

Примерное меню МБДОУ №26 сад

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2.63	2.82	12.77	87	125
	Суп молочный с мак. изделиями	200	5.95	7.93	22.81	186	93
	Повидло (джем)	15	0	0	8.25	33	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>10.36</b>	<b>11.44</b>	<b>55.28</b>	<b>365</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой	200	1.73	4.33	10.28	87	56
	Каша гречневая рассыпчатая,,,	150	4.6	4.04	20.03	137	65
	Печень, тушенная в соусе	80	21.26	12.32	8.8	230	406
	Салат из горошка консервированного	60	1.66	2.75	3.38	45	10
	Компот из груш	200	0.15	0.11	21.63	88	372
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>32.98</b>	<b>24.15</b>	<b>86.33</b>	<b>688</b>	
Полдник	Чай сладкий	200	0.12	0.04	8.5	35	132
	Баранка домашняя	75	6.33	2.18	18.6	120	35
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>6.45</b>	<b>2.22</b>	<b>27.1</b>	<b>155</b>	
<b>Итого за</b>			<b>51.29</b>	<b>37.91</b>	<b>189.71</b>	<b>1299</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
завтрак	Чай с молоком	200	3.21	3.39	13.63	97	134
	Вареники ленивые	150	20.36	14.09	21.57	296	262
	Сыр	15	3.74	4.77	0	58	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>29.09</b>	<b>22.94</b>	<b>46.65</b>	<b>510</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп гороховый	200	5.62	1.94	16.54	106	35
	Гренки для супов	12	0.72	0.12	3.04	16	47
	Пюре картофельное	150	3.54	4.21	20.85	135	321
	Котлета мясная	80	10.4	12.7	8.6	166	281
	Соус белый с морковью	40	0.44	1.43	1.55	21	347
	Салат из морской капусты с яйцом	60	0.52	0.11	1.64	9	9-с
	Напиток витошка	200	-	-	18.6	74	-
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>25.15</b>	<b>21.11</b>	<b>93.03</b>	<b>628</b>	
Полдник	Снежок	180	6.48	12.96	8.86	178	
	Печенье творожное	75	8.38	12.1	40	302	492
<b>Итого:</b>			<b>14.86</b>	<b>25.06</b>	<b>48.86</b>	<b>480</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69.5</b>	<b>69.11</b>	<b>199.84</b>	<b>1665</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Какао с молоком	200	3.84	3.87	15.84	113	117
	Каша из овсяных хлопьев	200	6.06	9.44	21.08	194	67
	Масло сливочное	7	0.06	4.8	0.07	43	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>11.74</b>	<b>18.8</b>	<b>48.44</b>	<b>409</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого :</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп с домашней лапшой	200	9.73	4.8	18.53	156	43
	Рагу куриное	210	3.48	5.62	25.8	167	324
	салат из капусты с луком	60	0.87	2.68	4.95	47	20
	Компот из кураги	200	0.63	0	32.11	132	122
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>18.29</b>	<b>13.7</b>	<b>103.6</b>	<b>603</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	4.64	4.32	8.46	91	400
	Растягай с рыбой	75	7.12	7.95	17.1	165	
<b>Итого:</b>			<b>11.76</b>	<b>12.27</b>	<b>25.56</b>	<b>256</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43.29</b>	<b>44.87</b>	<b>198.6</b>	<b>1359</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Кофейный напиток	200	2.63	2.82	12.77	87	125
	Каша рисовая	200	5.4	8.52	28.52	212	70
	Повидло (джем)	15	0	0	8.25	33	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>9.81</b>	<b>12.03</b>	<b>60.99</b>	<b>391</b>	
Завтрак 2	Сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп рыбный	200	7.28	0.6	10.6	77	41
	Макаронные изделия	150	5.31	5.77	32.41	188	75
	Рыба в молоке	80	11.85	4.93	2.39	101	246
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.95	3.57	4.65	55	17
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19.6	80	118
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
	<b>Итого:</b>			<b>28.97</b>	<b>15.47</b>	<b>91.86</b>	<b>602</b>
Полдник	Отвар шиповника	200	0.52	3.03	7.27	59	129
	Запеканка капустная	130	4.51	6.07	18.46	147	152
	Соус молочный	40	1.44	1.16	4.21	33	112
<b>Итого:</b>			<b>6.47</b>	<b>10.26</b>	<b>29.94</b>	<b>239</b>	

