

10 – дневное меню Летнее МБДОУ ДС № 6

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Г. И. Беленова , Т.А. Павлова «Организация рационального питания детей в ДОУ» 2008г.
2. «Организация питания в ДОУ» (Методический сборник по дошкольному образованию) ДОН Краснодарского края 2005г.
3. «Организация питания» разработано отделом детского питания ГУНИИРАМН. Москва 2003г.
4. Правила и нормативы Сан ПИН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. №32
5. «Азбука питания» Старогонская.
6. «Примерное десятидневное меню» Н.Н. Проглова.
7. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6
8. Программный центр Помощь образованию»Детский сад питание» Сборник рецептур блюд для питания в ДОУ под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

Десятидневное Летнее меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: первый Неделя: первая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г						
День 1		ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша Шарлотка	180	200	7,43	8,25	7,76	8,62	7,42	8,24	124,65	138,5	5,85	6,5	3\8
	Чай с молоком	150	180	4,44	4,4	4,8	4,8	23	23	110	110	0,09	0,09	4\1
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
Итого за завтрак		359	415	18,75	20,9	13,81	15,29	50,37	52,91	376,85	407,7	18,07	24,75	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	200	2,3	3	3,5	4,6	12,5	16,6	89,6	119,5	1,75	2,7	1\2
	Суфле из печени	60	80	23	24,34	10	12,34	4,0	5,03	220	241,8	0,03	0,05	2\19
	Каша пшеничная	120	150	5	6,51	0,32	0,41	16,28	31,16	105	136,5	27,6	29,7	2\4
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		550	797,5	18,73	25,31	11,895	16,15	83,88	111,92	691,96	847,78	53,78	75,26	
Полдник	Кондитерские изделия(Печенье)	10	30	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	6\3
	Кисломол.напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	-	-	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Итого за полдник		300	330	6,98	9,54	6,12	8,69	28,9	52,09	206,34	229,96	9,86	11,03	
Итого за первый день		1379	1672,5	31,5	41,6	35,2	43,22	194,88	152,0	1060,34	1350,50	83,31	112,84	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: второй Неделя: первая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 2		ясли	Сад	ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак	Лапшевик с творогом	170	200	11.21	10,6	11,66	9,77	31,2	42,13	183	170	0,13	0,17	212
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	4\2
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
	Сыр твердых сортов	5	8	1,8	2,08	1,9	2,7	0,2	0,3	25,15	28,16	0,18	0,22	6\9
Итого за завтрак		354	423	18,86	28,53	25,39	17,74	40,66	57,27	430,35	400,36	13,69	20,02	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп гороховый с гречками	150	200	7,0	8,2	2,0	3,5	28,2	29,7	170	186			1\16
	Капуста тушеная с куриным мясом	130	180	9,03	13,76	9,6	15,6	7,83	9,8	154,2	234,7	0,009	0,01	2\9
	Компот из яблок	160	180	0,36	0,4	-	-	17,6	22,2	71,2	80,1	5,7	6,4	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		530	707,5	21,67	36,45	16,575	35,44	87,87	103,22	580,6	782,58	17,83	24,57	
Полдник	Булочка	60	70	0,06	0,07	0,009	0,01	-	-	0,03	0,04	-	-	5\4
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
Итого за полдник		210	250	4,84	5,45	4,129	4,65	6,6	7,42	87,37	99	0,56	0,63	
Итого за второй день		1371,5	1500,5	31,5	40,5	35,2	45,02	141,13	195,0	1088,33	1380	41,38	55,62	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: третий Неделя: первая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 3		ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	Сад	Ясли
Завтрак	Каша молочная манная	180	200	4,4	4,89	6,15	6,83	25,47	28,3	173,61	192,9	7,2	8	3\2
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
Итого за завтрак		364	423	22,08	27,22	11,6	14,5	57,52	63,67	391,26	437,11	20,31	27,28	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Свежие овощи	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп картофельный с гренками	150	200	0,75	1,85	5,3	6,19	11,6	12,34	110	112	-	-	1\23
	Каша гречневая	120	150	5,9	6,4	9,2	10	20,4	22,3	103,6	113	33,8	53,1	2\3
	Суфле из мяса курицы	60	80	8,1	10,29	10	16	1,8	3,24	125	198,1	0,09	0,17	2\38
	Подлива томатная овощная	40	50	6,0	8,74	3,1	4,8	1,2	2,1	69	82,7	1,4	2,4	2\39
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		570	727,5	19,76	26,46	22,47	30,57	92,06	104,68	639,46	789,18	28,42	39,73	
Полдник	Кондитерское изделие «Пряник»	40	70	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	6\3
	Кисломол.напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за полдник		200	250	6,98	9,54	6,12	8,69	28,9	52,09	206,34	229,96	9,86	11,03	
Итого за третий день		1314	1600,5	32,2	41,6	36,7	45,0	190	229,53	1100,5	1325,21	60,19	79,84	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: четвертый Неделя: первая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия с маслом и сыром	100	120	3,5	4,2	0,31	0,37	18	21,6	90	108	0,03	0,04	2\36
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	4\2
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
	Сыр твердых сортов	5	8	1,8	2,08	1,9	2,7	0,2	0,3	25,15	28,16	0,18	0,22	6\9
Итого за завтрак		355	423	19,3	24,45	3,86	5,34	49,85	56,67	282,5	324,05	12,96	19,1	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	-	-	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп картофельн. с клёцками	150	200	2,37	3,1	4,1	4,8	19,0	24,0	122,2	151,36	-	-	1\17
	Картофельное пюре	120	150	4,2	4,5	5,6	6,1	26,8	29	171,1	186	1,9	2,3	2\2
	Суфле рыбное	60	80	9	12	3,9	5,2	6,0	8,0	96	128	0,8	1,11	2\14
	Подлива томатная овощная	40	50	6,0	8,74	3,1	4,8	1,2	2,1	69	82,7	1,4	2,4	2\39
	Компот из яблок	160	180	0,36	0,4	-	-	17,6	22,2	71,2	80,1	5,7	6,4	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		610	787,5	20,4	38,12	15,70	21,55	99,21	118,42	646,77	805,44	25,62	78,27	
Полдник	Рогалик с повидл.	60	70	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	6\12
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
Итого за полдник		220	250	17,8	22,38	52,82	56,93	56,2	68,8	276,34	361,26	1,59	1,73	
Итого за четвертый день		1204	1472	58,32	70,3	71,01	83,1	207,49	24,54	1336,35	1624,39	50,43	109,33	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: пятый Неделя: первая

