

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак								
	Вермишель отварная с сыром	150/180	7,31/8,82	5,71/6,84	32,00/38,34	205,3/246,6	0,00/0,00	43-2/3
	Чай с молоком	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,10	46,00/54,9	0,20/0,23	12/10
	Бутерброд с маслом/	20/6	1,69/4,76	3,33/6,30	10,23/13,56	71,55/120,95	0,00/0,09	4/13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8						
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте) /	100/150	0,40/0,00	0,40/0,00	9,80/14,55	44,40/58,5	10,00/15,00	-
	Вит. напиток	426/554	10,45/14,84	10,50/14,42	60,45/76,55	367,25/480,95	10,20/15,32	
Обед								
01.09-01.03	Салат из моркови и яблок	40/60	0,41/0,60	2,67/4,00	3,97/6,00	42,00/62,00	2,12/3,19	11/1
01.03.-01.09	Салат из припущенной моркови и яблок	40/60	0,43/0,65	2,67/4,00	4,04/6,06	42,00/62,00	1,21/1,82	13/1
	Суп-пюре из разных овощей	150/200	2,01/2,68	2,67/3,57	7,09/9,45	61,00/81,00	4,68/6,24	27/2
	Капуста тушеная	130/150	3,03/3,50	2,47/2,85	11,76/13,56	81,00/94,00	27,13/31,30	8/3
	Фрикадельки из мяса	60/85	6,45/9,14	7,02/9,94	3,83/5,43	105,00/148,00	0,06/0,09	23/8
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,36	54,00/72,00	37,62/50,16	6/10
	Хлеб витаминный	40/50	2,64/3,30	0,24/0,30	19,68/24,83	93,30/116,62	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		570/745	14,91/19,71	15,09/20,69	60,03/77,63	436,30/573,62	71,61/90,98	
01.03-01.09		570/745	14,93/19,76	15,09/20,69	60,10/77,69	436,30/573,62	70,70/89,61	
Полдник								
	Запеканка из творога	80/100	13,52/16,90	7,68/9,60	10,56/13,20	167,00/209,00	0,18/0,23	9/5
	Кисло-молочные продукты	120/150	3,52/4,40	3,84/4,80	5,68/7,10	70,24/87,80	1,60/2,00	17/10
		200/250	17,04/21,30	11,52/14,40	16,24/20,30	237,24/296,80	1,78/2,23	
Итого за 1 день:								
			42,40/55,85	37,11/49,51	136,72/174,48	1040,79/1351,37	83,59/108,53	
			42,42/55,90	37,11/49,51	136,79/174,54	1040,79/1351,37	82,68/107,16	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39

