

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Абакана  
«Центр развития ребёнка – детский сад «Калинка»**

Утверждено приказом  
МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»  
№42 от «19» марта 2018г.

**Примерное двухнедельное меню**

**МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»**

**г. Абакан, ул. Хакасская 107**

**тел. 22-65-88**

В МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка» разработано примерное меню, рассчитанное не менее, чем на две недели, с учётом среднесуточных норм питания в ДОУ для двух возрастных категорий: для детей от 2 до 3 лет; для детей от 3 до 7 лет

Меню разработано на основании СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. Питание в ДОУ удовлетворяет физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах и энергии.

При организации питания детей и составлении примерного двухнедельного меню дошкольное учреждение руководствуется рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания с учётом возраста детей и действующих санитарных правил, распределение энергетической ценности(калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приёмы пищи в соответствии с временем их пребывания в дошкольном учреждении. В промежутке между завтраком и обедом введён дополнительный приём пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок, свежие фрукты.

В ДОУ проводится круглогодичная искусственная «С» -витаминация готовых блюд (из расчёта для детей от 2до 3 лет-30мг, для детей 3-7 лет – 50 мг. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель) после его охлаждения непосредственно перед раздачей с пищеблока. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания детей, вывешивая ежедневное меню.

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего

профессионального образования)», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

При разработке Меню использован Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008-800.с, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях: Могильный М.П., Тутельян Т.В. (ред.) Москва, Дели плюс,2016, 638с.

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение, администрации дошкольного образовательного учреждения разрешается производить замену и перестановку блюд. Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение 10 дней, может быть проведена по усмотрению администрации дошкольного образовательного учреждения. Замена блюд производится в соответствии с таблицей и с учетом эквивалентности пищевой ценности заменяемых блюд.

Суточные нормы хлеба пшеничного и хлеба ржаного распределяются по приемам пищи администрацией дошкольного учреждения самостоятельно. При организации питания детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб.

