

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Котегуртский детский сад»

Т.В.Шихова

2024 г



Примерное десятидневное меню (весна-лето)
для организации питания детей от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
« Котегуртский детский сад »

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Котегуртский детский сад»

Составитель рациона питания: ответственный за составление меню

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30-16.30

Кратность питания: 4

Возраст: 1-3 года, 3-7 лет лет

Сезонность: весна - лето

Витаминизация: _____

Микронутриенты: _____

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

день 1

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)													
День недели: понедельник													
День 1													
№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая с маслом вязкая	150	180	4,80	5,76	4,86	5,83	20,97	25,16	146,82	176,18	0,0	0,0
1	бутерброд с маслом сливочным	30	30	2,46	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,27	136,27	0,0	0,0
266	какао с молоком	150	180	3,15	3,7	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,2	1,4
					0								
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	390	10,41	11,92	15,13	16,57	48,55	55,60	372,01	419,24	1,20	1,40
2-ой завтрак													
268	сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
37	салат из свеклы с изюмом	40	60	1,80	2,71	3,14	4,72	2,90	4,35	47,11	70,67	2,28	3,43
60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,74	4,53	6,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	Макаронные изделия отварные	130	150	7,38	11,36	5,67	6,95	35,43	54,47	222,25	325,79	0,0	0,00
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30/40)	90	120	11,57	15,47	9,31	12,23	2,97	3,93	141,91	187,64	0,45	0,83
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	хлеб пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	630	794	30,29	41,25	26,638	34,24	93,51	127,71	734,93	984,05	7,60	10,70
ПОЛДНИК													
298	Коржик молочный	37	75	2,44	4,89	4,21	8,43	23,24	46,48	141,00	281,35	0,0	0,1
262	Чай сладкий	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	187	255	5,59	8,56	6,93	11,62	36,2	62,3	229,92	388,02	1,22	1,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				46,29	61,73	48,70	62,44	202,11	274,23	1432,26	1905,79	13,02	17,18
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

день 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	150	180	2,33	2,79	3,96	4,75	24,15	28,98	141,54	169,85	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,9	0,58	0,725	10,28	12,85	52,34	65,425	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	395	9,61	10,97	9,92	11,33	47,39	57,65	317,26	376,40	1,27	1,50
2-ой завтрак													
270	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0,28	0,35	0,04	0,05	0,76	0,95	4,52	5,65	2,80	3,50
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,90	5,09	6,78	50,87	67,82	11,085	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	каша пшенная	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,743	18,17
163	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,406	2,406	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,98	0,26	0,33	10,536	13,17	50,86	63,57	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	620	749	17,85	21,02	17,37	20,29	82,49	97,40	557,73	656,24	31,05	37,98
ПОЛДНИК													
149	Запеканка из творога	70	80	12,43	14,21	8,47	9,68	12,859	14,70	177,39	202,74	0,17	0,192
267	Чай сладкий	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75,00	90,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	260	12,94	14,818	8,68	9,93	27,089	33,37	238,244	282,106	75,17	90,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				44,75	52,02	39,72	46,05	163,27	195,97	1189,58	1406,37	107,94	130,21
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

день 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
111	Каша манная жидкая с маслом	150	180	2,40	2,88	3,81	4,57	26,1	31,32	150,9	181,08	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	415	7,23	8,22	9,74	10,912	64,29	73,24	376,35	427,18	1,08	1,27
2-ой завтрак													
268	сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
61	суп картофельный с бобовыми с мясом	150	200	3,30	4,40	1,92	2,56	16,50	22,00	96,48	128,64	3,45	4,60
181	запеканка картофельная с мясом ил печенью	125	165	28,25	37,29	21,25	28,05	5,9	6,3	327,85	426,81	0,0	0,0
253	компот из сушеных фруктов	150	180	3,02	3,62	5,66	6,79	10,14	12,17	103,58	124,30	18,30	21,96
	хлеб пшеничный	30	30	9,84	4,22	8,02	3,44	7,16	14,49	140,18	105,76	0,81	0,35
	хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	455	615	44,41	52,17	36,85	41,319	39,70	68,32	668,09	854,51	22,56	26,91
ПОЛДНИК													
41	Салат " Удмуртский"	40	60	6,30	7,25	8,40	9,80	6,20	8,70	48,30	53,36	40,00	44,00
270	йогурт,снежок	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	1,05	1,26
	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,40	14,49	19,32	71,00	94,60		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	280	13,02	15,63	12,45	14,70	26,69	35,22	194,30	237,96	41,05	45,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,66	76,02	59,04	66,93	154,53	205,40	1334,14	1634,13	67,69	77,04
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