В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
	Каша геркулесовая	150/180	2,20/2,65	2,84/3,41	25,78/31,00	139,00/166,50	0,00/0,00	8/4
	Кофейный напиток	150/180	2,26/2,71	2,16/2,60	10,02/12,02	67,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	Бутерброд с маслом	20/6/50/10	1,69/3,90	3,33/7,69	10,24/23,60	71,55/158,09	0,00/0,00	1/13
Второй завтрак								
	Сок	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	42,70/64,02	10,00/15,00	-
		426/570	6,55/9,86	8,73/14,30	55,84/81,32	320,25/468,71	10,39/15,47	
Обед								
01.09-01.03	Салат из моркови	40/60	0,46/0,69	2,65/3,97	4,39/6,59	43,00/64,00	1,76/2,65	10/1
01.03.-01.09	Салат с зеленым горошком и яйцом	40/60	2,89/5,05	2,31/4,05	2,46/4,31	42,00/74,00	7,14/12,50	2/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,19/1,58	1,92/2,56	4,93/6,57	40,00/53,00	8,36/11,15	6/2
	Филе рыбы припущенное с молоком и овощами	60/20/80/30	10,12/11,39	2,09/2,35	2,01/2,26	63,00/70,00	0,65/0,73	3/7
	Рис отварной	100/130	2,46/3,20	2,23/2,90	25,77/33,50	132,00/171,00	0,00/0,00	45/3
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,26	54,00/72,00	37,62/50,16	6/10
	Хлеб витаминный	40/50	2,64/3,30	0,24/0,30	19,68/24,83	93,30/116,62	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		560/750	17,24/20,65	9,15/12,11	70,48/92,01	425,30/546,62	48,39/64,69	
01.03-01.09			19,67/25,01	8,81/12,19	68,55/89,73	424,30/556,62	53,77/74,54	
Полдник								
	Запеканка картофельная с отварным мясом	80/100	6,17/7,70	5,60/7,00	12,32/15,40	121,00/152,00	5,76/7,20	36/8
	Чай с молоком	150/200	1,05/1,40	1,06/1,42	8,42/11,23	46,00/61,00	0,20/0,26	12/10
		230/300	7,22/9,10	6,66/8,42	20,74/26,63	167,00/213,00	5,96/7,46	
Итого за 1 день:			31,01/39,61 33,44/43,97	24,54/34,83 24,20/34,91	147,06/199,96 145,13/197,68	912,55/1228,33 911,55/1238,33	64,74/87,62 70,12/97,47	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак								
	Каша пшеничная	150/180	4,90/5,88	4,47/5,37	23,43/28,11	154,00/185,40	0,31/0,38	11/4
	Какао на молоке	150/180	2,90/3,48	2,61/3,13	17,18/20,61	101,00/121,50	0,39/0,47	14/10
	Бутерброд с сыром	20/8/30/10	3,40/	2,00/	9,90/	72,80/104,00	0,06/	3/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)	100/150	0,40/0,60	0,30/0,45	10,30/15,45	45,50/68,30	5,00/7,50	-
		428/545	11,60/14,26	9,08/	60,81/	373,30/	5,76/	
Обед								
01.09-01.03	Салат из помидор	40/60	0,40/0,59	3,99/5,98	1,37/2,05	44,00/65,00	8,98/13,48	15/1
01.03.-01.09	Перец нарезка	40/60	0,52/0,78	0,04/0,06	1,96/2,94	10,28/15,42	80,00/120,00	-
	Борщ из морской капусты	150/200	1,24/1,66	3,26/4,35	7,33/9,77	58,00/78,00	4,96/6,61	4/2
	Кура отварная	60/80	7,30/9,73	7,87/10,50	1,24/1,65	105,60/140,00	0,35/0,46	2/9
	Рагу овощное	130/150	2,03/2,34	3,20/3,69	11,69/13,49	84,00/97,00	9,20/10,61	18/3
	Компот из кураги и изюма	150/200	0,23/0,31	0,01/0,01	13,76/18,35	53,00/71,00	37,56/50,08	4/10
	Хлеб витаминный	40/50	2,64/3,30	0,24/0,30	19,68/24,83	93,30/116,62	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03								
01.03-01.09								
Полдник								
	Запеканка с рисом и творогом	80/100	5,40/6,70	7,50/9,40	19,50/24,30	166,00/208,00	0,00/0,10	2/5
	Молоко	120/150						16/10
Итого за 1 день:								

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак								
	Суп молочный с лапшой	150/180	2,85/3,10	2,75/3,30	8,97/10,76	71,00/85,50	0,31/0,38	2/2
	Кофейный напиток	150/180	2,26/2,71	2,16/2,60	10,02/12,10	67,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	Бутерброд с повидлом (джемом)	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,30	0,00/0,00	5/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте) / Вит. напиток	100/15 430/425	1,50/0,00 7,97/7,87	0,50/0,00 5,53/6,08	21,00/14,55 56,33/65,17	94,50/58,50 305,30/346,40	10,00/15,00 10,70/15,85	-
Обед								
01.09-01.03	Морская капуста	40/60	0,36/0,54	0,08/0,12	0,00/0,00	2,40/3,60	0,80/1,20	-
01.03.-01.09	Салат из капусты с морковью	40/60	0,67/1,01	2,65/3,97	3,94/5,91	42,00/63,00	15,03/22,54	5/1
	Рассольник со сметаной	150/200						
	Биточки со сметанным соусом	60/40/80/50	10,43/13,56	9,82/12,77	8,63/11,22	166,00/215,00	0,06/0,08	17/8
	Пюре картофельное	100/150	2,06/3,08	2,81/4,22	13,76/20,64	90,00/135,00	7,16/10,74	3/3
	Компот из чернослива и изюма	150/200	0,49/0,65	0,02/0,03	16,20/21,59	64,00/85,00	37,64/50,19	5/10
	Хлеб витаминный	40/50						0/13
01.09-01.03								
01.03-01.09								
Полдник								
	Омлет	80/100	7,81/9,76	10,52/13,15	1,39/1,74	131,00/164,00	0,11/0,14	2/6
	Чай с лимоном	150/200	0,06/0,08	0,01/0,01	6,75/9,32	27,00/36,00	0,59/0,80	11/10
Итого за 1 день:								

