



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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
2 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			
<b>Завтрак :</b>	Запеканка из творога со сметаной	80/7	90/10	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	20/5 \7	25/5/10	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
<b>Всего в завтрак</b>		<b>419</b>	<b>500</b>	<b>17,93</b>	<b>23,55</b>	<b>12,26</b>	<b>16,78</b>	<b>45,44</b>	<b>78,18</b>	<b>408,22</b>	<b>502,66</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из соленых овощей	30	40	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	250	4,16	7,24	3,14	10,46	16,11	23,53	111,16	217,77	
	Тефтеля из говядины	55	80	7,81	9,37	6,75	8,1	3,09	3,65	105,61	126,73	303
	Рагу из овощей	90	120	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>725</b>	<b>16,31</b>	<b>22,44</b>	<b>12,12</b>	<b>15,65</b>	<b>76,29</b>	<b>103,27</b>	<b>485,27</b>	<b>658,91</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба припущенная	50	60	10,45	14,03	1,42	1,9	0,16	0,25	55,0	74,0	259
	Икра свекольная	80	90	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	55
	Чай с сахаром	100	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>350</b>	<b>14,96</b>	<b>20,14</b>	<b>10,42</b>	<b>12,38</b>	<b>35,07</b>	<b>49,78</b>	<b>295,2</b>	<b>392,65</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1219</b>	<b>1575</b>	<b>49,2</b>	<b>66,13</b>	<b>34,8</b>	<b>44,81</b>	<b>159,77</b>	<b>231,23</b>	<b>1188,69</b>	<b>1554,22</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ 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			
<b>Завтрак :</b>	Каша молочная «Дружба»	180	200	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%)	15/5	25/5/10	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>450</b>	<b>520</b>	<b>13,19</b>	<b>15,28</b>	<b>17,66</b>	<b>23,27</b>	<b>60,9</b>	<b>80,84</b>	<b>476,08</b>	<b>597,69</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с клецками	180	250	7,59	10,55	3,53	4,9	8,34	11,58	128,63	178,65	91
	Котлета из говядины	50	60	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	299
	Макаронные изделия отварные	90	120	4,8	6,39	6,0	9,4	22,8	35,72	162,0	253,8	218
	Кисель из смеси сухофруктов	160	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>740</b>	<b>17,21</b>	<b>28,73</b>	<b>11,76</b>	<b>17,33</b>	<b>80,79</b>	<b>111,43</b>	<b>514,82</b>	<b>746,29</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет с зеленым горошком	60	100	5,3	6,94	7,0	8,0	4,73	5,98	164,6	123,77	242
	Чай с сахаром	100	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
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>350</b>	<b>8,27</b>	<b>13,88</b>	<b>10,52</b>	<b>21,48</b>	<b>28,9</b>	<b>41,19</b>	<b>246,15</b>	<b>250,87</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1250</b>	<b>1610</b>	<b>38,68</b>	<b>57,89</b>	<b>39,94</b>	<b>62,08</b>	<b>170,59</b>	<b>233,46</b>	<b>1483,82</b>	<b>1594,85</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
4 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	
<b>Завтрак :</b>	Лапшевник с творогом, со стуженным молоком	80/7	100/10	2,09	2,6	2,77	3,44	11,32	14,8	129,0	160,53	226
	Какао с молоком (жирность 2,5%)	150	200	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
<b>Второй завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
<b>Всего в завтрак</b>		<b>412</b>	<b>520</b>	<b>9,39</b>	<b>11,59</b>	<b>12,69</b>	<b>16,56</b>	<b>37,51</b>	<b>61,33</b>	<b>397,14</b>	<b>505,21</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Свекольник со сметаной	180	250	1,44	2,0	3,73	5,18	10,67	14,83	81,6	113,33	98
	Жаркое по-домашнему	110	140	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>474</b>	<b>665</b>	<b>16,81</b>	<b>47,36</b>	<b>13,59</b>	<b>19,18</b>	<b>50,41</b>	<b>79,43</b>	<b>455,11</b>	<b>584,82</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета рыбная	50	70	7,52	8,8	3,52	4,12	8,96	10,48	98,4	103,43	271
	Капуста тушеная	110	140	2,13	2,67	2,1	3,12	6,93	7,87	54,73	69,12	143
	Чай с сахаром	100	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>275</b>	<b>410</b>	<b>11,17</b>	<b>14,13</b>	<b>5,78</b>	<b>7,52</b>	<b>35,59</b>	<b>50,33</b>	<b>238,63</b>	<b>312,7</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1136</b>	<b>1595</b>	<b>37,9</b>	<b>73,08</b>	<b>32,06</b>	<b>43,26</b>	<b>123,51</b>	<b>191,09</b>	<b>1090,88</b>	<b>1402,73</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ 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	До 3-х лет	От 3-7л	
