

Примерное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Плов "бухарский"	200	4	8	37	235	2	72,1
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 1	180	2	2	22	114		403,03
Итого за Завтрак сад			10	12	84	481	2	
Обед сад								
	Свекольник с мясом птицы и со сметаной.	250	5	9	19	179	22	44,02
	Горошница с мясом птицы	250	13	8	29	242	2	72,03
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			21	18	95	632	24	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Каша "Солнышко" кукур.пшено	200	6	9	21	189	2	1 011
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			10	11	61	382	3	
Итого за день			45	45	255	1607	30	

МАДОУ ЦРР

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное м

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	8	13	150	2	68,02
	Бутерброд с сыром	50	6	4	20	137		1
	Кофейный напиток	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	12	42	323	2	
Обед сад								
	Суп с фрикадельками и вермишелью	250	3	1	22	112	17	107,04
	Рагу овощное с мясом кур.	250	3	10	17	172	38	57,03
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженых ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			11	14	77	487	55	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	3	1 017,07
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		412
Итого за Полдник сад			8	6	33	216	3	
Ужин сад								
	Запеканка из творога	150	29	7	22	271	1	79
	Джем	30			21	83	1	413,02
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			35	8	49	378	5	
Итого за день			65	40	201	1404	65	

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша молочная "Богатырская"герк.ячнев.	200	5	9	14	162	2	66,06
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	11	48	330	2	
Обед сад								
	Щи из квашенной капусты со сметаной	250	2	11	10	142	11	30,01
	Котлета мясная с соусом	80	2	5	11	103	3	99,07
	Гречка отварная с маслом (моё)	100	5	7	23	171		1 014
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			12	24	91	627	14	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
	Вафли(сад)1	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			5	5	30	183	1	
Ужин сад								
	Пирожок с начинкой из картофеля	125	9	10	41	293	19	136,18
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			9	10	56	354	20	
Итого за день			35	50	225	1494	37	

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5	8	13	150	2	68,04
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	10	47	318	2	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Перловка с маслом	150	4	8	29	202	2	75,1
	Гуляш из отварного мяса	100	1		7	37	6	93
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			11	16	99	588	23	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Омлет натуральный	104	9	14	2	170		77,01
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			19	18	34	327	3	
Итого за день			43	48	195	1345	29	

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	11	61	390	3	
Обед сад								
	Суп гороховый	250	8	3	26	162	16	35
	Тефтели рыбные с соусом	120	2	5	12	96	2	90
	Икра морковная	60	2	3	8	69	1	59,04
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженных ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			17	14	84	530	19	
Полдник сад								
	Йогурт	200	10	6	17	174	1	404,01
Итого за Полдник сад			10	6	17	174	1	
Ужин сад								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	24	187	2	39
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			10	9	64	380	3	
Итого за день			49	40	226	1474	26	

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	200	7	8	28	209		76
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 1	180	2	2	22	114		403,03
Итого за Завтрак сад			13	12	75	455		
Обед сад								
	Борщ со сметаной на курином бульоне	250	3	5	10	113	24	28
	Плов с мясом птицы	200	4	13	44	306	2	72,06
	Компот из свежемороженных ягод	200	2	2	16	94		123
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
Итого за Обед сад			12	21	92	622	26	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Каша "Солнышко" кукур.пшено	200	6	9	21	189	2	1 011
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			16	13	53	346	5	
Итого за день			45	50	235	1535	32	

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак сад								
	Каша молочная "Богатырская"герк.ячнев.	200	5	9	14	162	2	66,06
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	11	48	330	2	
Обед сад								
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне	250	6	9	30	221	2	34,08
	Зрза картофельная с мясом	200	3	6	16	129	19	95,01
	Салат из моркови и свеклы	60	1	7	37	109	2	305,01
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			13	23	130	670	23	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	3	1 017,07
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		412
Итого за Полдник сад			8	6	33	216	3	
Ужин сад								
	Запеканка из творога1,\	125	21	18	20	324	1	79,14
	Джем	30			21	83	1	413,02
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			27	19	47	431	5	
Итого за день			57	59	258	1647	33	