Сезон: Летний

Возрастная категория: Сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	60	80	5,1	6,4	6,8	8,5	2,14	2,68	90,4	113	0,8	1,0	2\5
	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Кофейный напиток	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
Итого за завтрак		350	435	21,38	27,19	13,75	17,53	35,19	40,43	317,1	364,25	13,73	20,06	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп пшенный со сметаной	150	200	2,3	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	139	19,5	26	1\5
	Свекла тушеная	120	150	12	15,0	12,21	15,26	9,68	12,1	71,2	89	25,76	32,2	2\25
	Тефтели в томатном. соусе	70	90	14,26	18,33	12,7	16,3	9,41	21,1	144,67	186			2\26
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		580	737,5	33,99	42,85	29,98	38,44	83,09	109,2	538,33	687,88	68,29	88,66	
Полдник	Батон с повидлом	50\20	70\30	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	6\12
	Кисломол. напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за полдник		230	280	17,78	22,38	52,82	56,93	56,2	68,8	276,34	361,26	1,59	1,73	
Итого за пятый день		1149	1442	40,6	45,9	39,8	50,6	187,8	232,89	1050,52	1343,14	113,75	158,95	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: шестой Неделя: вторая

Сезон: Летний

Возрастная категория: , сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	200	5,76	6,4	16,2	18	20,07	22,3	179,1	199	-	-	3\7
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
Итого за завтрак		359	415	21,64	26,65	19,75	22,97	51,92	57,37	371,6	415,05	18,96	19,06	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп крестьянский	200	250	2,37	3,1	4,1	4,8	19	24	122,2	151,36			1\10
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,5	6,51	0,3	0,41	19	21,16	106	136,5	0,03	0,04	2\1
	Котлета с мясом свинины	60	80	12,2	16,3	11,5	15,3	4,32	5,76	167,3	223	-	-	2\24
	Подлива томатная овощная	40	50	6,0	8,74	3,1	4,8	1,2	2,1	69	82,7	1,4	2,4	2\39
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		660	827,5	30,5	41,71	23,97	31,65	96,22	115,08	722,86	902,64	24,46	32,9	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье»	10	30	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	6\3
	Кисломол.напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за полдник		300	340	6,98	9,54	6,12	8,69	28,9	52,09	206,34	229,96	9,86	11,03	
Итого за шестой день		1239	1512	64,14	82,63	56,53	70,39	172,97	229,48	1169	1382,05	67,28	90,93	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: седьмой Неделя: вторая

