



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТО-ОСЕНЬ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД С.ДУБОВЫЙ МЫС»
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
Завтрак								
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	3,8/5	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184		204
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/4,8	66/87	0,39/0,52	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	-	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0	18,3/22,6	73/89	4	312
Обед								
	СВЕКОЛЬНИК	150/200	1,3/1,8	3/1/4,1	8,9/11,9	71/95	2,99/3,99	72
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40/60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1/8	22/33	1,54/2,30	14
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/200	15,6/20,8	15,2/20,2	23,1/30,8	294,392	0,39/0,52	122
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	1,20/1,60	310
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76		пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6		пром
Полдник								
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150-200	4,8/5,5	4,9/5,6	7,5/8,6	92/106	0,91/1,04	296
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	50/70	3,4/4,8	3,3/4,7	19,7/27,5	123/173	038/0,54	268
Итого за день:		1.230/1.720	55,64/67,24	61,63/74,7	163,02/205,15	1430,29/1828,39	11,8/14,52	

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД С.ДУБОВЫЙ МЫС»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче ская ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
Завтрак							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	3,8/5	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184	204
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/4,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК	150/200	1,3/1,8	3/1/4,1	8,9/11,9	71/95	72
	САЛАТ СТЕПНОЙ»	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	14
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/200	15,6/20,8	15,2/20,2	23,1/30,8	294,3/92	122
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	310
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	пром
Полдник							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	50/70	3,4/4,8	3,3/4,7	19,7/27,5	123/173	268
Итого за день:		1.230/1.720	33,68/45,94	36,41/50,7	157,45/204,28	1094,50/1503,60	
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	6,6/7,4	6,0/8,0	27,4/36,5	181/241	209
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1.1/1.4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299

	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1 /18,9	54/73	311
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ	150/200	1,66/2,21	1,83/2,44	12,1/16,1	92,9/185,8	37
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/200	9,0/12,0	8,2/11,0	14,2/18,9	173/231	160
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40/60	0,5/0,7	3,5/5,3	2,0/3,7	41/65	30
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150/200	0,1/0,1	0	19,7/26,4	77/103	323
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	БЛИНЫ	53/80	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	257
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1,175/1.550	28,44/37,75	40,04/54,5	169,05/238, 44	1041.9/1529.4	
Завтрак							
	КАША ДРУЖБА	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	210
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100/100	0.5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	316
Обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ	40/60	0,9/1,4	2,9/4,3	3,6/5,5	44/66	10
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150/200	1,4/1,8	3,1/3,9	7,6/10,1	67/87	69
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	178
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/70	7,4/10,4	8,2/11,4	8,3/11,7	139/194	138
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60/90	5,3/8,0	8,4/12,2	1,6/2,4	103/151	234

	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1.280/1.690	40.43/53.98	39.08/55.84	174.95/240,38	1217,50/1696.6	
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11.9/15.9	89/119	80
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3/6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»	40/60	0,6/0,9	2,0/3,1	2,9/4/3	32/48	36
	СУП РЫБНЫЙ С САЙРОЙ	150/200	9,7/10	2,2/2,5	13,8/18	137,2/147,2	38
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	178
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО –КУНЦЕВСКИ	50/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196	131
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
	СЫРНИКИ ИЗ ТРОРОГА	85/135	12,6/20,2	9,4/14,9	15,3/24,5	198/315	240
Итого за день:		1.275/1.720	54.58/77.14	42.74/58.13	180.55/267.58	1132.7/1608.8	
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11.9/15.9	89/119	80
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3/6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/50	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	167/254	2
Завтрак 2	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	100/100	0	0	17,6/23/5	67/89	317
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40/60	0,3/0,5	1,9/2,8	1,5/2,2	24/36	15
	СУП РЫБНЫЙ С САЙРОЙ	150/200	9,7/10	2,2/2,5	13,8/18	137,2/147,2	38

	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	155/250	16,5/26,7	24,9/40,2	9,0/14,5	325/524	116
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50/70	3,6/5,0	5,7/8,0	27,1/38	175/245	288
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150-200	4,8/5,5	4,9/5,6	7,5/8,6	92/106	296
	ФРУКТЫ / ГРУША	95/100	0,4	0,4	9,8	44	ПРОМ
Итого за день:		1275/1710	51.83/72,34	55,14/77,55	159.25/231,78	1363,7/1923,8	
Завтрак							
	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,60	198/264	192
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/5 40/15/5	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	167/254	2
Завтрак 2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1 /18,9	54/73	311
Обед							
	САЛАТ «ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ»	40/60	1,15/1,73	2,5/3,7	3,2/4/8	39,7/59,6	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	63
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/150	9,5/10,8	8,4/8,7	8,6/9,7	150/163	129
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	0,0/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60/90	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165	233
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1245/1565	36.23/49,87	40,15/49,85	135.55/205,	1053,2/1465,2	