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак								
	Каша рисовая	150/180	4,53/5,44	4,36/5,23	31,76/38,12	186,00/223,20	0,39/0,47	7/4
	Чай с молоком	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,11	46,00/54,90	0,20/0,26	12/10
	Бутерброд с сыром	20/8/30/12	3,40/	2,00/	9,90/	72,80/	0,06/	3/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		428/	9,38/	7,82/	59,88/	349,20/	10,65/	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200						
	Зеленый горошек	40/60	1,23/1,85	1,50/2,25	2,57/3,86	29,00/43,00	3,92/5,88	1/1
	Суфле из мяса кур	80/100	15,84/19,80	18,18/22,73	3,55/4,44	241,00/301,30	0,36/0,45	8/9
	Соус молочный с овощами	20/30	0,39/0,58	1,18/1,77	1,35/2,02	18,00/26,00	0,13/0,20	4/11
	Кисель	150/200	0,70/1,00	0,00/0,10	24,00/32,00	86,00/115,00	37,70/50,30	9/10
	Хлеб витаминный	40/50						0/13
Полдник								
	Печенье	50/70						-
	Молоко	120/150						16/10
Итого за 1 день:								

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак								
	Каша манная	150/180	3,98/4,78	3,81/4,60	20,64/24,76	133,00/160,00	0,31/0,38	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром							4/13
	Сок или фрукты (в ассортименте)/ Вит. напиток	100/15	0,40/0,00	0,30/0,00	10,30/14,55	45,50/58,50	5,00/15,00	-
Обед								
01.09-01.03	Салат из моркови	40/60	0,46/0,69	2,65/3,97	4,39/6,59	43,00/64,00	1,76/2,65	10/1
01.03.-01.09	Салат из отварной свеклы с черносливом	40/60	0,54/0,81	3,33/4,99	7,69/11,53	62,00/93,00	0,74/1,12	26/1
	Суп рыбный	150/200	5,43/7,24	3,08/4,11	9,72/12,97	89,00/119,00	5,22/6,95	19/2
	Печень по-строгановски	80/120	10,06/15,10	10,53/15,80	2,01/3,02	144,00/216,00	7,32/10,97	9/8
	Пюре картофельное	100/150	2,06/3,08	2,81/4,22	13,76/20,64	90,00/135,00	7,16/10,74	3/3
	Компот из сухофруктов	150/200	0,37/0,49	0,02/0,03	13,70/18,26	54,00/72,00	37,62/50,16	6/10
	Хлеб витаминный	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		550/770	20,36/29,24	19,27/28,37	58,34/81,16	490,00/699,30	59,08/81,47	
01.03-01.09		550/770	20,44/29,36	19,95/29,39	61,64/86,10	509,00/728,30	58,06/79,94	
Полдник								
	Сырники	80/100	13,70/17,13	7,56/9,45	16,27/20,34	189,00/237,00	0,14/0,18	6/5
	Кисло-молочные продукты	120/150	3,48/4,30	3,54/4,50	5,40/6,80	66,60/84,00	0,66/0,80	17/10
		200/250	17,18/21,43	11,10/13,95	21,67/48,81	255,60/321,00	0,80/0,98	
Итого за 1 день:								

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак								
	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150/180	3,74/4,50	4,41/5,30	19,23/23,10	132,00/158,00	0,40/0,48	16/4
	Чай с молоком	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,17	46,00/55,00	0,20/0,23	12/10
	Бутерброд с маслом	20/12/	2,08/	4,10/	12,60/	96,40/	0,00/0,00	1/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)	100/150	1,50/2,25	0,50/0,75	21,00/31,50	94,50/141,80	10,00/15,00	-
Обед								
	Горошек зеленый с яйцом	30/10/50/20	2,89/5,05	2,31/4,05	2,46/4,31	42,00/74,00	7,14/12,50	2/1
	Суп овощной с фрикадельками	150/200	3,83/5,11	9,24/12,32	10,31/13,74	141,00/188,00	5,33/7,10	15/2
	Ленивые голубцы	150/200	9,40/12,60	9,70/13,00	9,60/12,80	159,00/212,00	2,50/3,40	31/8
	Кисель	150/200	0,70/1,00	0,00/0,10	24,00/32,00	86,00/115,00	37,70/50,30	9(1)/10
	Хлеб витаминный	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00/0,00	0/13
		520/710	18,80/26,40	21,43/29,71	61,13/82,53	498,00/682,3	52,67/73,30	
Полдник								
	Рагу из овощей с соусом молочным	80/100	1,64/2,05	2,85/3,56	7,76/9,71	63,38/79,33	5,63/7,04	19/3
	Напиток из шиповника	150/200	0,17/0,23	0,07/0,09	12,51/16,68	49,00/65,00	66,75/89,00	15/10
	Хлеб с повидлом	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,30	0,00/0,00	5/13
		260/350	3,17/4,34	3,04/3,83	36,61/54,15	185,23/266,63	72,38/96,04	
Итого за 1 день:								

