

Согласовано на совете родителей
Протокол №3 от 26.06.2023г



Примерное десятидневное меню с 1,5 лет до 3 лет в МДОУ «Детский сад №84»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,3	2,1	23,4	150,4	268
Какао с молоком	150	2,5	1,35	18,5	59,8	508
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	70	537
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,3	8,5	123,9	152
Голубцы ленивые	130	4,3	5,7	4,2	207,5	377
Соус сметанный с томатом	20	0,5	1,8	1,3	48,6	453
Компот из сухофруктов	150	0,19	0,0	18,1	80	527
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	4,8	12,75	113,1	536
Ужин						
Омлет натуральный	150	15,1	14	3,0	205,6	315
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Итого		42,26	47,48	200,28	1432,1	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: Сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Кашишненная молочная	150	3,0	6,0	25,3	99,5	274
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	1,3	6,0	110	99
2 завтрак						
Фрукты	170	0,72	0,27	9,27	70	118
Обед						
Супекольник на м.к. б-не	150	1,42	1,8	13,1	81,1	154
Жаркое по-домашнему	150	5,7	15,1	26,17	280	374
Кисель ягодный	150	0,5	0,0	24,1	88,2	516
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлебшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	4,8	12,75	210	535
Ужин						
Пудинг творожный с рисом	150	14,8	12,5	22,7	191,7	325
Супешоколадный	30	0,5	1,8	4,5	71,2	484
Чай с сахаром	160	0,07	0,0	9,2	45	502
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлебшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Итого		42	47	203	1402	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Среда
Неделя: первая
Возрастная категория: сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	7,48	11,0	6,4	102	270
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	13,31	68,0	514
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/12	1,4	1,3	6,0	110	99
2 завтрак						
Фрукты	180	0,72	0,72	12,64	70	118
Обед						
Борщ на м/к бульоне	150	1,3	1,8	9,7	81,6	133
Картофельное пюре	80	2,1	4,4	8,9	87,1	431
Горелки мясные	70	6,6	7,3	8,5	135,8	395
Супе красный основной	15	0,4	0,6	2,3	21,3	465
Компот из сухофруктов	150	0,19	0,0	18,1	80	527
Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	12,5	45,8	115
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	19,2	38,4	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	3,48	9,75	210	535
Ужин						
Суп молочный «Геркулесовый»	150	5,8	9,4	35,5	145	170
Ватрушка с повидлом	60	3,61	3,77	31,0	177,5	559
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Итого		42	47	203	1417,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба» молочная	150	2,1	5,1	25,0	119	266
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	13,6	71,1	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	70	537
Обед						
Суп с клецками	150	0,8	1,9	17,6	143,9	158
Рис с овощами	150	8,1	7,3	19,3	223	412
Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,18	18,9	81	528
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	3,5	10,75	113,1	536
Кондитерские изделия	20	10,3	7,1	16,8	97	609
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,7	1,9	12,6	135,8	359
Каша гречневая рассыпчатая	90	2,5	3,2	23,0	150	243
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,0	45,8	115
Хлеб пшеничный	15	3,8	0,2	10,0	38,4	114
Итого		42,77	46,98	203,48	1400,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: сад (с 1,5 до 3)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	1,8	4,8	28,0	140,2	170
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	70	537
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	150	1,2	2,8	17,8	140,0	138
Плов из отварной говядины	130	5,4	6,3	27,4	209	375
Компот из сухофруктов	150	0,19	0,0	18,1	80	527
Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,3	7,5	22,9	114
Полдник						
Кефиромолочный продукт	130	5,4	3,8	12,75	113,1	535
Кондитерские изделия	20	15,3	6,9	16,8	120,3	607
Ужин						
Макароны из макарон с творогом	150	8,0	4,0	15,0	160	346
Сливенное молоко	20	0,7	1,3	4,7	75	
Чай с сахаром	150	0,09	0,0	9,0	45	502
Хлеб ржаной	20	3,8	0,3	7,5	22,9	114
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	8,5	38,4	115