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	у			
Завтрак сад								
	Каша пшенная с маслом	200	8	10	27	230	2	68
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	12	61	398	2	
Обед сад								
	Рассольник со сметаной	250	3	8	20	162	18	32,01
	Котлета мясная с соусом	80	2	5	11	103	3	99,07
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженных ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			15	22	100	665	21	
Полдник сад								
	Кисель1\2	180			12	46		1 010,02
	Вафли(сад)1	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			1	1	27	117		
Ужин сад								
	Оладушки с джемом	130	12	22	68	513	1	137,05
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			12	22	83	574	2	
Итого за день			40	57	271	1754	25	

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая молочная "Рябчик"рис греч пшен	200	7	9	27	219	2	66,08
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
	Бутерброд с сыром	50	6	4	20	137		1
Итого за Завтрак сад			13	13	56	392	2	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Голубцы ленивые с мясом и соусом	200	2	13	16	188	25	92
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			8	21	79	537	40	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Капуста тушеная	200	3	8	9	123	53	94,07
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			13	11	40	279	56	
Итого за день			38	49	190	1320	99	

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	11	61	390	3	
Обед сад								
	Суп "Бархатный"	250	1	11	2	115	2	40,02
	Котлеты или биточки рыбные	80	2	7	6	95	1	86,06
	Пюре картофельное.	150	4	7	25	178	28	56,04
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			10	26	80	599	31	
Полдник сад								
	Йогурт	200	10	6	17	174	1	404,01
Итого за Полдник сад			10	6	17	174	1	
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	24	187	2	39
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			16	11	56	344	5	
Итого за день			48	54	214	1507	40	

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Омлет натуральный	104	9	14	2	170		77,01
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 1	180	2	2	22	114		403,03
Итого за Завтрак сад			15	18	49	416		
Обед сад								
	Щи из свежей капусты с курицей	200	9	8	8	141	40	30
	Гуляш из отварного мяса	100	1		7	37	6	93
	Каша пшеничная вязкая 1гор	120	5	8	13	150	2	68,17
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			18	17	75	539	48	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Каша "Солнышко"кукур.пшено	200	6	9	21	189	2	1 011
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			10	11	61	382	3	
Итого за день			47	50	200	1449	52	

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5	8	13	150	2	68,04
	Бутерброд с сыром	50	6	4	20	137		1
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	12	42	323	2	
Обед сад								
	Суп с вермишелью на куринном бульоне	250	2	5	17	123	12	34,05
	Рагу овощное с мясом кур.	250	3	10	17	172	38	57,03
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			8	16	81	506	50	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	3	1 017,07
	Яблоки	100			10	47	10	140
	Вафли(сад)1	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			7	6	35	224	13	
Ужин сад								
	Сырники творожные	150	24	7	17	232	1	83,11
	Джем	30			21	83	1	413,02
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			30	8	44	339	5	
Итого за день			56	42	202	1392	70	

МАДОУ ЦРР
Примерное м
Рацион: сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда
Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	200	5	10	13	165	2	84
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	12	47	333	2	
Обед сад								
	Свекольник с мясом птицы и со сметаной.	250	5	9	19	179	22	44,02
	Плов с мясом .(сад)	150	3	7	28	184	2	72,12
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			11	17	94	574	24	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
	Печенье витаминизированное	30	3	2	23	137		402
Итого за Полдник сад			7	6	38	249	1	
Ужин сад								
	Пирожок с капустой	80	9	10	41	293	19	136,1
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			15	12	48	318	22	
Итого за день			42	47	227	1474	49	

МАДОУ ЦРР
Примерное м
Рацион: сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая рисовая молочная	200	7	8	29	221	2	68,1
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	10	63	389	2	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Котлета мясная с соусом	80	2	5	11	103	3	99,07
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			13	19	105	649	18	
Полдник сад								
	Кисель1	200			10	40		1 010
Итого за Полдник сад					10	40		
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Омлет натуральный	104	9	14	2	170		77,01
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			19	17	33	326	3	
Итого за день			43	46	211	1404	23	