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День первый</b>								
<b>завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом сливочным	190	4.4	5,1	17.8	136.1	0,5	<b>199</b>
	Бутерброд с джемом	20/5	1,2	4.3	22	132	0	<b>2</b>
	Напиток витаминизированный	180	1.8	1.4	13.3	73.4	0,3	<b>417</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>397</b>	<b>7,4</b>	<b>10,2</b>	<b>53,1</b>	<b>341,5</b>	<b>0.8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	115	0.8	0.2	15.2	71,3	3	
	<b>Итого за приём</b>	<b>170</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>71,3</b>	<b>3</b>	
<b>обед</b>	Салат из свёклы	30	0,7	3.9	5.1	58,8	1.6	<b>34</b>
	Суп гороховый с мясом	150	5.7	4.5	7.6	92.1	1.4	<b>87</b>
	Гуляш из печени	60	8.9	5.9	4.3	115.4	6.7	<b>293</b>
	Пюре картофельное	100	1.8	3	13.6	89.4	6.7	<b>339</b>
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0	0	9.7	38.7	30	<b>394</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	17.	81.6		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>530</b>	<b>19.7</b>	<b>17.7</b>	<b>57.3</b>	<b>476</b>	<b>46.4</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипячёное	180	4,7	4.1	7,8	87.2	0,9	<b>419</b>
	Булочка домашняя	50	2.6	2.7	20.6	115.2		<b>452</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>230</b>	<b>7.3</b>	<b>6.8</b>	<b>28.4</b>	<b>202.4</b>	<b>0.9</b>	
<b>ужин</b>	Омлет	150	9.5	15	5.2	195.2	0.5	<b>229</b>
	яблоко	100	0,2	0,2	6	29	6.2	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0,1	10	47.4		
	Чай с сахаром	180	0,1	4,8	9.8	39.4	1,3	<b>411</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>11.3</b>	<b>15.3</b>	<b>36</b>	<b>331.1</b>	<b>6.7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1775</b>	<b>46,5</b>	<b>50,8</b>	<b>190</b>	<b>1422,3</b>	<b>57.6</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День второй</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	190	3.9	5.4	13.1	116.7	0.6	<b>184</b>
	Бутерброд с сыром	20\7	4	2,3	15,1	97,5		<b>3</b>
	какао с молоком	180	3.3	2.7	19.5	115.8	0.5	<b>416</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>397</b>	<b>11,2</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>330</b>	<b>1.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок мультифруктовый	100	0.6	0.1	12.1	71,84	2.4	<b>к\к</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12.1</b>	<b>71,84</b>	<b>2.4</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты с яблоком	30	0,6	1,7	3.0	30.7	12.6	<b>21</b>
	Свёкольник с мясом и сметаной	150\10	5.4	6.0	14.6	138.7	7.3	<b>68</b>
	Котлета рыбная	50	7.2	3.9	3.1	76	0.3	<b>239</b>
	Каша перловая рассыпчатая	80	2.5	3.7	18.1	116.2		<b>179</b>
	Соус томатный	30	0.4	1.6	2.5	25.7	0.4	<b>366</b>
	Компот из свежей груши с витамином «С»	150	0	0	9.7	38.7	35	<b>390</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.8	0.2	11.3	54.5		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>17.9</b>	<b>17.1</b>	<b>62.3</b>	<b>480.5</b>	<b>55.6</b>	
<b>полдник</b>	Кефир с сахаром	180\10	5.2	4.5	12.1	112.6	1.3	
	Ватрушка с творогом	60	4.9	3.7	11.8	96.4		<b>441</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>250</b>	<b>10.1</b>	<b>8.2</b>	<b>23.9</b>	<b>209.00</b>	<b>1.3</b>	
<b>ужин</b>	Макароньы отварные запечённые с маслом	130	5.4	7.2	20.6	168.9		<b>221</b>
	банан	100	0.8	0.3	11.8	53.8	5.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Чай с сахаром и молоком	180	1.5	1.2	12	64.4	0.2	<b>413</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>430</b>	<b>9.2</b>	<b>8.8</b>	<b>54.4</b>	<b>334.5</b>	<b>5.8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1447</b>	<b>49</b>	<b>44,6</b>	<b>200.4</b>	<b>1425,84</b>	<b>66.8</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День третий</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	190	5,0	5,2	23,1	160,4	0,5	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	20/20	1,2	0,4	20,9	92,4		<b>2</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	14,9	90,3	0,5	<b>414</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>410</b>	<b>8,9</b>	<b>7,8</b>	<b>58,9</b>	<b>343,1</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из кураги	100			5,3	72	0,2	<b>394</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>			<b>5,3</b>	<b>72</b>	<b>0,2</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	1,8	1,9	26,8	4,5	<b>20</b>
	Суп рыбный из консервов	160	0,3	0,1	2,7	65	1,3	<b>98</b>
	Солянка мясная	60	8,0	9,4	1,2	121,3	1	<b>263</b>
	Суфле из картофеля и моркови	100	3,1	6,86	13,05	125,38	6,64	<b>164</b>
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,79	64,5	2,99	<b>418</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>18,71</b>	<b>54,84</b>	<b>504,98</b>	<b>16,43</b>	
<b>полдник</b>	йогурт	180	5	4,5	8,1	101,7	0,1	<b>420</b>
	Пряник	40	3	2,4	38,7	135,0		
	<b>Итого за приём</b>	<b>220</b>	<b>8</b>	<b>6,9</b>	<b>46,8</b>	<b>236,7</b>	<b>0,1</b>	
<b>ужин</b>	Винегрет овощной	120	1,7	7,3	10,1	113,8	6,4	<b>46</b>
	мандарин	100	0,6	0,1	5,7	42,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Изюмный напиток	180	5,2	4,5	16,9	111,6	1,3	394
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>430</b>	<b>5,14</b>	<b>7,69</b>	<b>59,43</b>	<b>345,3</b>	<b>12,1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1695</b>	<b>38,39</b>	<b>44,9</b>	<b>214,37</b>	<b>1494,48</b>	<b>31,03</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День четвёртый</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	190	6.0	8.2	27.7	209.4	0.5	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\5	2,7	3,9	10	86,8		<b>3</b>
	Молоко кипячёное	180	5,5	4,78	9,1	101,7		<b>419</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>16,88</b>	<b>46,8</b>	<b>397,9</b>	<b>0.5</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	напиток из плодов шиповника	140	0,49	0,21	17,02	71,84		<b>417</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>140</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>6.2</b>	<b>71,84</b>	<b>0.5</b>	
<b>обед</b>								
	Салат из моркови и яблока	30	0.3	1.8	3.6	32	0.9	<b>41</b>
	Суп харчо с мясом и сметаной	160\5	3.5	4.3	7.6	84.8	1.4	<b>108</b>
	Печень по-строгановски	60	10.2	6.8	2.3	124.5	7.9	<b>256</b>
	Макаронные изделия отварные	80	3	3.5	19.1	119.8		<b>209</b>
	Компот из вишни свежемороженой с витамином «С»	150			5	20.1	30	<b>393</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.4	21.2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>535</b>	<b>20.3</b>	<b>16.8</b>	<b>58.8</b>	<b>483.2</b>	<b>40.2</b>	
<b>полдник</b>								
	снежок	160	4.5	4	7.2	90.4	1.1	<b>420</b>
	Печенье творожное	50	4.5	5.1	13.6	118.4		<b>475</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>210</b>	<b>9.0</b>	<b>9.1</b>	<b>20.8</b>	<b>208.8</b>	<b>1.1</b>	
<b>ужин</b>								
	Капуста тушёная	160	8.1	15.4	10.5	213.2	29.5	<b>354</b>
	груша	100	0.4	0.3	10.3	47	5	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,29	0,1	14,74	60,14	0.3	<b>412</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>460</b>	<b>8,79</b>	<b>15,8</b>	<b>38,54</b>	<b>320,34</b>	<b>34.8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1745</b>	<b>43,39</b>	<b>58,68</b>	<b>150,34</b>	<b>1482,08</b>	<b>77.1</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>								
<b>завтрак</b>	Суп рисовый на молоке с маслом сливочным	190	4.2	5.1	23.9	158.5	0.5	<b>182</b>
	Бутерброд с сыром	20\7	4	2,3	15,1	97,5	0	<b>3</b>
	Какао с молоком	180	3.5	3.0	15.0	101.1	0.6	<b>416</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>397</b>	<b>11,7</b>	<b>10,4</b>	<b>54</b>	<b>357,1</b>	<b>1.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток апельсиновый	117	0.1	0.1	15,6	61,95	0.5	<b>436</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>15,6</b>	<b>61,95</b>	<b>0.5</b>	
<b>обед</b>	Салат картофельный с солёным огурцом	30	0.5	3.2	3.4	44.7	2.1	<b>63</b>
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	145\5	1,6	2,4	4.4	46,4	7.5	<b>84</b>
	Котлета мясная	60\20	9.7	12.9	3.7	150,5	0.1	<b>272</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	80	2.9	4.0	13.2	100.1	0	<b>181</b>
	Кисель из чернослива с витамином «С»	150\10	0,53	0,08	27,8	111,55	30	<b>406</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.2	0.3	14.2	68.1		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>19</b>	<b>24.6</b>	<b>49.6</b>	<b>521,35</b>	<b>39.7</b>	
<b>полдник</b>	Кефир с сахаром	180	6	0,2	8	62	0.3	<b>420</b>
	Конфета шоколадная	20	0.3	1.4	16.4	79.8		
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	<b>Итого за приём</b>	<b>220</b>	<b>7,8</b>	<b>1,7</b>	<b>34,4</b>	<b>189,2</b>	<b>0.3</b>	
<b>ужин</b>	Ленивые вареники с маслом сливочным	150	9.6	6.7	26.3	204.3	0.1	<b>244</b>
	апельсин	100	0.4	0.3	10.3	30,1	5	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Напиток из повидла	180	0,09	0	24,12	56,51		<b>411</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>450</b>	<b>11.6</b>	<b>7.1</b>	<b>56.4</b>	<b>338,31</b>	<b>5.1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1717</b>	<b>50,2</b>	<b>43,9</b>	<b>210</b>	<b>1469,91</b>	<b>46.7</b>	



Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>								
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	190	5.9	7.7	27.7	203.7	0.7	<b>182</b>
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,2	4,3	22	102		<b>2</b>
	Напиток кофейный	180	0,1	2	14,8	59,5	0.6	<b>414</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>395</b>	<b>7,2</b>	<b>14</b>	<b>64,5</b>	<b>365,2</b>	<b>0.7</b>	
Второй завтрак	Напиток лимонный	140	0.1	0.1	7.1	71,5	0.9	<b>394</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>7.1</b>	<b>71,5</b>	<b>0.9</b>	
обед	Салат из отварной моркови	30	0.3	1.8	1.6	24.7	0.5	<b>71</b>
	Борщ с мясом и сметаной	150\10	3.4	8.9	4.7	114.1	4.7	<b>75</b>
	Рыба(филе) запечёная	60	11.1	5.3	2.6	102.0	0.2	<b>61</b>
	Пюре картофельное	80	1.8	2.7	13.7	87.2	6.8	<b>125</b>
	Соус томатный	20	0.3	1.1	1.5	16.8	0.2	
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0	0	9.7	38.7	30	<b>394</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.4	21.2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>20.2</b>	<b>20.2</b>	<b>55</b>	<b>485.5</b>	<b>42.4</b>	
полдник	Компот из облепихи	180	0.1	0	9.8	39.4		<b>393</b>
	Сырник творожный	50	7.4	6.3	20.6	169.5		<b>219</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>230</b>	<b>7.5</b>	<b>6.3</b>	<b>30.4</b>	<b>208.9</b>		
ужин	Суп молочный гречневый с маслом	180	4.6	4.9	19.7	142.2	0.4	<b>113</b>
	яблоко	100	0.4	0.3	10.3	29	5	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Йогурт	180	5	4.5	8,1	101,7	1.3	<b>420</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>480</b>	<b>12.6</b>	<b>9.8</b>	<b>49.9</b>	<b>320,3</b>	<b>6.7</b>	
Всего за день		<b>1795</b>	<b>47,6</b>	<b>50,4</b>	<b>206.9</b>	<b>1451,4</b>	<b>50.7</b>	

**Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет) МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>								
завтрак								
	Каша «Дружба» на молоке с маслом сливочным	190	6.0	6.2	28.4	193.8	0.7	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	20\7	3,78	6,02	14,4	91,98	0	<b>1</b>
	Чай с сахаром	180	0.1	0	14.7	58.8		<b>411</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>395</b>	<b>7.6</b>	<b>10.4</b>	<b>53.1</b>	<b>337.4</b>	<b>0.7</b>	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,5	0,1	9,89	43	0,2	<b>418</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,89</b>	<b>43</b>	<b>0,4</b>	
обед	Огурец солёный	25	0.2	0	0.4	3.3	1.3	<b>20</b>
	Суп любительский с мясом и сметаной	160\10	4.7	5.6	6.4	99.3	9.0	<b>84</b>
	Плов с мясом	145	12.0	12.1	22.4	246.5	0.7	<b>265</b>
	Кисель из смородины с витамином «с»	160	0	0	10,16	48,6	30	<b>396</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.4	21.2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>20.2</b>	<b>18.1</b>	<b>55.3</b>	<b>488,8</b>	<b>41</b>	
полдник	Снежок	180	5	4.5	8.1	101.7	1.3	<b>420</b>
	Вафли	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
	<b>Итого за приём</b>	<b>220</b>	<b>8.1</b>	<b>4.7</b>	<b>28.2</b>	<b>196.4</b>	<b>1.3</b>	
ужин	Творожная запеканка со сладким подливом	130\30	11.4	10.8	19.2	219.2	0.3	<b>224</b>
	Груша	90	0.3	0.2	8.3	38.1	4.1	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Изюмный напиток	160	0.54	0.09	28,53	117,9	0.2	<b>394</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>430</b>	<b>14.1</b>	<b>11.9</b>	<b>43.9</b>	<b>340.3</b>	<b>4.6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1695</b>	<b>50,5</b>	<b>45.2</b>	<b>190,39</b>	<b>1499,1</b>	<b>48</b>	

**Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3лет) МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
<b>завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	190	4,7	5,6	24,7	168,4	0,6	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5	2,7	3,9	10	86,8		<b>3</b>
	Напиток из чернослива	180	0,3	0	29,4	95,6	0,5	<b>401</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>395</b>	<b>7,7</b>	<b>9,5</b>	<b>64,1</b>	<b>350,8</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток витаминизированный	115	6,15	2,3	23,9	99,5	3	<b>417</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>6,15</b>	<b>2,3</b>	<b>23,9</b>	<b>99,5</b>	<b>2,8</b>	
<b>обед</b>	Сельдь с луком	30	4,96	4,96	1,1	69,23	1,41	<b>60</b>
	Рассольник с курой и сметаной	150\9	2,9	4,4	8,3	86,4	2,3	<b>91</b>
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	10,6	12,6	12,3	204,1	6,4	<b>258</b>
	Компот из смеси сухофрукт с вит «С»	150	0	0	6,7	26,7	30	<b>402</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>549</b>	<b>21,76</b>	<b>22,36</b>	<b>49,6</b>	<b>488,43</b>	<b>40,11</b>	
<b>полдник</b>	Кефир с сахаром	180	6	0,2	8	62		<b>420</b>
	печенье	40	2,3	2,9	22,3	125,1		
	<b>Итого за приём</b>	<b>220</b>	<b>8,3</b>	<b>3,1</b>	<b>30,3</b>	<b>187,1</b>		
	Горошница с маслом сливочным	160	9,9	6,2	20,8	178,2		<b>127</b>
<b>ужин</b>	апельсин	100	0,6	0,1	5,7	30,1	42	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4		
	Молоко кипячёное	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	<b>419</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>460</b>	<b>17</b>	<b>10,8</b>	<b>44,8</b>	<b>350</b>	<b>42,9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1724</b>	<b>60,91</b>	<b>44,96</b>	<b>212,7</b>	<b>1475,83</b>	<b>86,71</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	190	6.4	6.2	29.3	200.1	0.7	<b>182</b>
	Бутерброд с повидлом	20\5	2,0	4,3	22	102		<b>2</b>
	Напиток кофейный	180	0.1	0	9.8	59,5		<b>430</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>395</b>	<b>8,5</b>	<b>10.5</b>	<b>66,1</b>	<b>361,6</b>	<b>0.7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток брусничный	140	0.7	0.1	14.1	71,54	2.8	<b>437</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>14.1</b>	<b>71,54</b>	<b>2.8</b>	
<b>обед</b>	Салат из квашеной капусты	30	0.48	1.53	2.31	24.9	8.1	<b>40</b>
	Суп крупяной с мясом и сметаной	150\10	3.0	4.8	6.4	83.9	1.6	<b>107</b>
	Овощное рагу с курой	160	10.8	14.1	13.7	225.6	18.9	<b>141</b>
	Кисель из облепихи	150	0	0	10,16	48,6	30	<b>396</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.4	21.2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>17.58</b>	<b>20.83</b>	<b>53,77</b>	<b>445,05</b>	<b>58.6</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром и молоком	180	1,5	1,2	12	64,4		<b>413</b>
	Пряник	50	3	2.4	37.5	178,75		
	<b>Итого за приём</b>	<b>230</b>	<b>4,5</b>	<b>3,6</b>	<b>49,5</b>	<b>243,15</b>		
<b>ужин</b>	Рыба тушёная в томате с овощами	150	15	5.4	2.9	125.1	1.6	<b>231</b>
	Горошек зелёный отварной	30	0.9	0.1	1.8	12		к\к
	банан	100	0,8	0,3	11,8	53,8	5,6	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Йогурт	180	5	4.5	8.1	101.7	1.3	<b>420</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>480</b>	<b>23.5</b>	<b>10.5</b>	<b>37.5</b>	<b>340</b>	<b>11.1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1795</b>	<b>54,78</b>	<b>45,53</b>	<b>220,97</b>	<b>1461,34</b>	<b>73.2</b>	

Примерное двухнедельное меню (ясли от 2х до 3х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День десятый</b>								
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	190	4.6	5,4	21.3	152.9	0,5	<b>182</b>
	Бутерброд с сыром	20/5	4	2,3	15	97,5		<b>3</b>
	Какао с молоком	180	2,4	2,	13.2	81.3	0,4	<b>416</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>395</b>	<b>9,7</b>	<b>11,8</b>	<b>49.5</b>	<b>331,7</b>	<b>0.9</b>	
Второй завтрак	Бифидокефир	115	5	4,5	8.1	91,7	2.8	<b>420</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>91,7</b>	<b>2.8</b>	
обед	Салат витаминный	40	0.48	2.08	3.8	36	10.4	<b>41</b>
	Суп из овощей с фасолью	150	3.3	4.3	5.4	72.7	5.4	<b>120</b>
	Азу	160	12.3	15.8	11.4	236.8	5.5	<b>260</b>
	Компот из свежих яблок с витамином -с	150	0,2	0	25	49,7	35,0	<b>402</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>19. 58</b>	<b>22.58</b>	<b>66,8</b>	<b>497,2</b>	<b>46,79</b>	
	<b>полдник</b>	Напиток из повидла	180	0,09	0	24,12	56,51	0.9
	Булочка домашняя	60	2,2	1,8	16.3	89,2	0.1	<b>471</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>240</b>	<b>2,29</b>	<b>1,8</b>	<b>40,42</b>	<b>145,71</b>	<b>1</b>	
ужин	Сырники творожные с молочным сладким подливом	130\30	8.8	12.9	27.2	239,5	0.1	<b>220</b>
	груша	100	0.4	0.3	10.3	47	5	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12,7	40,14	0,1	412
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>460</b>	<b>10,9</b>	<b>13.1</b>	<b>60,2</b>	<b>374,04</b>	<b>42.1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1745</b>	<b>47,47</b>	<b>53.78</b>	<b>225,02</b>	<b>1440,35</b>	<b>92.59</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>17133</b>	<b>488,74</b>	<b>482,75</b>	<b>2021,09</b>	<b>14310,11</b>	<b>630.4</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1713,3</b>	<b>48,87</b>	<b>48,27</b>	<b>202,11</b>	<b>1431,011</b>	<b>63.04</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>13.55%</b>	<b>30.74%</b>	<b>56,5%</b>	<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню соответствует норме</b>		

Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до7 лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День первый</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша кукурузная на молоке с маслом сливочным	230	6	7.5	27.2	201		<b>199</b>
	Бутерброд с джемом	40/5	1.2.	4.3	22	132		<b>2</b>
	Напиток витаминизированный	200	3.6	2.9	16.2	105.9	0.6	<b>417</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>10,8</b>	<b>14.7</b>	<b>65,4</b>	<b>438,9</b>	<b>1.2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	1	0.2	20	93	4	<b>420</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>4</b>	
<b>обед</b>	Салат из свёклы	60	1.4	7.1	9.5	107.6	2.9	<b>34</b>
	Суп гороховый с мясом	200	5.8	4.9	9.1	104.3	2.1	<b>87</b>
	Гуляш из печени	70	10.1	6	2.5	116.8	8.1	<b>293</b>
	Пюре картофельное	150	2.6	4.7	20.3	134.6	10.1	<b>339</b>
	Компот из сухофруктов с вит С	200			4.9	19.4	50	<b>394</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>750</b>	<b>24.5</b>	<b>23.376</b>	<b>625.5</b>	<b>625,5</b>		
<b>полдник</b>	Молоко кипячёное	200	5.6	4.9	9.3	104.7	1	<b>419</b>
	Булочка домашняя	70	3.8	3.7	24.9	147.4		<b>452</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>270</b>	<b>9.4</b>	<b>8.6</b>	<b>34.2</b>	<b>252.1</b>	<b>1</b>	
<b>ужин</b>	Омлет	180	16.1	21.6	6.1	283.4	0.6	<b>229</b>
	яблоко	100	0.3	0.3	7	33.4	7.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.7	58.8		<b>411</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>510</b>	<b>18.8</b>	<b>22.1</b>	<b>42.9</b>	<b>446.6</b>	<b>7.7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2205</b>	<b>66.3</b>	<b>68.9</b>	<b>236</b>	<b>1856,1</b>	<b>87.1</b>	

Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День второй</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша манная на молоке с маслом сливочным	230	5.4	5.5	25	171.1	0.6	<b>184</b>
	Бутерброд с сыром	40\10	5.4	8,	20,1	153.1		<b>3</b>
	какао с молоком	200	3.8	3.2	20.3	125.3	0.6	<b>416</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>14.6</b>	<b>13</b>	<b>61.6</b>	<b>449,5</b>	<b>1.2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок мультифруктовый	150	0.75	0.	10,95	46,5	3	<b>к\к</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.2</b>	<b>10,95</b>	<b>46,5</b>	<b>3</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты с яблоком	50	0.8	1.7	4.1	36.7	17.7	<b>21</b>
	Свёкольник с мясом и сметаной	202\10	5.9	7.0	12.6	141.4	6.1	<b>68</b>
	Котлета рыбная	75	9.7	10	0.9	130.3	0.4	<b>239</b>
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.6	5.3	25.7	164.6		<b>179</b>
	Соус томатный	40	0.6	2.5	3.8	39.8	0.4	<b>366</b>
	Компот из свежей груши с витамином «С»	200	0,25	0,25	37,28	63,7	50	<b>390</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2.5	0.3	15.9	76.3		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>777</b>	<b>22,55</b>	<b>27,05</b>	<b>84,38</b>	<b>652,8</b>	<b>74.6</b>	
<b>полдник</b>	Кефир с сахаром	200\10	5.8	5	14.8	133.1	1.4	<b>420</b>
	Ватрушка с творогом	80	4.7	3.3	20.3	131.7		<b>441</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>290</b>	<b>10.5</b>	<b>8.3</b>	<b>35.1</b>	<b>264.8</b>	<b>1.4</b>	
<b>ужин</b>	Макароны отварные запечённые с маслом	170	7.5	11.2	31.	255.7		<b>221</b>
	банан	100	1	0.3	13.4	61.2	6.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7		
	Чай с сахаром и молоком	200	1.	0.8	6.4	35.8	0.2	<b>413</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>510</b>	<b>12.6</b>	<b>12.5</b>	<b>70.9</b>	<b>447.4</b>	<b>6.6</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2202</b>	<b>61</b>	<b>61,05</b>	<b>262,93</b>	<b>1861</b>	<b>86.8</b>	

Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7х лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День третий</b>								
<b>завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	230	6.1	6	27.3	188	0,6	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4,3	19.5	129.3		<b>2</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2.3	15.1	92.9	0,5	<b>414</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>61.9</b>	<b>410.2</b>	<b>1.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из кураги	100			5,3	95	0,2	<b>394</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>100</b>			<b>5,3</b>	<b>95</b>	<b>0,2</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	4.4	4.5	64.3	12.8	<b>20</b>
	Суп рыбный из консервов	230	0.6	0,1	4.6	21.7	2.2	<b>98</b>
	Солянка мясная	70	9.5	12.8	1.9	160.4	1.2	<b>263</b>
	Суфле из картофеля и моркови	130	4.03	8.92	16.97	162.99	8.63	<b>164</b>
	Сок яблочный	200	1	0,2	20.2	86.2	4	<b>418</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>700</b>	<b>21.23</b>	<b>27.02</b>	<b>77.87</b>	<b>638.39</b>	<b>28.83</b>	
<b>полдник</b>	йогурт	200	5,6	5	9	99	0.2	<b>420</b>
	Пряник	50	3.8	3	48.5	236.5		
	<b>Итого за приём</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>8</b>	<b>57.5</b>	<b>335,5</b>	<b>0.2</b>	
<b>ужин</b>	Винегрет овощной	150	1,7	7,3	10,1	184,5	6,4	<b>46</b>
	мандарин	100	0,8	0,3	11,8	42,5	5,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71		
	Изюмный напиток	200\10	0,6	0,1	31,67	91,5	1.4	<b>394</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>490</b>	<b>12.</b>	<b>15.8</b>	<b>68,67</b>	<b>389,5</b>	<b>18.3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2005</b>	<b>54,63</b>	<b>63,42</b>	<b>213,74</b>	<b>1868,59</b>	<b>48.63</b>	



Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День четвёртый</b>								
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	230	7.6	10.6	35.4	268	0.6	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	40\10	5.3	3.1	19.5	127.2	0.1	<b>3</b>
	Молоко кипячёное	200	1	5,3	10,1	14,8		<b>419</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>480</b>	<b>13,9</b>	<b>19</b>	<b>65</b>	<b>437</b>	<b>0.7</b>	
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	150	0.1	0.1	8	94	0.5	<b>417</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	<b>0.5</b>	
обед	Салат из моркови и яблока	50	0.5	2.5	5.7	48.9	1.5	<b>41</b>
	Суп харчо с мясом и сметаной	220\5	5.1	5.1	14	124.6	2.6	<b>108</b>
	Печень по-строгановски	70	10.6	7.2	4.7	140.5	8.1	<b>256</b>
	Макаронные изделия отварные	130	4.3	4.5	27.4	167.4		<b>209</b>
	Компот из вишни свежемороженой с витамином «С»	200			4.9	25,6	50	<b>393</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.5	25.4	122.4		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>735</b>	<b>24.5</b>	<b>19.8</b>	<b>82.1</b>	<b>629,4</b>	<b>62.2</b>	
полдник	снежок	200	5.6	5	9	113	1.4	<b>420</b>
	Печенье творожное	60	6.5	5.8	20.5	158.8		<b>475</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>12.1</b>	<b>10.8</b>	<b>29.5</b>	<b>271.8</b>	<b>1.4</b>	
ужин	Капуста тушёная	180	9	21.6	13	284.2	29.7	<b>354</b>
	груша	100	0.4	0.3	10.3	47	5	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Чай с сахаром и лимоном	200	1.0	1.0	12,3	65,4	0.3	<b>412</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>							
		<b>510</b>	<b>12,7</b>	<b>23.1</b>	<b>50,7</b>	<b>457,6</b>	<b>35</b>	

Всего за день		2135	63.3	72,8	235,3	1889,8	99.8	

Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>								
завтрак	Суп рисовый на молоке с маслом сливочным	230	4.8	5.5	24.7	167.4	0.6	182
	Бутерброд с сыром	40\10	4	2,3	15	97,5		3
	Какао с молоком	200	3.9	3.2	15.4	106.4	0.6	416
	<b>Итого за приём</b>	<b>480</b>	<b>12,7</b>	<b>11</b>	<b>55,1</b>	<b>371,3</b>	<b>1.2</b>	
Второй завтрак	Напиток апельсиновый	150	0.1	0.1	16,1	89,3	0.5	436
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>16,1</b>	<b>89,3</b>	<b>0.5</b>	
обед	Салат картофельный с солёным огурцом	50	0.8	5.9	5.7	79.9	3.4	63
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	230\5	5.8	5.8	8.1	109.8	9.4	84
	Котлета мясная	70	10.6	13.4	4.	101,5	0.3	272
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.9	6.2	21.9	161.9	0	181
	Соус томатный	40	0	0	4.9	19.4	50	366
	Кисель из чернослива с витамином «С»	200	0.56	0.09	29,1	112,6	0.4	406
	Хлеб ржано-пшеничный	52	3.4	0.5	22	105.9		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>777</b>	<b>26,06</b>	<b>31,89</b>	<b>114,6</b>	<b>687,3</b>	<b>63.5</b>	
полдник	Кефир с сахаром	200	1.6	1.3	12.1	65.6	0.3	420
	Конфета шоколадная	30	0.5	2.2	24.5	119.7		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	<b>Итого за приём</b>	<b>260</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>51.7</b>	<b>256.3</b>	<b>0.3</b>	
ужин	Ленивые вареники с маслом сливочным	190	13.4	11.3	35.6	296.7	0.1	
	апельсин	100	0.4	0.3	10.3	30,1	5	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		411