Сезон: Осенне-Зимнее

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	180	200	5,08	6,05	7,65	8,79	19	25,92	165	189	1,21	1,75	3\3
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	4\2
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
	Сыр твердых пород	5	8	0,38	0,45	0,08	0,09	8,2	9,09	40	42,3	1,6	1,8	4\10
Итого за завтрак		364	423	15,84	18,45	11,98	14,15	58,71	81,68	427,2	543,5	15,74	22,61	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп овощной с мясом курицы и сметаной	150	200	2,5	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	119,5	1,7	2,2	1\8
	Плов с мясом курицы	180	200	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239	342			2\22
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
	Компот из яблок	160	180	0,36	0,4	-	-	17,6	22,2	71,2	80,1	5,7	6,4	4\6
Итого за обед		680	807,5	146,08	28,06	18,85	24,24	84	109,22	613,7	768,38	19,53	26,76	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	2,77	3,69	2,80	3,73	7,82	10,42	102,53	136,7	0,47	0,63	5\5
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
Итого за полдник		220	260	7,55	9,07	6,92	8,37	14,42	17,84	189,87	234,96	1,03	1,26	
Итого за седьмой день		1316	1560	41,05	58,26	34,70	42,81	185,18	234,46	1277,57	1627,54	40,17	57,56	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: восьмой Неделя: вторая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г						
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,76	6,4	9	10	20,07	22,3	122,4	136	7,2	8	3\1
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
Итого за завтрак		350	415	21,64	26,65	12,55	14,97	51,92	57,37	314,9	352,05	20,13	27,06	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Суп на курином бульене сметаной	150	200	2,3	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	139	19,5	26	1\5
	Голубцы формовочные из мяса курицы	180	200	13,12	17,5	9,56	11,6	9,86	12,1	122,4	150,6	0,003	0,005	2\12
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обедом		570	697,5	230,85	27,56	18,035	22,54	75,06	90,76	479,06	598,68	42,53	56,46	
Полдник	Кондитерское изделие «Пряник»	40	70	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	6\3
	Кисломол. напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за полдник		210	250	6,78	9,28	6,12	8,69	23,3	45,62	220	205,26	0,56	0,63	
Итого за восьмой день		1214	1527	57,3	71	44,78	51,58	192,24	213,98	1259,1	1437,69	68,22	92,75	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: девятый Неделя: вторая

Сезон: Летний

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г						
День 9				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	9,05	11,2	4,08	5,87	38,6	39,05	224	265	1,21	1,75	3\4
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	4\2
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
	Сыр твердых пород	5	8	0,38	0,45	0,08	0,09	8,2	9,09	40	42,3	1,6	1,8	4\10
Итого за завтрак		354	423	26,73	33,53	9,53	13,54	70,65	74,42	441,65	509,21	14,32	21,03	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Свекольник со сметанной	150	200	2,5	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	119,5	1,7	2,2	1\9
	Картофельное пюре	120	150	4,2	4,5	5,6	6,1	26,8	29	171,1	186	1,9	2,3	2\2
	Котлета рыбная	60	80	9	12	3,9	5,2	6	8	96	128	0,8	1,11	2\23
	Компот из яблок	160	180	0,36	0,4	-	-	17,6	22,2	71,2	80,1	5,7	6,4	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		680	837,5	21,54	27,05	17,97	22,24	103,14	103,14	641,8	765,08	31,53	40,57	
Полдник	Оладьи со сгущенм. молоком	75\10	120\25	8,37	8,2	13,4	13,4	51,3	51,3	362,4	362,4			5\6
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
Итого за полдник		245	325	13,15	13,58	17,52	18,04	57,9	58,72	449,74	460,66	0,56	0,63	
Итого за девятый день		1199	1447	52,29	67,42	29,55	38	156,55	196,97	1102,33	1340	54,28	76,91	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: десятый Неделя: вторая

Сезон: Летний

Возрастная категория: , сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
				Б,г		Ж,г		У,г						
		до 3 лет	с 3 лет											
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200	2,2	3,48	3,4	5,61	21,5	23,6	241	258,1	-	-	3\10
	Кофейный напиток	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4	4\10
Обед	Овощи свежие	30	50	0,4	0,54	3,4	4,06	1,2	2,68	34,2	35,2	-	-	5\10
	Щи из свежей капусты	150	200	2	3	3,6	4,6	15,5	16,6	118	119,5			1\12
	Жаркое по домашнему из свинины	150	200	18,6	22,2	14,5	22,13	19	22	225	332	30,1	36,9	2\28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Итого за обед		540	697,5	31,53	38,72	22,87	33,05	85,2	102,06	577,86	653,68	58,93	75,06	
Полдник	Батон с повидлом	50\20	70\30	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	6\12
	Кисломол. напиток «Кефир»	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за полдник		230	280	17,78	22,38	52,82	109,75	56,2	68,8	276,34	361,26	1,59	1,73	
Итого за десятый день		1269	1562	41,22	51,82	39,8	148,1	181,86	1139,44	1386,24	1671,24	92,53		

СРЕДНЕ СУТОЧНЫЙ СОСТАВ: ОБЪЁМ-1243,7\1486,9 БЕЛКОВ-55,70\66,146 ЖИРОВ-51,209\72,84 УГЛЕВОДОВ-197,49\329,60 ККАЛ-2135,62\ 1348,64 ВИТ С-61,023\88,08

Примечание: при приготовлении блюд используется йодированная соль