Итого за день:			45.65	37.76	194.09	1279	
----------------	--	--	-------	-------	--------	------	--

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
завтрак	Какао с молоком	200	3.84	3.87	15.84	113	117
	Каша ячневая	200	3.18	4.46	11.61	99	64
	Сыр	15	3.74	4.77	0	58	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>		<b>438</b>	<b>12.54</b>	<b>13.79</b>	<b>38.9</b>	<b>329</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
			<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп картофельный	200	1.36	4.33	7.75	76	78
	тефтели мясные	80	12.2	7.77	3.99	135	105
	Свекла тушеная	150	2.42	4.1	14.3	104	59
	Салат из яблок с курагой	60	0.57	0.16	17.61	75	30
	Компот из сухофруктов	200	0.47	0	24.08	99	376
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>20.6</b>	<b>16.96</b>	<b>89.94</b>	<b>590</b>	
Полдник	Чай сладкий	200	0.12	0.04	8.51	35	132
	Сухарик сливочный	40	5.11	9.57	2.41	117	
	Салат из отварной моркови с яблоком	70	0.7	3.17	5.96	56	44

Итого:			5.93	12.78	16.88	208	
Итого за день:			40.57	43.63	166.72	1218	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 1</b>							
завтрак	Чай с молоком	200	3.21	3.39	13.63	97	134
	Каша «Дружба»	200	3.83	5.81	16.32	133	66
	Масло сливочное	7	0.06	4.8	0.07	43	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>8.88</b>	<b>14.69</b>	<b>41.47</b>	<b>332</b>	<b>-</b>
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи со сметаной	200	1.57	1.53	6.73	47	30
	Рис отварной	150	3.31	4.52	30.92	178	58
	Котлета рыбная	80	10.52	3.7	4.39	93	256
	Соус белый с морковью	40	0.44	1.43	1.55	21	347
	Салат из кукурузы	60	1.16	3.59	6.77	64	12
	Напиток витошка	200	0	0	18.6	74	-
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>20.58</b>	<b>15.37</b>	<b>91.17</b>	<b>578</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	4.64	4.32	8.46	91	400

	Ватрушки с картофелем	75	4.23	4.17	26.9	162	136
<b>Итого:</b>			<b>8.87</b>	<b>8.49</b>	<b>35.36</b>	<b>253</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38.73</b>	<b>38.55</b>	<b>179.3</b>	<b>1210</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 2</b>							
завтрак	Какао с молоком	200	3.84	3.87	15.84	113	117
	запеканка из творога с морковью	150	6.16	5.68	12.3	125	83
	Молоко сгущенное	25	2	2.13	14	83	-
	батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
	Повидло (джем)	15	0	0	8.25	33	-
<b>Итого:</b>			<b>13.78</b>	<b>12.37</b>	<b>61.84</b>	<b>413</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Рассольник рыбный	200	2.16	2.4	9.96	71	74
	Жаркое домашнему	210	16.5	8.61	36.42	289	94
	Салат из соленых огурцов	60	0.47	2.55	1.43	30	19
	Компот из яблок	200	0.15	0.15	21.73	89	372
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>22.86</b>	<b>14.31</b>	<b>91.75</b>	<b>580</b>	
Полдник	Снежок	180	6.48	12.96	8.86	178	119

	Ватрушка с творогом	75	7.2	5.66	27.24	189	136
<b>Итого:</b>			<b>13.68</b>	<b>18.62</b>	<b>36.1</b>	<b>367</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51.82</b>	<b>45.4</b>	<b>210.69</b>	<b>1451</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 3</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2.63	2.82	12.77	87	125
	Омлет натуральный	100	6.97	8.42	1.18	108	215
	Масло сливочное	7	0.06	4.8	0.07	43	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>11.44</b>	<b>16.73</b>	<b>25.47</b>	<b>297</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп с клецками	200	8.53	3.77	18.45	141	43
	Пюре картофельное	150	3.54	4.21	20.85	135	321
	куры отварные...	80	36.14	33.91	3.31	463	108
	чалат из капусты с морковью	60	0.88	2.69	2.41	37	11
	Компот из изюма	200	0.62	0	32.1	131	122
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>53.29</b>	<b>45.18</b>	<b>99.33</b>	<b>1008</b>	
Полдник	Отвар шиповника	200	0.52	3.03	7.27	59	129