день 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	каша гречневая с маслом вязкая	150	180	4,80	5,76	4,86	5,83	20,97	25,16	146,82	176,18	0	0
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
263	чай сладкий	150	180	2,7	2,7	2,3	2,3	11,31	14,31	77,00	89,00	0	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,78	11,51	15,31	16,58	47,83	60,16	368,23	435,90	0,00	0,00
2-ой завтрак													
248	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,45	2,44	3,61	0,94	1,41	26,92	39,89	1,88	2,81
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	2,94	3,92	7,65	10,20	61,44	81,92	6,17	8,22
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
200	Плов из птицы	180	200	19,44	21,60	10,62	11,80	34,02	37,80	309,42	343,80	0,0	0,0
261	компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,81	21,49	72,80	87,78	1,29	1,55
	хлеб пшеничный	30	40	2,38	3,168	0,40	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	580	714	28,11	32,50	21,42	25,57	76,58	92,332	611,52	729,50	9,37	12,624
ПОЛДНИК													
	омлет натуральный	100	140	6,57	9,2	8,70	12,18	3,71	5,19	117,86	165,00	2,52	3,53
269	кофейный напиток с молоком	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,36	102,12	2,05	2,46
	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	71,00	94,60		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	360	13,52	17,84	13,08	17,46	25,78	33,58	274,22	361,72	4,57	5,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				51,81	62,25	50,21	60,01	159,99	195,87	1298,37	1571,52	23,94	28,61
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

день 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	153,87	184,64	1,46	1,75
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	12,69	14,89	12,04	13,96	49,16	61,32	355,76	430,45	2,73	3,25
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (яблочный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
63	Пушты шыд	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,80	86,40	7,20	9,60
299	фарш мясной	100	100	21,56	21,56	10,55	10,55	1,6	1,6	188,00	188,00	1,4	1,4
84	капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	5,4	82,76	84,62	14,64	18,3
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	хлеб пшеничный	30	40	2,38	3,168	0,40	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	670	30,13	32,74	17,88	19,96	53,68	62,86	496,58	562,41	23,54	29,66
ПОЛДНИК													
159	оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	8,11	11,27	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,47
150	кисель	150	180	0	0	0	0,00	38,40	38,4	153,60	153,60	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	4,56	9,05	8,11	11,27	66,15	93,55	319,60	483,60	0,24	0,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,38	56,69	38,03	45,18	192,84	246,34	1267,34	1590,95	29,51	36,98
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

день 6

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г. ^е	3-7 г.
ЗАВТРАК													
125	Макароны отварные с сыром	150	180	9,29	11,15	10,01	12,01	22,71	27,25	218,09	261,71	0,14	0,17
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
130	Яйцо отварное	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50	0,0	0,0
262	чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	7,10	10,20	29,00	41,00	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	14,19	16,80	13,18	15,47	45,38	58,16	356,90	439,09	1,56	3,00
2-ой завтрак													
268	фрукты свежие (банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21	94,5	94,5	10,00	10,00
ОБЕД													
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	1,80	2,71	3,14	4,72	2,90	4,35	47,11	70,67	2,28	3,43
57	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,56	2,08	3,18	4,24	8,58	11,44	69,18	92,24	7,20	9,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша пшеничная вязкая	130	150	3,54	4,08	3,54	4,08	21,71	25,05	132,81	153,24	0,0	0,0
178	котлета "Здоровье"	50	70	7,10	9,50	6,20	8,4	3,00	4,40	97,00	131,20	0,01	0,01
253	компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	3,00	24,98		101,68	0,30	0,36
	хлеб пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	4,4	101,71		0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	22,28	28,41	21,50	27,69	60,62	74,98	525,93	662,81	9,83	13,44
ПОЛДНИК													
283	ватрушка с творогом	60	80	7,90	10,53	4,69	6,26	25,01	33,34	173,00	230,00	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	260	10,24	13,38	6,69	8,67	35,64	47,7	242,88	320,53	1,01	1,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,21	60,08	41,87	52,34	162,64	201,85	1220,21	1516,92	22,40	27,64
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

день 7

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С г	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	каша рисовая вязкая с маслом	150	180	2,32	3,04	4,22	5,50	28,96	38,01	160,96	211,26	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,51	104,68	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	7,80	9,79	15,06	17,10	57,47	74,52	396,62	491,14	1,20	1,43
2-ой завтрак													
270	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	20,64	27,52	133,71	171,46	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	20,64	27,52	133,71	171,46	0,45	0,54
ОБЕД													
	салат из свежих овощей	40	60	0,38	0,57	2,42	3,63	1,22	28,24	42,36	50,00	3,77	5,66
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,73	2,30	1,85	2,46	10,10	13,46	63,89	85,18	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
120	пюре гороховое	100	105	9,09	9,09	4,57	4,57	23,35	23,35	170,89	170,89	0	0,00
167	тефтели рыбные тушеные	60	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из свежих фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0,00	0
	хлеб пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	739	26,02	32,18	16,24	19,47	79,22	132,77	581,28	737,80	11,63	15,60
ПОЛДНИК													
8	винегрет	40	60	0,68	0,68	3,10	3,69	4,22	4,22	47,50	52,81	5,10	5,10
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	28,77	41,46	1,42	2,83
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	340	1,15	1,20	3,51	4,11	21,12	24,22	120,67	138,67	16,52	17,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				39,32	48,39	38,56	45,18	178,45	259,03	1232,28	1539,07	29,80	35,50
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

