

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

| 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 тушеная                      | 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<br>вещества        | норма         | день     |          |          |          |          |          |          |          |          |          | среднее<br>значение |
|----------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|
|                            |               | неделя 1 | 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<br>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<br>вещества        | норма         | день     |          |          |          |          |          |          |          |          |          | среднее<br>значение |
|----------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|
|                            |               | неделя 1 | 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<br>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-



жидперное маши 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.