	Манник	75	4.67	5.04	38.91	219	73
							-
<b>Итого:</b>			<b>5.19</b>	<b>8.07</b>	<b>46.18</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>70.32</b>	<b>69.98</b>	<b>182.28</b>	<b>1630</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 4</b>							
завтрак	Чай с молоком	200	3.21	3.39	13.63	97	134
	Каша пшенная	200	6.14	8.92	24.02	200	68
	Сыр	15	3.74	4.77	0	58	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>14.87</b>	<b>17.77</b>	<b>49.1</b>	<b>414</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп овсяный со сметаной	200	3.63	2.01	18.24	105	78
	соус сметанный	40	0.56	1.79	2.17	20	354
	Запеканка овощная с мясом	210	11.1	9.9	13.9	189	336
	салат из моркови с сахаром	60	0.71	0.05	6.5	29	41
	Кисель из кураги 2	200	0.59	0	34.59	141	380
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>20.17</b>	<b>14.35</b>	<b>97.61</b>	<b>585</b>	

Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	18.2	76	
	Салат из картофеля с сол. огурцом	120	2.24	4.61	15.01	109	23
<b>Итого:</b>			<b>3.24</b>	<b>4.61</b>	<b>33.21</b>	<b>185</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39.78</b>	<b>36.83</b>	<b>200.92</b>	<b>1275</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 5</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2.63	2.82	12.77	87	125
	Каша манная	200	5.3	5.1	27.5	178	68
	Повидло (джем)	15	0	0	8.25	33	-
	Батон	23	1.78	0.69	11.45	59	-
<b>Итого:</b>			<b>9.71</b>	<b>8.61</b>	<b>59.97</b>	<b>357</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	200	2.88	3.87	13.12	99	46
	Гренки для супов	12	0.86	0.14	3.65	19	47
	Запеканка картофельная с мясом	180	17.39	15.91	28.16	325	95
	Соус белый с морковью	40	0.44	1.43	1.55	21	347
	Салат из свеклы с яблоком	60	0.63	2.91	6.35	54	35

	Компот из апельсинов	200	0.43	0.09	30.93	126	374
	Хлеб пшеничный	25	1.93	0.24	11.98	49	-
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.36	10.23	52	-
<b>Итого:</b>			<b>26.21</b>	<b>24.95</b>	<b>105.97</b>	<b>745</b>	
Полдник	Чай сладкий	200	0.12	0.04	8.51	35	132
	Пудинг из моркови	150	4.49	9.84	18.01	179	158
	Молоко сгущенное	25	2	2.13	14	83	-
<b>Итого:</b>			<b>6.61</b>	<b>12.01</b>	<b>40.52</b>	<b>297</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42.93</b>	<b>45.57</b>	<b>217.76</b>	<b>1446</b>	

