

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

1 день

Утверждаю
Заведующий МДОАУ №30
С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				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 :	Каша вязкая ячневая на молоке	150	180	8,86	11,79	5,98	6,77	39,81	53,06	248	320	182
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,07	3,26	5,4	15,8	17,6	107	119	416
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное,	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	1
Второй завтрак	Яблоки	95	100	0,28	0,4	0,28	0,4	9,8	9,8	44	44	386
Всего в завтрак		450	510	14,93	19,07	13,39	16,54	77,54	97,42	490,33	597,66	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	0,9	1,36	1,75	2,63	12,62	17,53	83,6	104,5	86
	тефтеля мясная	50	70	8,14	10,91	9,04	12,53	10,3	13,79	155	212	303
	рагу из овощей	110	130	2,72	2,89	4,93	5,2	24,29	26	154,35	158,81	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,33	0,12	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	394
	хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	Хлеб ржаной	30	35	0,4	3,96	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	77	
Всего в обед		545	675	14,37	21,54	16,29	21,33	88,65	115,35	603,24	742,85	
Полдник	Запеканка из творога	130	150	14,03	21,05	14,13	18,66	20,12	22,29	289,31	321,1	251
	сгущенное молоко	10	10	0,72	1,08	0,85	1,28	5,6	8,33	32,7	49,05	
	Кефир	150	180	4,35	4,64	3,75	4	6	6,4	75	80	420
	Кондитерские изделия	12	20	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	105,54	
Всего в полдник		302	360	20,36	29,29	21,11	28,7	44,62	62,82	475,41	555,69	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДООУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

2 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		До 3-х лет	От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	
Завтрак :	суп молочный с крупой (пшено)	150	180	4,8	5,7	4,6	5,5	15,47	18,6	122,3	146,8	101
	молоко кипяченое	180	200	5,4	5,51	4,9	5,05	9,09	10,07	102	113,3	419
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	26	40	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,5	0,75	0	0	15,15	18,18	64	76	418
Всего в завтрак		506	600	15,03	18,25	16,32	18,95	51,84	63,81	415,63	504,76	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	Щи со свежей капустой с картофелем	150	200	1,4	1,74	3,9	4,8	6,7	8,48	67,8	84,7	73
	Плов из птицы	110	150	18	21	16,63	19,4	30,11	35,13	342	399	321
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,14	0,12	0,12	17,91	21,49	73,2	87,84	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	Хлеб ржаной	25	30	1,98	3,96	0,36	0,6	10,02	16,7	52	60,2	
Всего в обед		450	600	23	28,63	21,2	25,15	73,92	92,76	579,33	684,7	
Полдник	Шницель рыбный натуральным	50	70	6,83	7,8	4,81	5,35	24,8	28,3	105,75	114	274
	икра свекольная	110	130	6,32	8,23	12,51	16,46	33,82	44,48	275,27	361,47	55
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0	0	6,99	9,99	28	40	411
	хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,66	0,16	0,28	9,72	17,01	47,6	83,3	
Всего в полдник		330	400	14,71	18,75	17,48	22,09	75,33	99,78	456,62	598,77	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУс 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

3 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				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	Каша вязкая гречневая на молоке	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,9	149	184	182
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	2,85	2,4	2,41	14,76	16,36	84	91	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	129,33	136	1
Второй завтрак	Яблоки	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	386
Всего в завтрак		450	530	9,88	12,27	11,53	12,06	57,63	71,02	406,33	455	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	Свекольник со сметаной	150	180	1,15	1,92	5,8	8,33	10,47	13,05	82,49	104,12	66
	Котлета мясная	50	70	10,88	12,44	10,08	12,64	12,99	12,56	182,12	193	321
	Макароны отварные	110	130	5,4	5,9	0,6	0,9	29,71	36,38	123,74	161,3	219
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	24,83	27,76	94,75	101,7	394
	Хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,6	10,02	16,7	52	60,2	
Всего в обед		545	675	21,62	26,92	17,05	22,72	98,37	118,97	606,34	709,16	
Полдник	Омлет с сыром	130	150	13,91	16,05	24,16	27,87	2,14	2,45	281,41	324,28	230
	Хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0	0	8,99	11,99	28	40	411
Всего в полдник		295	350	15,45	17,9	24,35	28,1	20,31	25,4	353,74	417,24	
Итого за первый день:		1290	1555	46,95	57,09	52,93	62,88	176,31	215,39	1366,41	1581,4	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУс 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД) 4 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			N рецеп- туры	
				Белки			Жиры			Углеводы				
		До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет	3-х От 3-7л	До лет		3-х От 3-7л
Завтрак :	Лапшевник с творогом	130	150	13,31	17,86	11,66	14,77	31,2	43,13	283	373	226		
	сгущенное молоко	15	20	0,72	1,08	0,85	1,28	5,6	8,33	32,7	49,05			
	какао на молоке	180	200	3,78	4,07	3,9	5,54	15,8	17,6	107	119	416		
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное,	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	110,33	114,66	1		
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,5	0,75	0	0	15,15	18,18	64	76	386		
Всего в завтрак		500	580	20,32	26,57	20,28	25,56	79,88	104,2	597,03	731,71			
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88			
	суп с клецками	180	250	1,67	2,06	7,48	9,1	10,2	14,58	69,2	86,5	91		
	жаркое по-домашнему	110	140	13,5	16,2	10,56	13,28	10,76	13,03	167,53	228	292		
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,12	19,91	23,49	73,2	87,84	390		
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96			
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,6	10,02	16,7	52	60,2			
Всего в обед		530	690	19,15	24,66	18,71	23,33	61,24	80,32	433,17	551,38			
Полдник	котлета рыбная	60	80	9,98	11,59	5,72	6,47	6,12	7,17	107	117	273		
	капуста тушенная	110	140	2,77	3,32	4,83	5,8	12,78	14,94	97,8	117,36	354		
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96			
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411		
Всего в полдник		340	425	14,29	16,76	10,75	12,52	35,07	43,06	277,13	327,32			