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак								
	Каша ячневая	150/180	4,48/5,37	3,95/4,73	23,04/27,66	146,00/176,00	0,31/0,38	14/4
	Кофейный напиток	150/180	2,26/2,71	2,16/2,60	10,02/12,02	67,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	Бутерброд с сыром	20/8/25/10	3,40/4,30	2,00/2,60	9,90/12,30	72,80/91,00	0,06/0,08	3/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	44,40/66,60	10,00/15,00	-
		428/545	10,54/12,98	8,51/10,53	52,76/66,68	330,20/413,70	10,76/15,93	
Обед								
01.09-01.03	Салат из свежих огурцов	40/60	0,29/0,44	3,95/5,93	0,91/1,37	40,00/60,00	3,65/5,47	14/1
01.03.-01.09	Помидоры нарезка	40/60	0,44/0,66	0,08/0,12	1,52/2,28	8,56/12,84	10,00/15,00	-
	Борщ с фасолью и сметаной	150/200	2,08/2,77	3,31/4,41	8,19/10,93	71,00/94,00	3,96/5,29	3/2
	Кура отварная	50/80	6,08/9,73	6,56/10,50	1,03/1,65	88,00/140,00	0,29/0,46	2/9
	Макаронные изделия	130/150	4,60/5,31	3,27/3,77	28,09/32,41	163,00/188,00	0,00/0,00	43/3
	Компот из сухофруктов и шиповника	150/200	0,30/0,40	0,06/0,07	13,61/18,14	54,00/71,00	52,56/70,08	7/10
	Хлеб витаминный	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		550/730	15,33/21,29	17,33/24,92	66,59/84,18	486,00/646,30	60,46/81,30	
01.03-01.09		550/730	15,48/21,51	13,46/19,11	67,20/85,09	454,56/599,14	66,81/90,83	
Полдник								
	Запеканка из творога с морковью	80/100	10,84/13,56	9,41/11,76	10,18/12,72	170,00/213,00	0,50/0,63	13/5
	Соус молочный	20/30	0,50/0,74	0,94/1,41	2,97/4,45	22,00/33,00	0,08/0,12	2/11
	Чай с молоком	150/180	1,05/1,26	1,06/1,28	8,42/10,10	46,00/54,90	0,20/0,23	12/10
		250/310	12,39/15,56	11,41/14,45	21,57/27,27	238,00/300,90	0,78/0,98	
Итого за 1 день:			38,26/49,83	37,25/49,90	140,92/178,13	1054,20/1360,90	72,00/98,21	
			38,41/50,05	33,38/44,09	141,53/179,04	1022,76/1313,74	78,35/107,74	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150/200	4,90/	4,47/	23,43/	154,00/	0,31/0	15/4
	Какао на молоке	150/180	2,90/3,48	2,61/3,13	17,18/20,61	101,00/121,50	0,39/0,47	14/10
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10/30/20	1,36/2,06	0,12/0,18	16,34/27,76	72,85/122,30	0,00/0,00	5/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)/ Вит. напиток	100/15	0,40/0,00	0,40/0,00	9,80/14,55	42,70/58,50	10,00/15,00	-
		430/	9,56/	7,60/	66,75/	370,55/	10,70/	
Обед								
	Салат из свеклы	40/60	0,55/0,82	3,30/4,95	2,72/4,08	42,00/64,00	0,77/1,16	20/1
	Суп гороховый	150/200	3,20/4,30	3,00/4,00	13,90/18,60	88,00/118,00	3,40/4,50	17/2
	Биточки из мяса кур	60/80	10,76/14,34	8,77/11,70	8,89/11,86	158,00/211,00	0,23/0,30	5/9
	Греча	100/130	5,77/7,50	4,54/5,90	30,46/39,52	167,00/217,00	0,61/0,78	44/3
	Компот из яблок и чернослива	150/200	0,23/0,30	0,03/0,04	13,57/18,10	53,00/70,00	37,59/50,12	3/10
	Хлеб витаминный	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00/0,00	0/13
		500/670	22,49/29,90	19,79/26,83	84,30/11,84	578,00/773,30	42,60/56,86	
Полдник								
	Картофель запеченный	60/80	0,97/1,54	1,40/2,23	7,29/11,67	47,00/74,00	2,00/3,20	1/3
01.09-01.03	Салат из капусты с луком	40/60	0,62/0,94	2,65/3,97	3,71/5,56	41,00/61,00	14,96/22,44	6/1
01.03-01.09	Консервированные огурцы	40/60	0,52/0,78	0,12/0,18	2,12/3,18	12,40/18,60	0,40/0,60	-