день 8

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
111	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	150	180	2,85	3,42	5,01	6,01	14,28	17,14	113,61	136,33	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	415	7,68	8,76	10,94	12,352	52,47	59,056	339,06	382,432	1,08	1,27
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,4	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
	овощи порционно	40	50	0,40	0,50	2,80	3,50	2,80	3,50	38,00	47,50	2,21	2,76
53	Борщ с картофелем	150	200	1,23	1,64	3,00	4,00	8,46	11,28	65,76	87,68	5,28	7,04
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
	картофельное пюре	130	150	11,82	13,64	5,94	6,86	30,36	35,025	222,16	256,34	0,0	0,0
187	Тефтели мясные	60	80	8,87	11,78	9,93	12,91	11,71	14,90	171,69	222,91	0,65	1,13
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,41	2,41	22,36	22,36	0,71	0,71
150	кисель	150	180	0,00	0,00	0	0	38,40	38,40	153,60	153,60	0,30	0,36
	хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,98	0,26	0,33	10,54	13,17	50,86	63,57	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	725	24,51	30,14	24,695	30,355	105,03	119,04	740,40	869,93	9,19	12,04
ПОЛДНИК													
273	блины со сгущенным молоком	60	120	3,26	6,52	1,86	3,71	20,23	40,47	111,00	221,35	0,05	0,11
270	снежок	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,15	90,18	75,0	90,0
													5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	300	7,61	11,74	5,61	8,21	26,23	47,67	186,15	311,53	75,05	95,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,80	50,64	41,25	50,92	207,58	254,39	1361,01	1678,37	88,32	112,02
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

день 9

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	25	30	1,875	2,3	0,73	0,87	12,85	15,42	65,425	78,51	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	400	10,96	12,51	10,16	11,58	47,05	56,728	323,42	381,17	1,27	1,50
2-ой завтрак													
270	фрукты свежие	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,2	75	90,18	1,10	1,26
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,2	75,15	90,18	1,10	1,26
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	40	60	0,44	0,66	0,08	0,12	1,52	2,28	8,56	12,84	10,00	15,00
65	суп с клецками	100	150	0,84	1,26	1,20	1,80	5,70	8,55	36,96	55,44	12,02	18,03
74	клецки мучные	100	150	3,92	5,88	3,24	4,86	19,2	28,7	121,50	182,25	0,0	0,0
194	макаронник с мясом и печенью	120	160	11,37	11,37	7,30	7,30	20,86	20,86	195,00	195,00	0,3	0,3
262	чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	28,77	41,46	1,4	2,8
	хлеб пшеничный	30	30	0,07	3,96	0,53	0,66	21,1	26,3	101,71	127,14	0,0	0,0
	хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0	0,48	0,000	13,36	0,00	69,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:			16,71	25,89	12,36	15,24	75,45	110,29	492,50	683,13	23,74	36,16
ПОЛДНИК													
297	Кекс "Детский"	75	75	4,36	4,36	13,69	13,69	37,51	37,51	291,00	291,00	0,22	0,22
269	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,2	75,15	90,18	2,05	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	255	8,71	9,58	17,44	18,19	43,51	44,71	366,15	381,18	2,27	2,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,73	53,20	43,71	49,51	172,01	218,93	1257,22	1535,66	28,38	41,60
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

день 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
	хлеб пшеничный	25	30	1,875	2,3	0,73	0,87	12,85	15,42	65,425	78,51	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
264	кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,82	2	2,41	10,36	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	420	8,62	10,91	13,89	15,75	37,47	48,75	309,35	380,39	1,67	2,09
2-ой завтрак													
270	йогурт, снежок	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	20,64	27,52	84,00	112	24,3	24,40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,40	5,20	3,80	4,50	20,64	27,52	134,36	171,38	24,30	24,40
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	30	40	0,21	0,28	0,03	0,04	0,57	0,76	3,39	4,52	2,10	2,80
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	3,51	4,68	9,41	12,54	82,65	110,20	6,71	8,94
87	рагу из овощей	150	180	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104,00	14,33	17,20
191	Голубцы "Уралочка"	70	80	6,19	7,07	3,97	4,6	8,77	10,0267	95,60	109,80	8,77	10,02
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	хлеб ржаной	0	40	0,00	2,64	0	0,48	0,00	13,36	0,00	69,00	0	0
	хлеб пшеничный	30	30	2,38	2,376	0,40	0,396	15,804	15,804	76,28	76,28	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	580	750	14,70	19,92	11,96	15,03	65,53	89,66	429,33	575,49	32,20	39,32
ПОЛДНИК													
143	сырники из творога	60	80	8,45	11,27	6,93	10,24	12,67	16,90	146,87	204,83	0,44	0,58
263	сок фруктовый(яблочный)	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
	ИТОГО ПОЛДНИК:	210	260	8,45	11,27	6,93	10,24	36,52	45,52	242,27	319,31	3,44	4,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,16	47,30	36,58	45,52	160,16	211,45	1115,32	1446,57	61,61	69,99
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Примерное меню разработано по: Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртский Республики. Ижевск 2013 г.

*Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.