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДООУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

5 день

Утверждаю

Заведующий МДОУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			N рецеп- туры
				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 :	Драчена	130	150	10,86	15,03	14,84	17,87	6,7	7,95	203	244,7	242	
	икра кабачковая	20	30	0,4	0,48	2,9	3,8	3,15	3,58	27,5	33	420	
	Чай с молоком	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%)	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	1	
Второй завтрак	Яблоки	100	100	0,28	0,4	0,28	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего в завтрак		455	510	18,08	23,76	25,94	30,54	49,37	61,72	488,37	586,81		
Обед :	Нарезка из соленых овощей	30	50	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88		
	Борщ вегетарианский, со сметаной	184	255	2,19	2,73	4,76	5,94	10,94	13,7	95,4	119	65	
	Фрикаделька мясная в соусе	60	80	9,45	12,54	8,13	10,78	9,56	12,72	158	209	305	
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	110	130	3,4	4,12	2,3	2,75	21,49	25,39	120,73	142,68	179	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0,54	0,54	0	0	21,78	26,77	85	103,95	397	
	хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	77		
Всего в обед		584	755	19,44	26,19	15,74	20,42	84,38	111,62	584,67	740,47		
Полдник	Оладьи	70	90	4,88	5,72	1,8	2,2	54,27	66,33	251,73	307,67	432	
	Кефир	150	180	4,35	5,22	2,25	2,7	6	7,2	75	90	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	10,49	13,46	6,43	9,66	73,17	99,33	405,13	503,21		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД) 6 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры		
				Белки			Жиры			Углеводы						
		До 3-х лет	От 3-7л	До лет	3-х	От 3-7л	До лет	3-х	От 3-7л	До лет	3-х	От 3-7л	До лет		3-х	От 3-7л
Завтрак :	Каша рисовая вязкая на молоке	150	200	4,92		6,56	5,94		7,93	31,27		41,69	198		264	182
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8		2,85	2,4		2,41	14,76		16,36	84		91	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	25	30	2,01		2,81	3,87		3,97	12,13		16,96	91,33		114,66	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,75		0,9	0		0	15,15		18,18	64		76	
Всего в завтрак		505	610	10,48		13,12	12,21		14,31	73,31		93,19	437,33		545,66	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38		0,51	2,3		3,06	1,17		1,56	26,91		35,88	
	Суп картофельный	180	250	1,8		2,34	2,26		2,82	13,3		16,63	81		101,3	83
	биточек из говядины	60	80	10,88		12,44	8,08		9,24	10,99		12,56	160,12		183	321
	картофель отварной	120	140	1,9		2,48	2,88		3,74	15,34		19,94	94,9		123,37	336
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,12		0,14	0,12		0,12	17,91		21,49	73,2		87,84	390
	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	1,5		1,79	0,19		0,23	9,18		10,96	44,33		52,96	123
	Хлеб ржаной	30	35	1,98		3,96	0,36		0,6	10,02		16,7	52		60,2	
Всего в обед		555	705	18,18		23,15	13,89		16,75	76,74		98,28	505,55		608,67	
Полдник	Запеканка из творога	90	120	14,03		21,05	14,13		18,66	20,12		22,29	289,31		321,1	251
	сгущенное молоко	10	15	0,72		1,08	0,85		1,28	5,6		8,33	32,7		49,05	
	Кефир	150	180	4,35		5,22	2,25		2,7	6		7,2	75		90	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	350	20,36		29,87	19,61		27,4	44,62		63,62	475,41		616,95	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДООУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