<b>Завтрак :</b>	Омлет с сыром	80	100	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	184	227	230
	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%)	20/5	25/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,45	131,48	1
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>15,21</b>	<b>18,65</b>	<b>24,14</b>	<b>30,81</b>	<b>38,82</b>	<b>50,0</b>	<b>435,99</b>	<b>579,93</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из соленых овощей	30	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	73
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	50	70	7,26	9,45	8,23	9,56	7,26	8,43	132,1	158,0	129
	Каша ячневая вязкая	110	150	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>745</b>	<b>13,38</b>	<b>21,73</b>	<b>16,26</b>	<b>34,11</b>	<b>70,34</b>	<b>98,06</b>	<b>522,9</b>	<b>727,52</b>	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>246</b>	<b>305</b>	<b>10,34</b>	<b>13,84</b>	<b>8,98</b>	<b>13,36</b>	<b>74,2</b>	<b>101,53</b>	<b>417,13</b>	<b>580,47</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1221</b>	<b>1540</b>	<b>32,87</b>	<b>47,03</b>	<b>47,12</b>	<b>63,67</b>	<b>191,12</b>	<b>260,08</b>	<b>1376,02</b>	<b>18879,92</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ 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-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			
<b>Завтрак :</b>	Каша вязкая рисовая	110	150	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
<b>Второй завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>435</b>	<b>535</b>	<b>6,68</b>	<b>8,62</b>	<b>11,67</b>	<b>15,82</b>	<b>56,38</b>	<b>77,0</b>	<b>354,85</b>	<b>481,83</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	250	1,75	5,67	5,0	5,46	11,30	26,17	97,42	167,89	88
	Котлеты рубленые из кур	50	60	8,4	12,55	8,48	12,67	7,84	11,72	98,8	124,69	322
	Капуста тушеная	85	140	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>745</b>	<b>15,67</b>	<b>27,96</b>	<b>16,04</b>	<b>22,25</b>	<b>66,77</b>	<b>116,37</b>	<b>438,24</b>	<b>688,49</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	100/5	120/10	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333	254
	Кефир	120	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>345</b>	<b>8,7</b>	<b>12,22</b>	<b>12,64</b>	<b>18,76</b>	<b>47,73</b>	<b>62,26</b>	<b>339,2</b>	<b>467,36</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1235</b>	<b>1625</b>	<b>31,05</b>	<b>48,8</b>	<b>40,35</b>	<b>56,83</b>	<b>170,88</b>	<b>255,63</b>	<b>1132,29</b>	<b>1634,68</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ 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			
<b>Завтрак :</b>	Икра кабачковая											
	Макаронные изделия отварные	0	120	0	6,39	0	9,4	0	35,72	0	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	15/5	20/5	1,58	2,37	4,29	6,8	10,03	15,05	85,0	85,0	1
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>450</b>	<b>480</b>	<b>12,42</b>	<b>23,94</b>	<b>16,27</b>	<b>30,17</b>	<b>46,37</b>	<b>114,67</b>	<b>366,48</b>	<b>480,59</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный	180	250	4,25	6,85	6,71	9,45	13,87	20,12	100,73	164,55	83
	Гуляш из отварного мяса	100	180	14,4	25,9	5,78	10,4	3,55	6,39	121,51	218,71	293
	Каша гречневая	80	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>770</b>	<b>20,35</b>	<b>38,58</b>	<b>17,74</b>	<b>28,55</b>	<b>87,21</b>	<b>124,18</b>	<b>568,98</b>	<b>841,05</b>	
<b>Полдник</b>	Шницель рыбный натуральный	50	70	5,78	9,66	4,76	8,89	2,98	4,01	59,77	67,02	274
	Отварной картофель	40	80	1,03	2,05	1,98	3,96	8,06	16,12	43,2	86,4	136
	Чай с сахаром	140	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>350</b>	<b>8,33</b>	<b>14,37</b>	<b>6,9</b>	<b>13,13</b>	<b>30,74</b>	<b>52,11</b>	<b>188,47</b>	<b>293,57</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1250</b>	<b>1600</b>	<b>41,1</b>	<b>76,89</b>	<b>40,91</b>	<b>71,85</b>	<b>171,32</b>	<b>290,96</b>	<b>1230,28</b>	<b>1615,21</b>	

**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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
8 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			
<b>Завтрак :</b>	Суп молочный манный	150	180	5,58	6,09	5,9	6,78	24,41	30,26	168,86	203,78	99
	Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%)	140	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	15/5/6	20/5/8	2,97	2,34	4,45	6,04	9,79	14,68	108,69	124,28	1