Примерное меню МБДОУ №26 ясли

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2.11	9.57	65	125
	Суп молочный с мак. изделиями	150	4.47	5.94	17.11	140	93
	Повидло (джем)	10	0	0	5.5	22	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>7.83</b>	<b>8.59</b>	<b>41.14</b>	<b>273</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>			<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой	150	1.3	3.25	7.71	65	56
	Каша гречневая рассыпчатая,,,	120	3.68	3.23	16.02	110	65
	Печень, тушенная в соусе	60	15.95	9.24	6.6	173	406
	Салат из горошка консервированного	40	1.11	1.83	2.25	30	10
	Компот из груш	150	0.11	0.08	16.22	66	372
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>25.34</b>	<b>18.12</b>	<b>66.91</b>	<b>527</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	0.09	0.03	6.38	26	132
	Баранка домашняя	50	4.22	1.45	12.4	80	140
<b>Итого:</b>			<b>4.31</b>	<b>1.48</b>	<b>18.78</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38.98</b>	<b>28.29</b>	<b>147.83</b>	<b>997</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
завтрак	Чай с молоком	150	2.41	2.54	10.22	73	134
	Вареники ленивые	120	16.29	11.27	17.26	237	262
	Сыр	10	2.49	3.18	0	39	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>22.58</b>	<b>17.53</b>	<b>36.44</b>	<b>395</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп гороховый	150	4.22	1.45	12.4	80	35
	Гренки для супов	10	0.72	0.12	3.04	16	47
	Пюре картофельное	120	2.83	3.37	16.68	108	321
	Котлета мясная	60	7.82	9.59	6.5	144	281
	Соус белый с морковью	30	0.33	1.07	1.16	16	347
	Салат из морской капусты с яйцом	40	0.35	0.07	1.09	6	9-с
	сок	150	1.05	0	10.35	45	-
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>19.46</b>	<b>16.16</b>	<b>69.33</b>	<b>498</b>	
Полдник	Снежок	150	5.4	10.8	7.38	148	-
	Печенье творожное	50	5.58	8.06	26.66	202	65
<b>Итого:</b>			<b>10.98</b>	<b>18.86</b>	<b>34.04</b>	<b>350</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53.42</b>	<b>52.55</b>	<b>151.11</b>	<b>1290</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
завтрак	Какао с молоком	150	2.88	2.9	11.88	85	117
	Каша из овсяных хлопьев	150	4.55	7.08	15.81	146	67
	Масло сливочное	5	0.04	3.43	0.05	31	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>8.86</b>	<b>13.95</b>	<b>36.7</b>	<b>308</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого :</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп с домашней лапшой	150	7.3	3.6	13.9	117	43
	Рагу куриное	160	2.65	4.28	19.66	127	324
	салат из капусты с луком	40	0.59	1.8	3.3	32	20
	Компот из кураги	150	0.47	0	24.08	99	122
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>14.2</b>	<b>10.17</b>	<b>79.05</b>	<b>458</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	3.86	3.6	7.05	76	400
	Растягай с рыбой	50	4.9	5.25	11.4	110	
<b>Итого:</b>			<b>8.76</b>	<b>8.85</b>	<b>18.45</b>	<b>186</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33.32</b>	<b>33.07</b>	<b>155.2</b>	<b>1043</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
завтрак	Кофейный напиток с	150	1.97	2.11	9.57	65	125
	Каша рисовая	150	4.05	6.39	21.39	159	70
	Повидло (джем)	10	0	0	5.5	22	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>7.41</b>	<b>9.04</b>	<b>45.42</b>	<b>292</b>	
Завтрак 2	Сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп рыбный	150	5.46	0.45	7.95	58	41
	Макаронные изделия	120	4.25	4.62	25.93	150	75
	Рыба в молоке	60	8.93	3.55	1.8	75	246
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.63	2.38	3.1	36	17
	Кисель витаминизированный	150	0	0	14.7	60	118
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
	<b>Итого:</b>			<b>22.46</b>	<b>11.49</b>	<b>71.59</b>	<b>462</b>
Полдник	Отвар шиповника	150	0.39	2.27	5.45	44	129
	Запеканка капустная	100	3.47	4.67	14.2	113	152
	Соус молочный	30	1.08	0.87	3.16	25	112

<b>Итого:</b>			4.94	7.81	22.81	182	
<b>Итого за день:</b>			35.21	28.34	151.12	983	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
завтрак	Какао с молоком	150	2.88	2.9	11.88	85	117
	Каша ячневая	150	2.4	3.35	8.71	75	64
	Сыр	10	2.49	3.18	0	39	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>9.16</b>	<b>9.97</b>	<b>29.55</b>	<b>245</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
			<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп картофельный	150	1.02	3.25	5.81	57	78
	Свекла тушенная	120	2.1	3.55	12.39	90	59
	тефтели мясные	60	9.22	5.83	2.99	101	105
	Салат из яблок с курагой	40	0.38	0.11	11.74	50	30
	Компот из сухофруктов	150	0.35	0	18.06	74	376
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>16.26</b>	<b>13.23</b>	<b>69.1</b>	<b>455</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	0.09	0.03	6.38	26	132
	Сухарик сливочный	30	3.83	7.18	1.81	88	
	Салат из отварной моркови с яблоком	50	0.5	2.26	4.26	40	44
<b>Итого:</b>			<b>4.42</b>	<b>9.47</b>	<b>12.45</b>	<b>154</b>	



Итого за день:			31.34	32.77	132.1	945	
----------------	--	--	-------	-------	-------	-----	--