	Напиток из повидла	200	0.1	0	14.7	58.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>16.2</b>	<b>11.8</b>	<b>75.7</b>	<b>456,6</b>	<b>5.1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2187</b>	<b>99,06</b>	<b>91,79</b>	<b>313,2</b>	<b>1859,9</b>	<b>70.6</b>	

**Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)**

*МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>								
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	230	7.6	7.7	35.6	201,2	0.7	<b>182</b>
	Бутерброд с повидлом	40\10	1,2	4.3	22	133	0.1	<b>2</b>
	Напиток кофейный	200	6	2,9	16,2	105,9		<b>414</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>480</b>	<b>14,8</b>	<b>14,9</b>	<b>73,8</b>	<b>440,1</b>	<b>0.8</b>	
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	0.1	0.1	14.5	91	1.2	<b>394</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>14.5</b>	<b>91</b>	<b>1.2</b>	
обед	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.4	3.1	37.6	0.9	<b>71</b>
	Борщ с мясом и сметаной	230\10	4.3	6.5	8.8	111.9	10.6	<b>75</b>
	Рыба(филе) запечёная	85	14.4	8.3	7.2	160.2	0.2	<b>61</b>
	Пюре картофельное	120	2.4	3.9	18.7	119.4	9.3	<b>125</b>
	Соус томатный	30	0.5	1.8	2.9	30.5	0.3	
	Компот из кураги с витамином «С»	200	0	0	4.9	19.4	50	<b>394</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>795</b>	<b>26.8</b>	<b>23.5</b>	<b>75.3</b>	<b>621.8</b>	<b>71.3</b>	
полдник	Сырник творожный	70	8.8	8.7	26.2	216.7		<b>393</b>
	Компот из облепихи	200	0.1	0,1	24,8	68,5		<b>219</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>270</b>	<b>8.9</b>	<b>8.7</b>	<b>36.0</b>	<b>285,2</b>	<b>0.1</b>	
ужин	Суп молочный гречневый с маслом	220	6.7	8.0	26.5	205.4	0.7	<b>113</b>
	яблоко	100	0.3	0.3	8.9	29	4.3	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Йогурт	200	6.8	5	11	122	1.4	<b>420</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>16.1</b>	<b>13.5</b>	<b>61.5</b>	<b>427,4</b>	<b>6.4</b>	

<b>Всего за день</b>		<b>2245</b>	<b>66,7</b>	<b>60,7</b>	<b>261,1</b>	<b>1865,5</b>	<b>79.7</b>	
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--

**Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)**

*МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>								
завтрак								
	Каша «Дружба» на молоке с маслом сливочным	230	6.4	8.4	36.9	208.2	0.6	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40\5	3	4.3	19,5	123,3.0		<b>1</b>
	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.7	58.8		<b>411</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>480</b>	<b>11.2</b>	<b>12.8</b>	<b>66.5</b>	<b>425</b>	<b>0.6</b>	
Второй завтрак	Сок персиковый	150	1	0,2	20,2	86,2	0.5	<b>418</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>862</b>	<b>0.5</b>	
обед	Огурец солёный	35	0.2	0	0.5	3.9	1.5	<b>20</b>
	Суп любительский с мясом и сметаной	230\9	5.1	5.5	10	114.8	12.9	<b>84</b>
	Плов с мясом	200	13.3	14.5	34.2	320.9	1	<b>265</b>
	Кисель из смородины с витамином «с»	200	0	0	20,16	63	50	<b>396</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>744</b>	<b>23.2</b>	<b>20.6</b>	<b>94,56</b>	<b>645,4</b>	<b>65.4</b>	
полдник	Снежок	200	5.3	4.8	8.6	107.4	1.3	<b>420</b>
	Вафли	50	1.3	1.5	34.8	159.3		
	<b>Итого за приём</b>	<b>250</b>	<b>6.6</b>	<b>6.3</b>	<b>43.4</b>	<b>266.7</b>	<b>1.3</b>	
	Творожная запеканка со сладким подливом	150\40	14.1	14.6	19.8	268.1	0.3	<b>224</b>
ужин	Груша	90	0.3	0.2	8.3	38.1	4.1	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Изюмный напиток	200	0.54	0,09	28,53	117,9	0.2	<b>394</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>510</b>	<b>17,24</b>	<b>15,09</b>	<b>71,73</b>	<b>495,1</b>	<b>4.6</b>	

Всего за день		2134	59.24	54.99	261	1889,7	72.4	
---------------	--	------	-------	-------	-----	--------	------	--

Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)

МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	230	5,0	7.1	28.3	198.5	0.6	182
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5\5	5,3	3,1	19.5	129.3		3
	Напиток из чернослива	205	0,3	0	29,3	118	0.5	401
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>10,6</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>445,8</b>	<b>1.1</b>	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	150	0.7	0.1	15.1	93	3	417
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>15.1</b>	<b>93</b>	<b>3</b>	
обед	Сельдь с луком	40	5.9	5.8	0	75.5		60
	Рассольник с курой и сметаной	220\10	5.3	7.2	10.2	129.1	2.7	91
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10.9	12.2	22.8	244.7	11.5	258
	Компот из смеси сухофрукт с вит «С»	200	0	0	9.7	38.7	50	402
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>740</b>	<b>26.7</b>	<b>25.8</b>	<b>72.4</b>	<b>630.8</b>	<b>64.2</b>	
полдник	Кефир с сахаром	200	5,3	4,8	8,6	107,4		420
	печенье	60	4.5	5.9	36,4	190,3		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>260</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>45.0</b>	<b>297,7</b>		
ужин	Горошница с маслом сливочным	200	10	6.3	20.9	180.1		127
	апельсин	100	0.9	0.2	7.9	42	58.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Молоко кипячёное	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1	419
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>530</b>	<b>18.8</b>	<b>11.6</b>	<b>53.2</b>	<b>397.9</b>	<b>59.6</b>	