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Бутерброд с джемом	46	4	5	25	159		1,04
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	14	61	417	3	
Обед сад								
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3	7	21	155	17	1 015,01
	Тефтели рыбные с соусом	120	2	5	12	96	2	90
	Салат из моркови и свеклы	60	1	7	37	109	2	305,01
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженных ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			11	22	108	563	21	
Полдник сад								
	Йогурт	200	10	6	17	174	1	404,01
Итого за Полдник сад			10	6	17	174	1	
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Суп молочный с пшеном	200						1
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			10	4	32	157	3	
Итого за день			43	46	218	1311	28	

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2	22	114		403,02
Итого за Завтрак сад			11	10	78	443		
Обед сад								
	Щи из свежей капусты с курицей	200	9	8	8	141	40	30
	Гуляш из отварного мяса птицы (моё)	80	1	6	4	73	3	93,01
	Каша ячневая вязкая 1	136	5	8	13	150	2	68,15
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженных ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			20	25	63	567	45	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			4	4	15	112	1	
Ужин сад								
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5	8	13	150	2	110
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			9	10	53	343	3	
Итого за день			44	49	209	1465	49	

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	8	13	150	2	68,02
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	10	47	318	2	
Обед сад								
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3	7	21	155	17	1 015,01
	Зразы с яйцом (мясо)	100	3	11	6	133	2	95,15
	Салат "Мишкин" .	60	2	8	10	121	6	18,01
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженых ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			13	29	75	612	25	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое.	200	6	5	10	106	3	1 017,07
	Вафли(сад)1	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			7	6	25	177	3	
Ужин сад								
	Вареники ленивые.	200	50	7	58	506	1	83,02
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			56	8	64	530	4	
Итого за день			85	53	211	1637	34	

День: среда
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	200	5	10	13	165	2	84
	Бутерброд с сыром	50	6	4	20	137		1
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	14	42	338	2	
Обед сад								
	Рассольник со сметаной	250	3	8	20	162	18	32,01
	Жаркое по-домашнему	200	3	6	21	148	25	94
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			9	15	88	521	43	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
	Вафли(сад)1	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			5	5	30	183	1	
Ужин сад								
	Ватрушка с творогом.	125	19	8	38	300	1	136,07
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			25	10	45	325	4	
Итого за день			50	44	205	1367	50	

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	11	61	390	3	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Голубцы ленивые с мясом и соусом	200	2	13	16	188	25	92
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из сухофруктов витаминизир.1	180			25	102		122
Итого за Обед сад			8	21	79	537	40	
Полдник сад								
	Кисель1	200			10	40		1 010
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
Итого за Полдник сад			4	2	35	172		
Ужин сад								
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Чай с сахаром (моё)	186	6	2	7	25	3	132
Итого за Ужин сад			11	8	38	222	3	
Итого за день			35	42	213	1321	46	

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная с маслом	200	8	10	27	230	2	68
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	12	61	398	2	
Обед сад								
	Суп "Бархатный"	250	1	11	2	115	2	40,02
	Печень бефстроганов	85	14	9	7	163	26	121
	Пюре картофельное.	150	4	7	25	178	28	56,04
	Хлеб ржаной 1	50	3	1	22	109		421
	Компот из свежемороженых ягод	200	2	2	16	94		123
Итого за Обед сад			24	30	72	659	56	
Полдник сад								
	Ацидолакт	200						8
Итого за Полдник сад								
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	4	2	25	132		420,01
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	24	187	2	39
	Чай с сахаром (моё)	180	6	1	6	24	3	132
Итого за Ужин сад			16	10	55	343	5	
Итого за день			52	52	188	1400	63	

Итого за период	962	963	4354	29307	880	
Среднее значение за период	48,1	48,2	217,7	1465,4	44	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	58			

Составил _____

Админис

Утвердил _____