	Чай	150/200	0,03/0,04	0,01/0,01	6,82/9,09	26,00/35,00	0,00/0,00	10/10
	Хлеб витаминный	10/20	0,66/1,32	0,06/0,12	4,92/9,84	23,30/46,70	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		260/360	2,28/3,84	4,12/6,33	22,74/36,16	137,30/216,70	16,96/25,64	
01.03-01.09		260/360	2,18/3,68	1,59/2,54	21,15/33,78	108,70/174,30	2,40/3,80	
Итого за 1 день:			34,33/ 34,23/	31,51/ 28,98/	173,79/ 172,20/	1085,85/ 1057,25/	70,26/ 55,70/	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА №39
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак								
	Каша овсяная	150/180	5,54/6,64	5,90/7,07	22,11/26,52	132,00/158,00	0,39/0,47	6/4
	Кофейный напиток	150/180	2,26/2,71	2,16/2,60	10,02/12,02	67,00/80,10	0,39/0,47	13/10
	Бутерброд с повидлом (джем)						0,00/0,00	5/13
Второй завтрак								
	Сок или фрукты (в ассортименте)	100/150	0,40/0,60	0,40/0,60	9,80/14,70	44,40/66,60	10,00/15,00	-
Обед								
01.09-01.03	Салат из капусты с яблоками	40/60	0,38/0,58	2,66/3,99	4,30/6,45	42,00/63,00	9,60/14,41	8/1
01.03.-01.09	Огурцы свежие нарезка	40/60	0,32/0,48	0,04/0,06	1,00/1,50	5,64/8,46	4,00/6,00	-
	Свекольник со сметаной	150/200	1,30/1,74	3,28/4,37	8,75/11,67	70,00/93,00	4,08/4,45	5/2
	Биточки рыбные	60/80	8,23/10,97	1,20/1,60	4,79/6,39	64,00/85,00	0,38/0,50	9/7
	Рис отварной	100/130	2,46/3,21	2,23/2,95	25,77/33,45	132,00/171,00	0,00/0,00	45/3
	Соус молочный	20/30	0,39/0,59	1,16/1,75	1,32/1,98	17,00/26,00	0,05/0,08	1/11
	Компот из кураги и изюма	150/200	0,32/0,31	0,01/0,01	13,76/18,35	53,00/71,00	37,56/50,08	4/10
	Хлеб витаминный	30/40	1,98/2,64	0,18/0,24	14,76/19,68	70,00/93,30	0,00/0,00	0/13
01.09-01.03		550/740	15,06/20,04	10,76/14,91	73,45/97,97	448,00/602,30	51,67/69,52	
01.03-01.09		550/740	15,00/19,94	8,10/10,98	70,15/93,02	411,64/547,76	46,07/61,11	
Полдник								
	Пряник	70/100	4,10/5,90	3,50/5,00	43,70/62,40	215,00/307,00	0,10/0,20	-
	Кисло-молочные продукты	150/180	4,40/5,28	4,80/5,76	7,10/8,52	87,80/105,36	2,00/2,40	17/10
		220/280	8,50/11,18	8,30/10,76	50,80/70,92	302,80/412,36	2,10/2,60	
Итого за 1 день:								
			33,12/43,23	27,64/36,12	182,52/249,89	1067,05/1441,66	69,55/93,16	
			33,06/43,13	24,98/32,19	179,22/244,94	1030,69/1387,12	63,95/84,75	

(с 1 сентября до 1 марта)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С ясли/сад	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад			
Итого за весь период			364,34	351,12	1502,29	10492,77	745,07	
			469,86	458,87	1912,08	13805,47	1019,76	
Среднее значение за период			36,43	35,11	150,23	1049,28	74,51	
			46,99	45,88	191,20	1380,55	101,98	

(с 1 марта до 1 сентября)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С ясли/сад	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад			
Итого за весь период			367,29	341,02	1503,99	10420,25	810,84	
			475,00	444,37	1915,19	13710,19	1133,85	
Среднее значение за период			36,73	34,10	150,39	1042,02	81,08	
			47,50	44,44	191,52	1371,02	113,38	

Скреплено печатью

№ *14* (двухтомный) листов

Заведующий МБДОУ № 39

Е.А. Нахимова
Е.А. Нахимова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061571

Владелец Налимова Елена Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025