Итого		42	47	203	1474	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: Сад (с 1,5 до 3)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	5,7	5,2	22,1	130,8	270
Каша с молоком	150	2,5	2,5	25,2	59,8	508
Пюре картофельное с маслом	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
Сон						
2 завтрак	130	0,07	13,0	13,13	70	537
Обед						
Овощи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	2,1	4,2	120,5	147
Макароник с мясом	160	10,6	3,3	16,1	309	300
Каша из сухофруктов	150	0,19	0,0	18,1	80	527
Хлеб ржаной	20	2,1	0,5	12,5	45,8	115
Хлеб пшеничный	15	3,3	0,3	19,2	38,4	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	3,4	12,75	113,1	535
Ужин						
Салат натуральный	140	6,2	6,3	2,4	183,3	307
Чай с сахаром	80	5,24	4,2	18,0	120,7	560
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Итого		41,2	47,43	204,38	1403,9	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	150	3,0	5,0	25,3	105,5	273
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	17,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Фрукты	160	0,72	0,72	17,64	70	118
Обед						
Суп с клецками	150	0,8	1,9	17,6	143,9	158
Капуста тушеная	130	1,8	4,8	7,0	130	428
Мясо отварное	30	3,0	2,8	0,0	113	363
Кисель ягодный	150	0,5	0,0	24,1	88,2	516
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,4	4,8	12,75	130,5	535
Кондитерские изделия	25	15,3	4,9	16,8	97	607
Ужин						
Картофель тушеный с печенью	150	9,8	10,4	24,6	254,5	331
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Итого		42	47,15	203,7	1348	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: Сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каши геркулесовая молочная	150	3,0	3,8	22,8	120	272
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,0	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Сок	140	0,7	0,13	13,13	70	537
Обед						
Суп-копилка на м/к бульоне	150	1,2	1,8	10,8	70	136
Каши гречневая рассыпчатая	90	2,5	3,2	23,0	150	243
Котлеты мясные	70	3,5	8,3	15,2	190	385
Суп с красной основной	20	0,4	0,6	2,0	22,3	465
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,0	24,3	90	527
Хлеб ржаной	20	1,4	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	3,8	0,2	7,5	22,8	114
Полдник						
Вне-молочный продукт	130	3,8	3,8	12,75	113,1	536
Кондитерские изделия	25	15,3	4,9	16,8	97	607
Ужин						
Суп молочный с рисом	160	2,0	1,8	4,7	220,0	700
Пюре из картошкой	70	1,9	1,3	50,0	154	562
Чай с сахаром	150	0,09	0,0	9,2	45	502
Итого		42	47,63	204	1457	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: Сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	150	2,95	6,6	23,8	122	268
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,43	13,31	68,0	514
Бутерброд с маслом	30/5	1,4	12,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	70	537
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,3	8,5	123,9	152
Капуста тушеная	130	1,8	4,8	7,0	130	428
Компот из сухофруктов	150	0,25	0,0	10,3	99	527
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	6,5	3,3	11,75	108,7	535
Кондитерские изделия	20	5,75	7,8	13,8	103,5	609
Ужин						
Рыба запечённая с картофелем по-русски	170	5,0	3,1	20,4	221	346
Чай с сахаром	150	0,07	0,0	9,2	45	502
Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	7,5	22,9	115
Хлеб пшеничный	15	1,5	0,2	10,3	19,2	114
Итого		44,06	48,4	205,84	1408,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: Сад (с 1,5 до 3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба»	150	5,8	5,1	205	119	274
Кофейный напиток с молоком	150	1,6	2,0	13,0	71,1	514
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/15	1,4	14,2	6,0	90	99
2 завтрак						
Фрукты	160	0,72	0,27	5,27	70	118
Обед						
Суп картофельный гороховый	150	1,6	1,5	10,8	56,8	149
Суфле из кур	150	10,4	8,0	13,2	260,2	413
Компот из сухофруктов	150	0,25	0,0	10,3	99	527
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,0	60,5	115
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,6	70,5	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	130	5,5	3,5	12,75	130,5	535
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,5	1,8	20,5	112,6	171
Творожки песочные	100	6,2	10,0	38,0	202,4	560
Чай с сахаром	150	0,25	0,0	20,3	45,8	502
Итого		42,32	47,17	203,22	1387,1	

Согласовано на совете родителей
Протокол №3 от 26.06.2023г



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №84»
Юмаева Р.Р.
