


Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	
Завтрак :	Суп молочный с «Геркулесом»	140	150	4,54	9,98	4,84	10,65	15,19	33,41	224,6	269,6	101
	Какао с молоком	140	175	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	15/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	105,18	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	170	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		450	520	11,84	18,97	14,76	23,79	41,65	79,94	492,74	614,28	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	72
	Рыба тушеная с овощами	60	70	7,58	9,47	3,98	4,97	5,53	4,41	80,04	100,04	261
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	80	100	1,67	2,3	2,32	3,19	10,96	15,07	69,67	95,8	182
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	110,0	132,0	390
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	93,09	108,6	
Всего в обед		500	605	12,26	17,8	10,17	13,84	52,83	80,49	417,56	435,26	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	90	100	12,46	19,34	15,16	20,93	24,08	36,41	279,27	407,46	308
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		255	300	15,03	25,8	16,52	32,01	46,1	69,04	333,32	501,56	
Итого за десятый день:		1205	1425	39,13	62,57	41,45	69,64	140,58	229,47	1243,62	1551,1	

Утверждаю
 Заведующий МДОАУ №30
 С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
 (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	
Завтрак :	Пудинг творожный с яблоком	100	110	13,61	14,97	10,67	11,74	14,63	16,09	209	229,9	244
	Молоко кипяченое	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81	97,2	
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		405	435	26,59	29,65	21,45	26,89	65,32	71,59	563,92	650,32	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Картофельный суп с перловой крупой	150	180	3,04	3,72	1,71	2,09	11,01	13,47	85,27	104,21	86
	Котлета мясная	60	70	7,71	15,42	6,21	12,41	1,98	3,96	94,5	189	293
	Икра свекольная	90	100	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0,12	0,12	0,12	0,12	12,92	17,91	51,4	70,35	397
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		525	625	11,95	17,24	13,06	15,72	76,73	103,3	478,16	718,25	
Полдник	Оладьи	90	100	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432
	Кефир	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
Всего в полдник		240	280	9,08	11,32	6,6	8,6	61,32	75,73	338,73	423,67	
Итого за девятый день:		1170	1340	47,62	58,21	41,11	51,21	203,37	250,62	1380,81	1792,24	

Утверждаю
 Заведующий МДОУ №30
 С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
 (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
		До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Суп молочный манный	145	150	5,58	6,09	5,9	6,78	24,41	30,26	168,86	203,78	99
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	150	180	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	415
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	15/5/5	20/5/5	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	150	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		450	510	13,58	14,22	14,4	17,32	60,89	82,03	438,09	535,51	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	1,49	1,96	1,74	2,42	12,62	17,53	66,08	91,79	
	Биточек из говядины	60	70	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	299
	Пюре картофельное	70	90	2,33	2,8	3,2	3,84	9,8	11,76	78	93,6	
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	82,5	132,0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		515	615	12,44	20,19	8,73	17,61	80,23	122,26	458,45	736,56	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	80	90	6,81	8,26	9,77	11,43	2,86	4,56	126,28	132,6	
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Кондитерские изделия	25	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	156,8	
	Всего в полдник		300	365	10,64	16,24	13,51	27,27	37,78	62,99	258,73	383,5
Итого за восьмой день:		1265	1490	36,66	50,65	36,64	62,2	178,4	267,8	1155,27	1675,37	