7 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			N рецеп- туры
				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:	Икра кабачковая (промыш-го произ-ва)	35	40	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8		
	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	227	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	140	3,07	4,06	0,44	0,66	16,61	24,91	82,72	124,08	219	
	какао с молоком	180	200	3,78	4,07	3,9	5,54	15,8	17,6	107	119	416	
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	30	35	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	130,33	168,66		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0	0	0	0	9,8	9,8	44	44		
Всего в завтрак		505	555	8,11	14,42	10,72	14,6	37,73	69,27	281,33	455,74		
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88		
	суп картофельный с пшеничной крупой	180	250	2,13	2,67	2,24	2,8	13,71	17,13	83,6	104,5	86	
	Котлеты рубленые из кур	50	60	8,4	9,43	8,48	9,65	7,84	9,98	98,8	164	322	
	Капуста тушеная	110	140	2,77	3,32	4,83	5,8	10,78	12,94	97,8	117,36	354	
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	0,02	0,03	4,75	5,7	20,7	24,68	398	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	123	
	Хлеб ржаной	25	30	1,47	3,96	0,3	0,72	13,8	20,52	54,3	108,6		
Всего в обед		530	680	16,42	21,34	16,06	19,23	60,06	77,23	399,53	572,1		
Полдник	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	180	5,17	6,2	5,14	6,17	14,43	17,32	124,6	146,6	101	
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	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	380	6,73	8,92	5,31	6,47	31,14	44,32	200,2	269,9		
Итого за первый день:		1355	1615	31,26	44,68	32,09	40,3	128,93	190,82	881,06	1297,74		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

8 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				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		
Завтрак	суп молочный манный	150	200	4,58	4,88	4,08	4,35	7,58	8,08	85	90,66	419
	Молоко кипяченное	180	200	2,8	2,85	2,4	2,41	12,76	14,36	84	91	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)сыр	26	40	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76	386
Всего в завтрак		506	620	12,46	14,92	13,3	15,16	47,62	57,58	360,33	426,32	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	суп картофельный с клецками	180	250	1,67	2,06	7,48	9,1	10,02	14,58	70,2	89,5	91
	гуляш из отварного мяса	60	80	12,22	14,66	7,85	9,42	0,74	0,89	118,78	142,53	293
	пюре картофельное	110	130	2,45	2,86	3,84	4,48	10,07	16,35	109,8	128,1	339
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,12	19,91	23,49	73,2	87,84	390
	хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	77	
Всего в обед		585	755	20,32	25,98	19,84	24,07	61,35	88,35	497,52	613,81	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	85	6,81	8,26	9,77	11,43	2,86	4,56	126,28	132,6	233
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
	хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
	Кондитерские изделия	26	35	1,26	2,52	2,38	4,76	12,9	25,8	78,4	105,54	
Всего в полдник		256	320	9,61	12,63	12,35	16,44	31,93	51,31	277,01	331,1	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДООУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

9 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				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 из творога с яблоками	150	170	16,33	20,46	12,8	18,09	17,55	22,11	251	333	254
	Чай с молоком	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%)	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	1
Второй завтрак	Яблоки	100	100	0,28	0,4	0,28	0,4	9,8	9,8	44	44	
Всего в завтрак		455	500	23,15	28,71	21	26,96	57,07	72,3	508,87	642,11	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	суп с перловой крупой("Рассольник")	180	250	2,13	2,67	2,24	2,8	13,71	17,13	83,6	104,5	82
	Котлеты из говядины	60	80	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	299
	Икра свекольная	110	140	4,6	5,8	9,1	11,4	24,6	30,8	200,2	250,25	55
	Кисель 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	
Всего в обед		570	745	20,09	25,5	19,9	24,28	73,65	100,48	576,53	720,98	
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	90	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:		1271	1550	54,02	67,67	49,08	62,7	204,29	272,11	1495,53	1866,3	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

10 день

Утверждаю

Заведующий МДОАУ №30

С.А.Егунова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп- туры
				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 :	суп молочный "Геркуесовый"	150	200	5,17	6,2	5,14	6,17	14,43	17,32	124,6	149,6	101
	Кофейный напиток на молоке	180	200	3,78	4,07	3,26	5,4	15,8	17,6	107	119	414
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный , масло сливочное, жирность 72,5%)	25	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	1
Второй завтрак	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76	386
Всего в завтрак		505	610	11,71	13,98	12,27	15,54	57,51	70,06	386,93	459,26	
Обед :	Нарезка из соленых овощей	40	60	0,38	0,51	2,3	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,4	1,74	3,9	4,8	6,7	8,48	67,8	84,7	73
	рыба тушеная с овощами	60	80	10,45	14,03	5,42	7,9	0,16	0,25	55	74	261
	каша гречневая вязкая	110	130	2,79	3,3	3,43	4,06	17,9	21,24	114,23	135	
	компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,12	19,91	23,49	73,2	87,84	390
	Хлеб ржаной	30	35	1,98	3,96	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	77	
Всего в обед		540	665	17,12	23,68	13,23	17,6	56,1	75,54	391,44	494,42	
Полдник	запеканка картофельная с мясом	110	130	10,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	134	177	308
	чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
	хлеб пшеничный	15	20	1,5	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	
Всего в полдник		275	330	12,45	13,98	6,79	9,75	36,6	46,65	206,33	269,96	
Итого за первый день:		1320	1605	41,28	51,64	32,29	42,89	150,21	192,25	984,7	1223,64	