Приказ №140 от 26.06.2023г.

Примерное десятидневное меню с 3 лет до 7 лет в МДОУ «Детский сад №84»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	4,2	4,6	31,8	181,8	268
Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	81,2	508
Бутерброд с маслом, сыром	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	90	537
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,8	13,5	123,9	152
Голубцы ленивые	150	10,3	10,2	8,2	207,5	377
Соус сметанный с томатом	30	0,7	2,3	1,7	48,6	453
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
Ужин						
Омлет натуральный	150	15,1	18,5	3,0	254	315
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Итого		54,98	64,6	250,18	1730,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	180	3,8	9,0	34,4	168	274
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	79	514
Бутерброд с маслом	40/7			13,64	130,9	99
2 завтрак						
Фрукты	190	0,72	0,27	9,27	92	118
Обед						
Снекoльник на мясoкoстнoм бульoне	180	1,59	2,0	14,5	110,6	154
Полдник						
Жаркoe пo-дoмашнeмy	180	6,2	19,0	31,7	340	374
Кнecькa ягoдный	180	0,7	0,0	26,1	109,8	516
Хлeб ржaнoй	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлeб пшeничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Ужин						
Кислoмoлoчный прoдyкт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Итого						
Пудинг твoрoжный с рисoм	170	16,5	19,2	35,25	237,1	325
Сoус шoкoлaдный	40	0,7	1,9	4,7	90,4	484
Чaй с сaхaрoм	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Хлeб ржaнoй	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлeб пшeничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Итого		55,7	61,2	251,42	1723,3	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Среда
Неделя: первая
Возрастная категория: сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	8,0	17,0	6,4	160,9	270
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом, сыром	40/7/15	9,2	1,58	17,61	146	99
2 завтрак						
Фрукты	190	0,72	0,72	17,64	86	118
Обед						
Порри на м/к бульоне	180	1,3	2,2	12,7	108,6	133
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	99	431
Тестели мясные	80	6,6	10,2	10,5	176,8	395
Супе красный основной	20	0,4	0,6	2,3	24,3	465
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	87	115
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	24,6	94	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Ужин						
Суп молочный «Геркулесовый»	180	5,8	12,25	37,5	172	170
Ватрушка с повидлом	90	3,61	3,77	38,8	228	559
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Итого		54,27	60,75	260,81	1737,2	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Дети: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каши «Дружба» молочная	180	3,1	8,1	27,1	189,9	266
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	92	537
Обед						
Суп с клецками	180	0,8	1,9	23,6	169,5	158
Рис с грибами	180	14,1	9,8	26,3	270	412
Компот из яблок с лимоном	180	0,19	0,18	25,9	84	528
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
Кондитерские изделия	30	15,3	9,3	16,8	157,5	609
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	90	5,7	1,9	13,6	150,4	359
Каши гречневая рассыпчатая	110	3,1	3,2	35,3	185,3	243
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,2	12,3	47	114
Итого		55,06	60,38	253,83	1826,8	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (с 3 до 7)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	180	2,4	5,3	33,3	180,2	170
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	92	537
Обед						
Рассольник на м/к бульоне	180	1,4	3,78	17,8	165,4	138
Плов рисовый с отварной говядиной	150	7,2	8,3	36,0	264	375
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Кондитерские изделия	30	15,3	9,3	16,8	140,3	607
Ужин						
Запеканка из макарон с творогом	170	9,2	8,6	32,0	210,3	346
Сладкое молоко	30	0,7	1,9	4,7	98,4	
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,2	12,3	43,5	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	47	115