Утверждаю
 Заведующий МДОАУ №30
 С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
 (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Икра кабачковая	30	45	0,4	0,48	2,0	2,4	2,15	2,58	27,5	33,0	
	Макаронные изделия отварные	110	120	3,5	6,39	7,8	9,4	31,82	35,72	128,5	132,39	218
	Какао с молоком	150	180	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)сыр порционно	15/5/10	20/5/10	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,0	85,0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		420	480	12,42	23,94	16,27	30,17	46,37	114,67	366,48	480,59	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный	150	180	4,25	6,85	6,71	9,45	13,87	20,12	100,73	164,55	83
	Гуляш из отварного мяса	60	70	14,4	25,9	5,78	10,4	3,55	6,39	121,51	218,71	102
	Каша гречневая	90	110	5,13	6,27	4,34	5,30	24,71	30,20	119,8	164,73	179
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,02	3,17	0,02	0,39	22,68	31,92	106,65	127,98	397
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	25	30	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		520	630	20,35	38,58	17,74	28,55	87,21	124,18	568,98	841,05	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	70	5,78	9,66	4,76	8,89	2,98	4,01	59,77	67,02	274
	Отварной картофель	80	100	1,03	2,05	1,98	3,96	8,06	16,12	43,2	86,4	136
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		310	370	8,33	14,37	6,9	13,13	30,74	52,11	188,47	293,57	
Итого за седьмой день:		1250	1480	41,1	76,89	40,91	71,85	171,32	290,96	1230,28	1615,21	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Каша вязкая рисовая	110	120	4,5	5,5	7,38	9,02	27,27	33,33	193,5	236,5	182
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	
Всего в завтрак		435	505	6,68	8,62	11,67	15,82	56,38	77,0	354,85	481,83	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,75	5,67	5,0	5,46	11,30	26,17	97,42	167,89	88
	Котлеты рубленые из кур	60	70	8,4	12,55	8,48	12,67	7,84	11,72	98,8	124,69	322
	Капуста тушеная	90	100	2,13	2,67	2,1	3,12	6,93	7,87	54,73	69,12	143
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,2	0	0	16,73	32,6	82,5	132,0	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		525	625	15,67	27,96	16,04	22,25	66,77	116,37	438,24	688,49	
Полдник	Запеканка творожная	100	110	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333	254
	Кефир	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
	Кондитерские изделия	25	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	156,8	
Всего в полдник		275	325	8,7	12,22	12,64	18,76	47,73	62,26	339,2	467,36	
Итого за шестой день:		1235	1455	31,05	48,8	40,35	56,83	170,88	255,63	1132,29	1634,68	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Омлет с сыром	100	110	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227	230
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	180	200	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	415
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		405	440	15,21	18,65	24,14	30,81	38,82	50,0	435,99	579,93	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	73
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	60	70	7,26	9,45	8,23	9,56	7,26	8,43	132,1	158,0	129
	Каша ячневая вязкая	90	110	3,21	3,28	4,14	18,48	20,79	129,3	136,19	163,2	182
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,02	3,17	0,02	0,39	22,68	31,92	135,55	208,9	397
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		510	615	13,38	21,73	16,26	34,11	70,34	98,06	522,9	727,52	
Полдник	Оладьи	70	90	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432
	Кефир	150	180	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	87,0	116,0	420
	Кондитерские изделия	26	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	156,8	
Всего в полдник		246	305	10,34	13,84	8,98	13,36	74,2	101,53	417,13	580,47	
Итого за пятый день:		1161	1360	32,87	47,03	47,12	63,67	191,12	260,08	1376,02	18879,92	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком	100	110	2,09	2,6	2,77	3,44	11,32	14,8	129,0	160,53	226
	Какао с молоком (жирность 2,5%)	150	180	5,22	5,87	5,63	6,34	7,06	17,83	124,96	156,20	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	105,18	131,48	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		425	500	9,39	11,59	12,69	16,56	37,51	61,33	397,14	505,21	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Свекольник со сметаной	150	200	1,44	2,0	3,73	5,18	10,67	14,83	81,6	113,33	98
	Жаркое по-домашнему	110	145	13,5	16,2	9,56	13,28	8,76	11,03	167,53	228,0	292
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,18	0,15	0,18	16,73	20,08	82,5	99,0	390
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	93,09	108,6	
Всего в обед		470	600	16,81	47,36	13,59	19,18	50,41	79,43	455,11	584,82	
Полдник	Котлета рыбная	60	70	7,52	8,8	3,52	4,12	8,96	10,48	98,4	103,43	271
	Капуста тушеная	100	110	2,13	2,67	2,1	3,12	6,93	7,87	54,73	69,12	143
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		325	380	11,17	14,13	5,78	7,52	35,59	50,33	238,63	312,7	
Итого за четвертый день:		1230	1480	37,9	73,08	32,06	43,26	123,51	191,09	1090,88	1402,73	