<b>Всего за день</b>		<b>2160</b>	<b>66,6</b>	<b>58,4</b>	<b>262,8</b>	<b>1865,2</b>	<b>127.9</b>	
----------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--

**Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)**

*МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>								
<b>завтрак</b>	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	230	7.4	7.9	35.3	201.9	0.7	<b>182</b>
	Бутерброд с повидлом	40\5	1,2	4.3	22	133		<b>2</b>
	Напиток кофейный	200	3,6	2,9	16,2	105,9		<b>430</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>12,2</b>	<b>15,1</b>	<b>53,5</b>	<b>440,8</b>	<b>0.7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток брусничный	150	0.8	0.2	15.7	91	3.1	<b>437</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.7</b>	<b>91</b>	<b>3.1</b>	
<b>обед</b>	Салат из квашеной капусты	50	0.8	2.55	3.85	41.5	13.5	<b>40</b>
	Суп крупяной с мясом и сметаной	230\10	4	6.3	7.2	104.7	1.4	<b>107</b>
	Овощное рагу с курой	200	14.3	15.6	25.9	302.3	26.1	<b>141</b>
	Кисель из облепихи	200	0,51	0,06	23,4	89,3	50	<b>396</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>760</b>	<b>24,21</b>	<b>25.11</b>	<b>90,05</b>	<b>680,6</b>	<b>91</b>	
<b>полдник</b>	Чай с сахаром и молоком	200	0.1	0	3	12.3		<b>413</b>
	Пряник	65	3.8	3.1	48.8	237.9		
	<b>Итого за приём</b>	<b>265</b>	<b>3.9</b>	<b>3.1</b>	<b>51.8</b>	<b>250.2</b>		
<b>ужин</b>	Рыба тушёная в томате с овощами	180	14.9	8.7	5.3	158.9	2.2	<b>231</b>
	Горошек зелёный отварной	40	1.2	0.1	2.5	15.5	1.6	к\к
	банан	100	1.1	0.4	14.7	53,8	7	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Йогурт	200	5.3	4,5	6	103	1.4	<b>420</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>13,9</b>	<b>43.6</b>	<b>402,2</b>	<b>12.2</b>	

<b>Всего за день</b>		<b>2200</b>	<b>65,91</b>	<b>57,41</b>	<b>254,65</b>	<b>1898,1</b>	<b>107</b>	

**Примерное двухнедельное меню (сад от 3х до 7 лет)**

*МБДОУ «ЦРР-д\с «Калинка»*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин - С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День десятый</b>								
<b>завтрак</b>	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	230	5.7	6.4	26.4	186.7	0.6	<b>182</b>
	Бутерброд с сыром	40\10	5,4	8	20,1	153,1		<b>3</b>
	Какао с молоком	200	2.7	2.2	18.5	105.6	0.4	<b>416</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>475</b>	<b>13,8</b>	<b>16,6</b>	<b>65</b>	<b>445,4</b>	<b>1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Бифидокефир	150	0.7	0.1	15.1	93	3	<b>420</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>15.1</b>	<b>93</b>	<b>3</b>	
<b>обед</b>	Салат витаминный	60	0.72	3.12	5.7	54	15.6	<b>41</b>
	Суп из овощей с фасолью	230	6.8	7.9	7.1	125.9	7.8	<b>120</b>
	Азу	200	11.5	16.1	18.2	264.2	8.9	<b>260</b>
	Компот из свежих яблок с витамином -с	200	0	0	9.7	69,3	50	<b>402</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.6	29.7	142.8		
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>760</b>	<b>23.62</b>	<b>27.72</b>	<b>70.4</b>	<b>625.6</b>	<b>82.3</b>	
<b>полдник</b>	Напиток из повидла	200	0,9	0	24	66,73	1	<b>439</b>
	Булочка домашняя	40\15	4,4	3,6	32,6	154,3	0.1	<b>471</b>
	<b>Итого за приём</b>	<b>255</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>56,6</b>	<b>221,03</b>	<b>1.1</b>	
<b>ужин</b>	Сырники творожные с молочным сладким подливом	150\40	12.3	14.8	32.8	312.5	0.3	<b>220</b>
	груша	100	0.9	0.2	8.5	47	63	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0	5	20.1		<b>412</b>
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>520</b>	<b>15.6</b>	<b>15.2</b>	<b>61.4</b>	<b>450,6</b>	<b>63.3</b>	

<b>Всего за день</b>		<b>2160</b>	<b>59,02</b>	<b>63,22</b>	<b>268,5</b>	<b>1866,43</b>	<b>150.7</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		21603	661,76	652,68	2569,22	18720,32		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2160,3</b>	<b>66,17</b>	<b>65,29</b>	<b>256,92</b>	<b>1872,03</b>		
<b>Содержание углеводов в меню за период в % от калорийности белков, жиров,</b>			<b>14,13%</b>	<b>31,3%</b>	<b>55%</b>	<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню соответствует норме</b>		