<b>Второй завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	150	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
<b>Всего в завтрак</b>		<b>446</b>	<b>543</b>	<b>13,58</b>	<b>14,22</b>	<b>14,4</b>	<b>17,32</b>	<b>60,89</b>	<b>82,03</b>	<b>438,09</b>	<b>535,51</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	250	1,49	1,96	1,74	2,42	12,62	17,53	66,08	91,79	
	Биточек из говядины	50	60	2,56	3,08	1,93	2,31	13,62	16,39	82	98,4	306
	Пюре картофельное	80	90	2,99	3,45	8,84	10,20	15,21	17,55	154,7	178,5	55
	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>735</b>	<b>12,44</b>	<b>20,19</b>	<b>8,73</b>	<b>17,61</b>	<b>80,23</b>	<b>122,26</b>	<b>458,45</b>	<b>736,56</b>	
<b>Полдник</b>	Кабачковая икра	30	50	0,4	0,48	2,0	2,4	2,15	2,58	27,5	33,0	
												233
	Омлет «Драчена»	60	80	6,81	8,26	9,77	11,43	2,86	4,56	126,28	132,6	
	Чай с сахаром	100	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											
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>315</b>	<b>10,64</b>	<b>16,24</b>	<b>13,51</b>	<b>27,27</b>	<b>37,78</b>	<b>62,99</b>	<b>258,73</b>	<b>383,5</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1246</b>	<b>1593</b>	<b>36,66</b>	<b>50,65</b>	<b>36,64</b>	<b>62,2</b>	<b>178,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1155,27</b>	<b>1675,37</b>	



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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
9 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			
<b>Завтрак :</b>	Пудинг творожный с яблоком											244
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81	97,2	419
	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
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	100	-	-	-	-	9,8	9,8	44	44	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>370</b>	<b>425</b>	<b>26,59</b>	<b>29,65</b>	<b>21,45</b>	<b>26,89</b>	<b>65,32</b>	<b>71,59</b>	<b>563,92</b>	<b>650,32</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Рассольник «Ленинградский»	180	250	3,04	3,72	1,71	2,09	11,01	13,47	85,27	104,21	82
	Котлета из говядины											
	Икра свекольная											
	Гуляш из отварного мяса	60	120	7,71	15,42	6,21	12,41	1,98	3,96	94,5	189	293
	Пюре картофельное	85	120	2,33	2,8	3,2	3,84	9,8	11,76	78	93,6	
	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>545</b>	<b>695</b>	<b>11,95</b>	<b>17,24</b>	<b>13,06</b>	<b>15,72</b>	<b>76,73</b>	<b>103,3</b>	<b>478,16</b>	<b>718,25</b>	
<b>Полдник</b>	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
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>	<b>270</b>	<b>9,08</b>	<b>11,32</b>	<b>6,6</b>	<b>8,6</b>	<b>61,32</b>	<b>75,73</b>	<b>338,73</b>	<b>423,67</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1135</b>	<b>1390</b>	<b>47,62</b>	<b>58,21</b>	<b>41,11</b>	<b>51,21</b>	<b>203,37</b>	<b>250,62</b>	<b>1380,81</b>	<b>1792,24</b>	

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  
(ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)  
10 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			
<b>Завтрак :</b>	Суп молочный с «Геркулесом»	150	180	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
<b>Второй завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	140	170	0,50	0,75	-	-	9,1	13,65	38,0	57,0	418
<b>Всего в завтрак</b>		<b>450</b>	<b>550</b>	<b>11,84</b>	<b>18,97</b>	<b>14,76</b>	<b>23,79</b>	<b>41,65</b>	<b>79,94</b>	<b>492,74</b>	<b>614,28</b>	
<b>Обед :</b>	Нарезка из свежих овощей	40	60	0,25	0,25	-	-	0,45	0,45	2,89	2,89	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	250	1,17	1,62	3,57	4,96	5,36	7,44	61,87	85,93	72
	Рыба тушеная с овощами	70	90	7,58	9,47	3,98	4,97	5,53	4,41	80,04	100,04	261
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	80	110	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>	<b>725</b>	<b>12,26</b>	<b>17,8</b>	<b>10,17</b>	<b>13,84</b>	<b>52,83</b>	<b>80,49</b>	<b>417,56</b>	<b>435,26</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с мясом	85	150	12,46	19,34	15,16	20,93	24,08	36,41	279,27	407,46	308
	Чай с сахаром	100	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	
<b>Всего в полдник</b>		<b>250</b>	<b>350</b>	<b>15,03</b>	<b>25,8</b>	<b>16,52</b>	<b>32,01</b>	<b>46,1</b>	<b>69,04</b>	<b>333,32</b>	<b>501,56</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1250</b>	<b>1625</b>	<b>39,13</b>	<b>62,57</b>	<b>41,45</b>	<b>69,64</b>	<b>140,58</b>	<b>229,47</b>	<b>1243,62</b>	<b>1551,1</b>	