Итого		56,74	64,04	242,39	1814,3	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Кашишеничная молочная	180	7,7	5,7	28,2	161,8	270
Какао с молоком	180	3,24	2,97	27,5	81,2	508
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
Сок						
	130	0,13	0,7	13,13	90	537
Обед						
Шницель из свежей капусты с картофелем	180	1,26	2,6	6,6	170,5	147
Макаронные с мясом	170	15,4	6,9	21,2	360	300
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	20,48	99	527
Апельсиновый	50	3,3	0,6	16,7	43,5	115
Апельсиновый	40	3,8	0,2	24,6	47	114
Подлив						
Мясной молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Ужин						
Овощи натуральные	140	8,0	8,2	3,4	228,3	307
Вареники с сахаром	90	7,74	5,6	32,0	167,7	560
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Итого		54,00	60,07	261,66	1812	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Кашишненная молочная жидкая	180	5,8	9,0	33,4	172	273
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	17,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	93	118
Обед						
Суп с клецками	180	0,8	1,9	23,6	169,5	158
Каршуста тушеная	150	2,5	5,4	8,5	162,1	428
Мясо отварное	40	3,6	4,7	0,0	113	363
Карш с агодный	180	0,7	0,0	26,1	109,8	516
Карш ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Карш пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Карш молочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Карш оттерное изделия	35	15,3	9,3	16,8	125,1	607
Ужин						
Каршфен, тушенный печенью						
Карш с сахаром	180	3,1	5,4	4,7	305,5	700
Карш ржаной	25	0,09	0,0	13,5	54	502
Карш ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Карш ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Карш		56,41	61,35	248,6	1724,5	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	180	3,5	5,4	33,5	172	272
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Сок	140	0,7	0,13	13,13	85	537
Обед						
Суп-колясник на м/к бульоне	180	1,5	2,5	14,4	70	136
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,1	3,2	35,3	185,3	243
Котлеты мясные	85	5,7	8,3	15,2	200,9	385
Суп с красной основной	25	0,4	0,6	2,3	24,3	465
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
Кисломолочные изделия	35	15,3	9,3	16,8	125,1	607
Ужин						
Суп молочный с рисом	180	13,7	13,3	34,6	284	331
Вареники с картошкой	80	2,3	1,6	54,5	162	562
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Итого		55,24	59,76	251,49	1820,7	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	180	4,2	7,6	31,8	171	268
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом	40/7	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Сок	130	0,7	0,13	13,13	85	537
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,8	13,5	123,9	152
Капуста тушеная	150	2,5	5,4	8,5	162,1	428
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Кондитерские изделия	40	7,3	9,3	16,8	140,3	609
Ужин						
Рыба запечённая с картофелем по-русски	200	6,1	5,1	27,4	305,5	346
Чай с сахаром	180	0,09	0,0	13,5	54	502
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	47	114
Итого		56,38	60,04	253,84	1785,9	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: Сад (с 3 до 7)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба»	150	7,8	9,5	24,5	189,9	274
Кофейный напиток с молоком	180	1,6	2,43	14,31	71,1	514
Бутерброд с маслом, с сыром	40/7/18	1,6	16,7	10,0	117	99
2 завтрак						
Фрукты	180	0,72	0,27	9,27	86	118
Обед						
Суп картофельный гороховый	180	1,6	2,0	16,8	77,8	149
Суфле из кур	170	15,7	10,0	18,2	303,2	413
Компот из сухофруктов	180	0,25	0,0	24,3	99	527
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	87,5	115
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	24,6	94	114
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	535
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,9	1,8	22,97	112,6	171
Творожники песочные	110	8,2	11,8	42,0	302,4	560
Чай с сахаром	180	0,25	0,0	24,3	54	502
Итого		54,22	60,1	261	1725	