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 1</b>							
завтрак	Чай с молоком	150	2.41	2.54	10.22	73	134
	Каша «Дружба»	150	2.87	4.36	12.24	100	66
	Масло сливочное	5	0.04	3.43	0.05	31	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>6.71</b>	<b>10.87</b>	<b>31.47</b>	<b>250</b>	<b>-</b>
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи со сметаной	150	1.18	1.15	5.05	35	30
	Рис отварной	120	2.66	3.62	24.75	142	58
	Котлета рыбная	60	6.64	2.6	3.48	64	256
	Соус белый с морковью	30	0.33	1.07	1.16	16	347
	<i>Салат из бел. капусты с луком</i>						20
	Салат из кукурузы	40	0.77	2.39	4.52	43	12
	сок	150	1.05	0	10.35	45	-
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>15.82</b>	<b>11.32</b>	<b>67.42</b>	<b>428</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	3.86	3.6	7.05	76	400

	Ватрушки с картофелем	50	2.82	2.78	17.93	108	136
<b>Итого:</b>			<b>6.68</b>	<b>6.38</b>	<b>24.98</b>	<b>184</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>29.61</b>	<b>28.57</b>	<b>135.17</b>	<b>909</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 2</b>							
завтрак	Какао с молоком	150	2.88	2.9	11.88	85	117
	запеканка из творога с морковью	130	5.33	4.94	10.67	108	83
	Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	-
	батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
	Повидло (джем)	10	0	0	5.5	22	-
<b>Итого:</b>			<b>11.2</b>	<b>10.08</b>	<b>48.21</b>	<b>327</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Рассольник рыбный	150	1.62	1.8	7.47	53	74
	Жаркое домашнему	160	12.57	6.56	27.75	220	94
	Салат из соленых огурцов	40	0.25	1.36	0.76	16	19
	Компот из яблок	150	0.11	0.11	16.3	67	372
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>17.74</b>	<b>10.32</b>	<b>70.39</b>	<b>439</b>	

Полдник	Снежок	150	5.4	10.8	7.38	148	119
	Ватрушка с творогом	50	4.78	3.77	18.15	126	136
<b>Итого:</b>			<b>10.18</b>	<b>14.57</b>	<b>25.53</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40.62</b>	<b>35.07</b>	<b>165.13</b>	<b>1131</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 3</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2.11	9.57	65	125
	Омлет натуральный	80	5.93	7.16	1	92	215
	Масло сливочное	5	0.04	3.43	0.05	31	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>9.33</b>	<b>13.24</b>	<b>19.58</b>	<b>234</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	-
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп с клецками	150	6.4	2.83	13.84	106	43
	Пюре картофельное	120	2.83	3.37	16.68	108	321
	куры отварные...	60	27.11	25.43	2.48	347	108
	Салат ищз капусты с морковью	60	0.88	2.69	2.41	37	11
	Компот из изюма	150	0.47	0	24.08	98	122
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>40.88</b>	<b>34.81</b>	<b>77.6</b>	<b>779</b>	
Полдник	Отвар шиповника	150	0.39	2.27	5.45	44	129
	Манник	50	3.11	3.36	25.94	146	73
							-
<b>Итого:</b>			<b>3.5</b>	<b>5.63</b>	<b>31.39</b>	<b>190</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.11</b>	<b>53.68</b>	<b>139.87</b>	<b>1250</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 4</b>							
завтрак	Чай с молоком	150	2.41	2.54	10.22	73	134
	Каша пшеничная	150	4.61	6.69	18.02	150	68
	Сыр	10	2.49	3.18	0	39	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>14.87</b>	<b>17.77</b>	<b>49.1</b>	<b>414</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	1.5	0.1	21	91	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп овсяный со сметаной	150	2.72	1.51	13.68	79	78
	соус сметанный	30	0.42	1.34	1.63	20	
	Запеканка овощная с мясом	150	9.28	8.26	11.63	158	368
	Салат из моркови с сахаром	40	0.47	0.03	4.33	19	41
	Кисель из кураги 2	150	0.44	0	25.94	106	380
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>16.52</b>	<b>11.63</b>	<b>75.32</b>	<b>465</b>	
Полдник	Сок фруктовый	150	1.05	0	10.35	45	

