

08-04

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Лучик»
Арсланова Г.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК»

Для детей от 3-х до 7-ми лет
С 10,5 часовым пребыванием в детском саду
Лето-Осень
ДЗН ст.839 ПМП

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦ ПТУ Ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	210	0,03	220
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Печенье	15	1,12	2,85	10,5	96	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,33	15,77	71,08	465,5	1,23	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед								
	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	8,23	68
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	227
	Соус	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,16	18,48	91,07	633,14	30,32	
Полдник								
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	215
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		23,6	18,28	30,19	379,45	2,79	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
			60,70	52,89	201,16	1517,69	43,34	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.
Москва 2015г



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Арсенцова Г.Н.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУР Ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 ВТОРНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,24	0,4	32,32	144		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,65	7,97	65,03	377,2	2,08	
II Завтрак								
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	1,60	418
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,5	0	10,1	42,66	1,6	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200	2,65	3,48	14,49	100,17	4,6	91
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	-	-
	Компот из свежих плодов (Яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
	ИТОГО ЗА ОБЕД		33,8	14,61	76,7	575,31	34,58	
Полдник								
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,11	18,26	23,2	317,5	1,41	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ								
			40,90	40,84	175,03	1312,67	39,67	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей

Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва

2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 СРЕДА								
Завтрак								
	Каша вязкая манная	200	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43		54	0,11	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,9	14,57	82,07	527,5	2,41	
II Завтрак								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	-	368
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		1,2	0,4	16,8	76	0,0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	319
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,32	17,02	82,73	563,12	34,42	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с лимоном	180/70/ 7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		4,02	3,08	37,13	192	2,83	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
			41,44	35,07	218,73	1358,62	39,66	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кипяченое молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,85	15,71	41,76	384,3	3,37	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед								
	Суп картофельный с бобовым (горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Капуста тушеная	150	3,09	4,83	14,13	112,65	25,72	354
	Котлета рыбная	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	272
	Гренки из хлеба пшеничного(1вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Сок	180	0,9	0	1,18	76	3,6	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,12	17,24	68,45	599,15	49,24	
Полдник								
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	411
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		19,87	14,04	25,36	304,45	0,37	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			61,70	47,35	144,39	1327,50	61,98	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.
2015г

Москва

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"
Арсланова Г.Н.



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 СРЕДА								
Завтрак								
	Каша вязкая манная	200	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	54	0,11	7	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,9	14,57	82,07	527,5	2,41	
II Завтрак								
								368
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	-	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		1,2	0,4	16,8	76	0,0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	319
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,32	17,02	82,73	563,12	34,42	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с лимоном	180/70/ 7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		4,02	3,08	37,13	192	2,83	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
			41,44	35,07	218,73	1358,62	39,66	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	Вафля	20	1,02	9,06	19,41	161,7	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,16	17,7	66,18	472	2,08	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Запеканка из печени	210	22,4	9,14	24,7	271	10,45	311
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,73	15,79	90,03	623,02	23,73	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,76	11,07	35,07	275	1,26	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
			51,01	44,92	200,10	1409,62	36,07	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Арсланова Г.Н.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кипяченое молоко	180	4,58	4,08	7,58	102	2,05	419
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,7	9,59	40,9	317,7	2,96	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	334
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,47	17,36	106,99	688,01	22,81	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
		180/70/7						
	Чай с лимоном		0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3,62	3,77	44,97	228	2,86	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
			42,15	31,08	201,68	1273,31	37,63	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей

Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Арсланова Г.Н.



Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей

Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"

Арсланова Г.Н.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кипяченое молоко	180	4,58	4,08	7,58	102	2,05	419
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,7	9,59	40,9	317,7	2,96	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	334
	Биточки рыбные запеченные с маслом	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	271
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,47	17,36	106,99	688,01	22,81	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
	Чай с лимоном	180/70/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3,62	3,77	44,97	228	2,86	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
			42,15	31,08	201,68	1273,31	37,63	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей

Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7 ВТОРНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,12	8,59	62,68	373,3	2,11	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,9	0	1,18	76	3,60	
Обед								
	Суп лапша	200	3,78	4,05	18,58	81,8	0,4	94
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5	20,52	145,5	21	336
	Гуляш из отварного мяса	100	20,63	16,3	5,24	250	0,34	271
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Сок	180	0,9	0	1,18	76	3,6	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		35,73	29,17	78,78	745,84	44,81	
Полдник								
	Драчена	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Хлеб пшеничный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,49	18,52	22,57	354,45	1,6	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
			49,69	56,42	185,52	1449,20	50,06	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
 Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"
Арсланова Г.Н.



