

МБДОУ муниципального
образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего
вида № 23»



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей
в муниципальном бюджетном образовательном учреждении
МО «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида № 23»

1-я неделя

Н.Р.Решетникова

Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23

Меню для детей на

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая я ценность если	Энергетическая я ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
Второй	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20
Обед	Свекольник со сметаной	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
	Итого за обед	600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
	Уплотненный полдник	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»											
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
	Итого за уплотненный полдник!	460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83	
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75	

Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23 Н.В.Решетникова													
Меню для детей на													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры	
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251	
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410	
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147	
Итого за завтрак		350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60		
	Итого за завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00		
	Итого за второй завтрак	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11	
Обед	Салат из репчатого лука	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321	
	Плов из курицы	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431	
	Компот из сушеных фруктов	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147	
	Хлеб пшеничный	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148	
	Хлеб ржаной	550,00	675,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	113,57	545,07	654,96		
	Итого за обед												
	Уплотнённый полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	280
		Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136
		Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
Хлеб пшеничный		15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147	
Яблоко свежее		95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386	
Итого за уплотненный полдник		440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74		
	Итого за день !	1460,00	1765,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	233,34	1258,63	1602,30		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая		№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад	я ценность	ценность сад	
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1
Итого за завтрак		328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по- домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед		530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	19,09	53,68	66,63	480,06	635,22	
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368
Итого за уплотненный полдник		425,00	500,00	13,13	16,06	16,98	20,62	54,42	65,52	410,05	542,20	
Итого за день !		1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	55,32	153,14	186,00	1233,18	1625,74	

Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23										Н.В.Решетникова	
Меню для детей на											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность сад
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углевод если	Углевод сад		
Завтрак	Каша геркулесовая	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00
	молочная										
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00
											411
Второй завтрак	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00
											7
Обед	Итого за завтрак	330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07
	Второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00
	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20
	Щи из свежей капусты с	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56
Итого за обед	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25
Уплотнённый полдник	Итого за обед	540,00	710,00	11,76	15,92	17,44	22,60	75,44	109,93	470,03	632,86
	Лапшевник с творогом	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00
Итого за день	Итого за уплотнённый полдник	425,00	500,00	13,60	16,73	10,64	12,95	72,95	95,88	399,59	589,26
	Итого за день	1415,00	1775,00	35,94	48,18	39,28	50,65	186,79	259,23	1214,14	1666,19

Прием пищи	Наименование блюда	Меню для детей на		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сада	№ рецептуры
		Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
	Итого за завтрак	328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
	Итого за обед	560,00	700,00	14,54	19,09	14,87	18,62	59,57	76,04	476,38	625,65	
Уплотнённый полдник	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
Итого за уплотнённый полдник		455,00	560,00	10,02	13,01	9,25	11,07	75,40	92,81	403,29	534,61	
Итого за день!		1463,00	1816,00	35,57	45,00	36,51	45,37	192,09	225,53	1192,84	1646,16	

2-я неделя

Меню для детей на

Утверждено Заведующий МБДОУ Д/с №23

Н.В.Решетникова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
Итого за завтрак		340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147
Итого за обед		560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
Итого за уплотненный полдник		460,00	530,00	7,06	7,98	6,56	7,79	90,23	106,32	425,14	547,63	
Итого за день		1480,00	1810,00	35,91	50,06	41,11	50,06	190,54	246,44	1276,59	1656,86	

Меню для детей на				Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23						Н.В. Решетникова		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическа я ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1
	Итого за завтрак	350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59	
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148
	Итого за обед	550,00	700,00	13,87	16,84	19,16	24,72	39,82	56,65	471,03	630,00	
	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
Уплотнённы й полдник	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147
	Банан	95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368
	Итого за уплотненный полдник	425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32	
Итого за день !		1445,00	1740,00	38,66	48,73	39,53	51,32	167,50	218,47	1269,76	1634,71	

Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23 Н.В.Решетникова											
Меню для детей на											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая я ценность, если	
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	Энергетическая я ценность, если	Энергетическая я ценность сад
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00
	Бутерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90
Итого за завтрак		350,00	416,00	5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02	243,59	364,90
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20
	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47	108,00	132,54
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25
	Итого за обед	580,00	720,00	15,62	19,23	23,57	28,79	63,32	76,24	501,63	618,95
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20
	Молоко кипяченое 2,5%	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00
	Ватрушка с повидлом	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,34	1,34	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00
Итого за уплотнённый полдник		465,00	530,00	13,89	15,78	16,09	18,25	93,95	119,90	487,04	556,50
Итого за день !		1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55	1304,13	1631,35

Меню для детей на				Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23						Н.В.Решетникова		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическа я ценность если	Энергетическа я ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51	128,84	167,97	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
	Итого за завтрак	340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77	312,24	365,37	
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86	50,48	58,02	36
	Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82
	Биточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72	94,50	103,00	248
	Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40	105,60	160,90	221
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00	
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60	59,40	66,82	148
	Итого за обед	555,00	695,00	15,47	19,80	18,08	19,75	66,06	99,48	500,50	601,53	
Уплотнённый	Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86	154,44	199,35	250
полдник	Соус молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за уплотнённый полдник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69	
Итого за день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59	

Меню для детей на				Утверждаю Заведующий МБДОУ Д/с №23				Н.В.Решетникова				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическа я ценность ясли	Энергетическа я ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
Итого за обед		560,00	710,00	16,44	20,73	23,63	28,43	118,19	154,83	483,52	624,19	
Уплотнённый й полдник	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		455,00	550,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86	
Итого за день		1460,00	1835,00	39,39	50,19	44,94	53,47	217,41	284,64	1249,56	1626,05	
Среднее значение за 1 период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	

распределение калорийности

завтрак	3611,73	20 %
2 завтрак	900	5 %
обед	6300,63	35 %
уплотненный полдник	5400,97	30 %