					68		
Завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236	214
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	298
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Сок	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0,0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	44
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/200	1,3/1,7	3,5/4,8	9,2/12,3	77/104	58
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120/160	15,4/20,5	9,9/13,2	3,3/4,4	164/219	93
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	148
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	310
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	БЛИНЫ	53/80	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	257
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150/200	4/1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	296
Итого за день:		1.268 /1.670	37,83/54,34	40,23/56.63	154,45/210,38	1131,50/1551,60	
Завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	194
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100/100	0.5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	316
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150/200	1,1/1,5	3,1/4,1	6,4/8,5	61/81	71
	КОТЛЕТА «ЗДОРОВЬЕ»	50/70	7,6/10,7	10,5/14,7	4,5/6,2	144/202	103
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/200	8,4/11,2	5,4/7	34,6/46,2	224/296	183
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	13
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	0,0/0,1	22,1/32,4	95/130	308

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120/150	7,1/9,5	9,6/13,0	23,1/30,8	209/281	229
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/60	0,76/1,14	3,56/5,34	3,08/4,62	47,6/71,4	87/88
Итого за день:		1.335/1.760	39.84/54,58	46.04/66,27	197.93/223,8	1381,1/1897	
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	3,8/5,0	5,9/7,8	23,7/30,9	164/215	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0,0	18,3/22,6	73/89	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/200	1,5/2,0	1,4/1,9	9,0/12,0	57/76	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/150	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	
	БЕФСТРОГАНОВ	60/100	8,3/13,9	11,2/18,7	3,6/6,0	150/250	
	САЛАТ «ШКОЛЬНЫЙ»	40/60	0,6/0,9	3,0/4,5	2,7/4,0	40/60	
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	0,0/0,1	22,1/32,4	95/130	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	
Полдник							
	БЛИНЫ	53/80	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150/200	4/1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	
Итого за день:		1208/1610	33.13/47.94	42.81/63.5	150.05/204.08	1116.50/1584.6	

Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266	193
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100/100	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	316
Обед							
	СУП ЛАПША-ДОМАШНЯЯ	150/200	1,7/2,1	2,6/3,4	7,9/9,3	62/77	70
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70/100	5,7/8	7,9/11,2	6,4/9,1	120/169	113
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	148
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	310
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сметаной	120/150	21,9/27,5	15,8/19,8	27,6/35,1	341/431	238
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1.275/1.680	47.78/62.84	45.74/63,73	173.85/230,78	1303,50/1750,60	
Итого за весь период							
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА-ВЕСНА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД С. ДУБОВЫЙ МЫС»
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	3,8/5	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184	204
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/4,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК	150/200	1,3/1,8	3/1/4,1	8,9/11,9	71/95	72
	САЛАТ СТЕПНОЙ»	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	42
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150/200	15,6/20,8	15,2/20,2	23,1/30,8	294,3/92	122
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	309
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	пром
Полдник							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	50/70	3,4/4,8	3,3/4,7	19,7/27,5	123/173	
Итого за день:		1.230/1.720	33,68/45,94	36,41/50,7	157,45/204,28	1094,50/1503,60	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	6,6/7,4	6,0/8,0	27,4/36,5	181/241	209
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1 /18,9	54/73	311
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40/60	0,5/0,7	3,5/5,3	2,0/3,7	41/65	30
	СУП ГОРОХОВЫЙ	150/200	1,66/2,21	1,83/2,44	12,1/16,1	92,9/185,8	37
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150/220	12,4/16,1	13,8/19	10,5/16,3	217/301	127
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150/200	0,1/0,1	0	19,7/26,4	77/103	323
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	БЛИНЫ	53/80	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	257
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1,175/1.550	28,44/37,75	40,04/54,5	169,05/238, 44	1041.9/1529.4	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/С ад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119	80
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3/6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»	40/60	0,6/0,9	2,0/3,1	2,9/4/3	32/48	36
	СУП РЫБНЫЙ С САЙРОЙ	150/200	9,7/10	2,2/2,5	13,8/18	137,2/147,2	38
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100/150	9,8/14,6	3,4/5,1	22,1/33,1	160/240	178
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО –КУНЦЕВСКИ	50/75	10,1/15, 1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196	131
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,6 4	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
	СЫРНИКИ ИЗ ТРОРОГА	85/135	12,6/20, 2	9,4/14,9	15,3/24,5	198/315	240
Итого за день:		1.275/1.720	54.65/77 .23	42.77/58.18	180.55/267.58	1199.7/1697.8	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,60	198/264	192
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/5 40/15/5	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	167/254	2
Завтрак 2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1 /18,9	54/73	311
Обед							
	САЛАТ «ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ»	40/60	1,15/1,73	2,5/3,7	3,2/4/8	39,7/59,6	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	63
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/150	9,5/10,8	8,4/8,7	8,6/9,7	150/163	129
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	0,0/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60/90	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165	233
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1245/1565	36.23/49,87	40,15/49,85	135.55/205,68	1053,2/1465,2	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич ес кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/200	4,5/6,0	6,0/8,0	27,3/36,4	177/236	214
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	298
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Сок	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0,0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	44
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/200	1,3/1,7	3,5/4,8	9,2/12,3	77/104	58
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120/160	15,4/20,5	9,9/13,2	3,3/4,4	164/219	93
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	148
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	310
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	50/70	3,1/4,3	1,5/2,2	28,9/40,4	141/197	273
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150/200	4/1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	296
	Итого за день:	1210/1660	37,18/51,34	34,73/49,13	166,95/226,18	1127,5/1531,6	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150\200	3,8/5,0	5,9/7,8	23,7/30,9	164/215	207
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	299
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0,0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	САЛАТ «ШКОЛЬНЫЙ»	150/200	1,5/2,0	1,4/1,9	9,0/12,0	57/76	66
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150/200	1,1/1,5	3,1/4,1	6,4/8,5	61/81	71
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60/100	8,3/13,9	11,2/18,7	3,6/6,0	150/250	96
	БЕФСТРОГАНОВ	40/60	0,6/0,9	3,0/4,5	2,7/4,0	40/60	34
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	0,0/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60/90	5,3/8,0	8,4/12,2	1,6/2,4	103/151	234
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150/200	4/1/5,5	4,2/5,6	6,4/8,6	79/106	296
Итого за день:		1200/1380	33.13/47.94	42.81/63.5	150.05/204.08	1073.50/1533.6	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266	193
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5//30/10	2.4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100/100	0.5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	316
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	44
	СУП ЛАПША-ДОМАШНЯЯ	150/200	1,7/2,1	2,6/3,4	7,9/9,3	62/77	70
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70/100	5,7/8	7,9/11,2	6,4/9,1	120/169	113
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	148
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	12,9/17,2	52/69	310
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ	50/70	4,1/5,7	5,6/7,9	27,3/38,3	178/249	284
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1.215/1.680	47.78/62.84	45.74/63,73	173.85/230,78	1138,50/1565,60	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич ес кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/200	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	194
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/5 40/15/5	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	167/254	2
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100/100	0.5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	316
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40/60	0,5/0,7	2,3/3,6	4,8/7,0	41/62	28
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/200	1,5/2,0	1,4/1,9	9,0/12,0	57/76	66
	КОТЛЕТА «ЗДОРОВЬЕ»	50/70	7,6/10,7	10,5/14,7	4,5/6,2	144/202	103
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/200	8,4/11,2	5,4/7	34,6/46,2	224/296	183
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89	309
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25/30	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/30	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	БЛИНЫ	53/80	3,7/5,6	7,0/10,5	16,4/24,6	145/217	257
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:		1.335/1.760	39.84/54,58	46.04/66,27	197.93/223,8	1311,1/1847,6	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ДРУЖБА	150/200	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232	210
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87	302
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,1/0,0	18,3/22,6	73/89	312
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40/60	0,5/0,7	3,5/5,3	2,0/3,7	41/65	30
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150/200	1,4/1,8	3,1/3,9	7,6/10,1	67/87	69
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150/220	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	101
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60/90	5,3/8,0	8,4/12,2	1,6/2,4	103/151	234
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300
Итого за день:							

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ	150/200					
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	2,7/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100	304
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/40	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146	1
Завтрак 2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100/100	0,1/0,1	0,01/0,02	14,1/18,9	54/73	311
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,1/6,1	58/87	40
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/70	7,4/10,4	8,2/11,4	8,3/11,7	139/194	138
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА)	150/200	0,9/1,3	/0,1	22,1/32,4	95/130	308
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	1,53/3,0	0,16/0,2	12,5/20,1	59/94,6	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25/40	1,65/2,64	0,25/0,4	10,05/16,08	47,5/76	ПРОМ
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	6,5/9,3	27/38	300