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Каша молочная «Дружба»	150	190	5,69	7,9	9,16	12,73	23,72	32,93	200,85	278,96	98
	Кофейный напиток на молоке (жирность 2,5%)	150	180	4,53	5,04	4,05	4,5	17,59	23,43	122,54	150,45	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Яблоки	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		425	500	13,19	15,28	17,66	23,27	60,9	80,84	476,08	597,69	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с клецками	150	180	7,59	10,55	3,53	4,9	8,34	11,58	128,63	178,65	91
	Котлета из говядины	60	70	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	299
	Макаронные изделия отварные	90	100	4,8	6,39	6,0	9,4	22,8	35,72	162,0	253,8	218
	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0,54	0,54	-	-	21,78	26,77	85,00	103,95	394
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		510	605	17,21	28,73	11,76	17,33	80,79	111,43	514,82	746,29	
Полдник	Омлет «Драчена»	90	100	5,3	6,94	7,0	8,0	4,73	5,98	164,6	123,77	242
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	413
	Кабачковая икра	30	40	0,4	0,48	2,0	2,4	2,15	2,58	27,5	33,0	
Всего в полдник		255	300	8,27	13,88	10,52	21,48	28,9	41,19	246,15	250,87	
Итого за третий день:		1190	1360	38,68	57,89	39,94	62,08	170,59	233,46	1483,82	1594,85	

Утверждаю
 Заведующий МДОУ №30
 С.А.Егунова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
 (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводды		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Запеканка из творога со сметаной	100	110	11,4	19,06	4,55	8,74	15,39	27,45	181,99	205,38	251
	Молоко кипяченое	150	180	3,06	1,4	3,26	2,0	11,16	22,4	79,54	116	419
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное, жирность 72,5%), сыр порционно	20/5/10	25/5/10	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
Всего в завтрак		435	500	17,93	23,55	12,26	16,78	45,44	78,18	408,22	502,66	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	180	4,16	7,24	3,14	10,46	16,11	23,53	111,16	217,77	
	Тефтеля мясная	60	70	7,81	9,37	6,75	8,1	3,09	3,65	105,61	126,73	303
	Рагу из овощей	80	100	3,87	4,06	3,02	3,95	19,88	24,03	126,29	146,6	148
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,15	0,18	0,15	0,18	16,73	20,08	82,5	99,0	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
	Хлеб ржаной	30	35	1,47	3,96	0,30	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6	
Всего в обед		515	625	16,31	22,44	12,12	15,65	76,29	103,27	485,27	658,91	
Полдник	Рыба припущенная	60	70	10,45	14,03	1,42	1,9	0,16	0,25	55,0	74,0	259
	Икра свекольная	90	100	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	55
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		320	370	14,96	20,14	10,42	12,38	35,07	49,78	295,2	392,65	
Итого за второй день:		1270	1495	49,2	66,13	34,8	44,81	159,77	231,23	1188,69	1554,22	



Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)
1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		До 3-х лет	От 3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		До 3-х лет	От 3-7л	
				До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л	До 3-х лет	От 3-7л			
Завтрак :	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	180	4,54	9,98	4,84	10,65	15,19	33,41	122,58	269,6	179
	Чай с сахаром	150	190	-	-	-	-	9,98	14,97	37,9	56,85	411
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
Второй завтрак	Яблоки	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	386
Всего в завтрак		425	500	6,12	12,35	9,13	17,45	45	73,23	289,93	501,93	
Обед :	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Борщ вегетарианский, со сметаной	150	200	5,25	9,05	6,82	10,45	12,64	23,73	133,11	223,69	66
	Плов из птицы	110	130	18	21	16,63	19,4	30,11	35,13	342	399	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,12	0,12	0,12	0,12	12,92	17,91	51,4	70,35	394
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	77,0	
Всего в обед		480	605	25,6	34,38	23,93	30,69	66,38	97,74	583,7	772,93	
Полдник	Оладьи	70	90	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432
	Кефир	150	180	4,64	5,22	4	4,5	6,4	7,2	80,0	90,0	420
	Кондитерские изделия	26	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	105,54	
Всего в полдник		246	305	10,78	13,46	8,18	11,46	73,57	99,33	410,13	503,21	
Итого за первый день:		1151	1410	42,5	60,19	41,24	59,6	184,95	270,3	1283,76	1778,07	