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕ ПТУР Ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8 СРЕДА								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,24	0,4	32,32	144		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,47	9,46	98,44	531	2,04	
II Завтрак								
	Банан	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	148
	Фрикадельки из птицы	85	11,61	8,88	6,88	154	0,35	325
	Гренки из хлеба пшеничного(1вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,62	28,95	91,5	726,8	24,3	
Полдник								
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	268
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,12	9,33	36,78	291,5	1,34	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
			53,53	48,06	234,56	1584,50	35,68	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.
Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями <i>рис</i>	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	100
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	415
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,05	12,52	47,96	369,7	2,08	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	
Обед								
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,6	6,02	82
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	Капуста тушеная <i>мек.</i>	150	3,09	4,83	14,13	112,65	25,72	354
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	3,42	2,2	81	1,8	261
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Сок	180	0,9	0	1,18	76	3,6	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		16,75	15,87	45,7	471,73	40,47	
Полдник								
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	213
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,79	15,74	35,43	366,45	1,53	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			53,95	44,49	137,91	1247,48	53,08	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 201



Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад "Лучик"

Арсенидова Г.Н.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	97
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Вафля	20	1,02	9,06	19,41	161,7	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12,98	18,48	67,64	488	2,34	
II Завтрак								
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	
Обед								
	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	8,23	68
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Тефтели из печени с рисом	80	6,69	7,54	11,26	139,33	2,24	301
	Соус	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
	ИТОГО ЗА ОБЕД		23,77	23,38	97,32	696,47	33,49	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,76	11,07	35,07	275	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			45,87	53,29	208,85	1499,07	46,09	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			498,46	451,91	1918,35	13997,36	527,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ			49,84	45,19	191,81	1399,73	52,73	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

08-04

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Лучик»
Арсланова Г.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК»

Для детей от 1,5 до 3-х лет
С 10,5 часовым пребыванием в детском саду
Лето-Осень
ДЗН ст.839 ПМП

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕ ПТУР Ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Печенье	10	0,7	1,9	7	72	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,22	14,44	50,68	414	1,33	
II Завтрак								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	9,0	
Обед								
	Борщ с мясом	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	68
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	54
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	227
	Соус	15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		15,06	12,01	75,27	471,2	24,385	
Полдник								
	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Кипяченое молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		13,64	10,78	18,14	224,22	2,21	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			41,24	37,55	151,93	1144,62	36,93	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.
Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУР Ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 ВТОРНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой ячневой	150	4,17	3,87	13,76	106,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,45	0,3	27,49	120,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	415
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8,96	6,17	51,88	297,1	1,66	
II Завтрак								
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	1,6	418
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,5	0	10,1	42,66	1,6	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	3,45	91
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	292
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,14	17,91	73,2	1,29	390
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,49	10,51	61,14	442,01	24,98	
Полдник								
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11,66	14,99	16,76	249,00	1,15	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ								
			39,50	31,67	139,88	1030,77	29,39	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва

2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 СРЕДА								
Завтрак								
	Каша вязкая манная	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,65	8,86	64,08	378,75	1,92	
II Завтрак								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		1,2	0,4	16,8	76	8,0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	319
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		14,41	12,46	63,56	425,48	25,41	
Полдник								
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3,97	3,07	34,03	180	1,42	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			30,23	24,79	178,47	1060,23	36,75	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕП УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кипяченое молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		16,07	13,37	33,37	318,35	2,73	
II Завтрак								
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2		
Обед								
	Суп картофельный с бобовым (горох)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Капуста тушеная	120	2,47	3,8	11,31	90,12	20,59	354
	Котлета рыбная	60	8,09	10,95	2,54	3,7	0,11	268
	Гренки из хлеба пшеничного(1вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,51	21,04	65,89	396,15	35,34	
Полдник								
	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		9,63	7,01	14,35	159,22	0,19	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ								
			41,53	41,74	121,45	908,92	38,26	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.
2015г