	Салат из картофеля с сол. огурцом	100	1.87	3.84	12.51	91	23
<b>Итого:</b>			<b>2.92</b>	<b>3.84</b>	<b>22.86</b>	<b>136</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35.81</b>	<b>33.34</b>	<b>168.28</b>	<b>1106</b>	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 день 5</b>							
завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	1.97	2.11	9.57	65	125
	Каша манная	150	3.98	3.81	20.64	134	68
	Повидло (джем)	10	0	0	5.5	22	-
	Батон	18	1.39	0.54	8.96	46	-
<b>Итого:</b>			<b>7.34</b>	<b>6.46</b>	<b>44.67</b>	<b>267</b>	
Завтрак 2	сок	100	0.4	0	11.3	47	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	150	2.16	2.9	9.84	74	46
	Гренки для супов	10	0.72	0.12	3.04	16	47
	Запеканка картофельная с мясом	150	14.49	13.26	23.47	271	95
	Соус белый с морковью	30	0.33	1.07	1.16	16	347
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.42	1.95	4.24	36	35
	Компот из апельсинов	150	0.32	0.08	23.21	95	374

	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.19	9.58	39	-
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	44	-
<b>Итого:</b>			<b>21.63</b>	<b>19.87</b>	<b>83.07</b>	<b>591</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	0.09	0.03	6.38	26	132
	Пудинг из моркови	120	3.59	7.87	14.41	143	158
	Молоко сгущенное	20	1.6	1.7	11.2	66	-
<b>Итого:</b>			<b>5.28</b>	<b>9.6</b>	<b>31.99</b>	<b>235</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>34.65</b>	<b>35.93</b>	<b>171.03</b>	<b>1140</b>	

**Примерное десятидневное меню**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

пищевые вещества	норма	день										среднее значение
		неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 2	неделя 2	неделя 2	неделя 2	неделя 2	
		день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	
белки	<b>40.5</b>	51.29	69.5	43.29	45.65	40.57	38.73	51.82	70.32	39.7	42.93	<b>49.4</b>
жиры	<b>45</b>	37.91	69.11	44.87	37.76	43.63	38.55	45.4	69.98	36.8	45.57	<b>47.0</b>
углеводы	<b>195.75</b>	189.71	199.84	198.6	194.09	166.63	179.3	210.69	182.28	200.9	217.7	<b>194.0</b>
энергетическая ценность	<b>1350</b>	1299	1665	1359	1279	1218	1210	1451	1630	1275	1446	<b>1383.2</b>

**Примерное десятидневное меню**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

пищевые вещества	норма	день										среднее значение
		неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 1	неделя 2	неделя 2	неделя 2	неделя 2	неделя 2	
		день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	
белки	<b>31.5</b>	38.98	53.42	33.31	35.21	31.34	29.61	40.62	54.11	35.8	34.6	<b>38.70</b>
жиры	<b>35.25</b>	28.29	52.55	33.07	28.34	32.77	28.57	35.07	53.68	33.3	35.9	<b>36.15</b>
углеводы	<b>152.25</b>	147.83	151.11	155.2	151.12	132.77	135.17	165.13	139.87	168.2	171	<b>151.74</b>
энергетическая ценность	<b>1050</b>	997	1290	1043	983	945	909	1131	1250	1106	1140	<b>1079.40</b>

Десят



ДССЯІ

с 10-

Разработано на основании  
изделий для питания детей  
ДеЛи принт, 2011, Организа-  
ция указания города Москвы.  
Роспотребнадзора по горо-  
ду благополучию населения  
Департаментом образова-



ИДПЕРНОЕ МЕНЮ МП

ИДНОСВНОС МЕНЮ ТУШ

«Ромашка»

часовым пребыван

и «Сборника технических нормативов – сборник рекомендаций по организации питания в дошкольных организациях/Под ред. М.И. Бутычкиной. Организация питания в дошкольных образовательных организациях. Москва, 2007. Рацион питания. Разработан Группой экспертов по питанию в городе Москве, Московским фондом содействия развитию образования, рабочей группой Департамента образования города Москвы и Управлением Роспотребнадзора по Москве.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №26

  
М.Н. Миронова



20 21 г.

БДОУ №26



ВДОУ №20

и ем детей

Сборник рецептур блюд и кулинарных  
П.Могильного и В.А. Тутельяна - М.:  
ельных учреждениях. Методические  
У НИИ питания РАМН, Управлением  
вия санитарно-эпидемиологическому  
зания города Москвы и утвержден  
надзора по г. Москве.