Москва

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кефирный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	415
	Вафля	10	0,51	4,53	9,7	80,85	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8,87	11,17	43,43	309,45	1,66	
II Завтрак								
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	1,30	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	88
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Запеканка из печени	155	18,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	150	0,4	0,04	22,6	92,7	0,82	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,46	12,13	74,02	504,67	18,28	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,89	10,32	33,87	260	1,05	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			41,54	33,94	159,16	1109,32	22,29	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Кипяченое молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,99	8,77	33,09	255,35	2,73	
II Завтрак								
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,1	9,26	81	6,72	89
	Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Рис отварной с овощами	120	2,77	3,97	25,04	147	0,72	334
	Биточки рыбные запеченные с маслом	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,11	12,93	82,67	524,59	16,16	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	437
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	412
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2,98	3,13	36,07	184,8	1,44	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
			33,40	25,15	159,67	999,94	28,33	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	101
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисельный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	415
	Вафля	10	0,51	4,53	9,7	80,85	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8,87	11,17	43,43	309,45	1,66	
II Завтрак								
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	1,30	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	88
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Запеканка из печени	155	18,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кисель из сока	150	0,4	0,04	22,6	92,7	0,82	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД		24,46	12,13	74,02	504,67	18,28	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,89	10,32	33,87	260	1,05	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
			41,54	33,94	159,16	1109,32	22,29	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей

Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"
Арсланова Г.Н.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7 ВТОРНИК								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	10
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	41
	Зефир	10	0,8	0,01	7,98	32,5	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		7,21	4,7	33,49	202,85	1,87	
II Завтрак								
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	38
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед								
	Суп лапша	150	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	94
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4	16,41	116,4	-	33
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	41
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,16	20,7	76,72	595,63	16,78	
Полдник								
	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	36
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	42
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		12,35	12,72	19,62	242	1,26	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			40,84	38,26	147,74	1113,68	21,20	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Лучик"
Арсениова Г.Н.



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8 СРЕДА								
Завтрак								
	Каша манная вязкая	150	5,53	5,89	39,05	231	0,65	190
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	415
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,45	8,09	59,34	348	1,63	
II Завтрак								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		1,2	0,4	16,8	76	8,00	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	87
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	5,53	148
	Фрикадельки из птицы	65	8,64	6,62	5,28	115	0,26	325
	Гренки из хлеба пшеничного(1вариант)	20	2,48	0,31	15,21	73,64	-	123
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Кисель из сока	150	0,4	0,04	22,6	92,7	0,82	400
	ИТОГО ЗА ОБЕД		18,8	21,62	73,51	565,07	16,79	
Полдник								
	Рыба запеченная	90	11,3	7,26	8,76	145	0,16	268
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		15,53	9,79	29,73	269	1,35	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
			32,02	39,90	179,38	1258,07	27,77	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/разработчик сборника Могильный М.П. Москва 2015г



Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	415
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,31	10,7	34,69	288,9	1,66	
II Завтрак								
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	82
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14
	Капуста тушеная	120	2,47	3,8	11,31	90,12	20,59	354
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		12,85	13,11	49,85	371,41	37,4	
Полдник								
	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	369
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11,71	9,03	21,87	216,22	1,35	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			38,19	33,16	114,25	911,73	48,41	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Витамин С	№ РЕЦЕПТ УРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА								
Завтрак								
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	97
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Вафля	20	1,02	9,06	19,41	161,7	-	-
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,58	16,47	57,88	421,05	1,88	
II Завтрак								
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	386
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед				0,64				
	Борщ с мясом	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	68
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	54
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	339
	Тефтели из печени с рисом	60	5,21	5,88	8,77	108,57	3,93	301
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,6	10,02	52,2	-	-
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	418
	ИТОГО ЗА ОБЕД		13,41	15,34	69,94	470,91	30,82	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,89	10,32	33,87	260	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			32,20	42,45	169,53	1187,16	41,75	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			370,50	348,26	1528,56	10748,20	330,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ			37,05	34,82	152,85	1074,82	33,02	

Данное меню может меняться в зависимости от времени поставок продуктов, сроков хранения продуктов, от родителей
 Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных организациях/ разработчик сборника Могильный М.П.

Москва 2015г