



Утверждаю:

Заведующий МДОАУ № 31

МДОАУ № 31
«СОЛНЫШКО»
ЗАВЕДУЮЩИЙ
А.Н.РУДОМЕТОВА

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей с 10,5 часовым пребыванием
период осень - зима на 2024 – 2027 год
в МДОАУ город Новотроицк

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя

осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Понедельник																						
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
ТТК № 10	Чай без сахара	180	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	425	3,5	4,9	6,32	8,72	33,22	42,6	231	294	103	139	20,27	28,5	0,84	1,22	0,06	0,09	0,14	0,19	0,46	0,63
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 21 Сборник Москва 2003 г	Салат Здоровье	30	50	0,45	0,75	1,55	2,58	2,15	3,58	24	40	7,49	12,5	7,09	11,8	0,24	0,4	0,01	0,016	0,02	0,02	2,02	3,36
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/15/15	180/15/15	2,7	3,2	6,7	8,04	5,3	6,3	55	66	27,1	30,5	12,12	0,52	0,44	0,52	0,03	0,04	0	0	7,2	8,6
№ 374 Сборник Москва 2004 г	Рыба тушеная с овощами	60/60	70/70	10,3	12,3	2,9	3,5	1,5	1,8	103	123	14	16,8	18,8	22,5	0,45	0,54	0,09	0,11	0,07	0,08	1,25	1,5
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,1	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,4	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	640	775	20,11	24,68	15,13	18,9	65,45	81,5	472,9	586,9	96,2	116	72,61	75,9	2,29	2,91	0,22	0,266	0,19	0,21	18,3	22,65
	Полдник																						
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Сырники из творога с соусом сладким	75/20	120/30	10,04	16,6	8,2	13	20,2	32	208	329	105	165	15,8	25	0,5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	275	350	14,39	21,82	11,95	17,5	36,7	51,8	325	469	105	165	15,8	25	0,5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
	Итого за день	1430	1700	38	51,4	33,4	45,12	150,4	191	1089	1410												

1 неделя осень - зима

1 неделя

осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Вторник																						
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,1	10,08	10,1	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	108	162	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	1	1,2	1,1	1,3	9,1	10,9	49	59	38,5	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
	Итого завтрак	360	405	13	14,8	16,4	17,3	26,8	36,7	329	396	206	268	28,79	39,8	2,27	2,65	0,1	0,13	0,37	0,41	0,26	0,31
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Обед																						
№ 37 Сборник Москва 2003 г	Салат "Студенческий"	30	50	1,5	2,52	1,5	2,5	1,86	3,1	43,5	72,5	5,8	9,7	4,3	7,14	0,2	0,36	0,01	0,02	0,04	0,05	0,7	1,14
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп любительский с мясом говядины	150/10	180/10	1,98	2,3	2,03	2,4	24,07	29,9	107	132	25,9	31	24,79	29,7	1,8	1,56	0	0	0	0	5	6
№ 205 Сборник Уфа 2014 г	Котлеты рубленые из птицы	60	70	7,5	10	10,6	14	7,6	10,6	157	223	10,9	15	11,26	15,6	0,89	1,2	0,04	0,05	0,05	0,07	0,2	0,28
№ 493 Сборник Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2,3	2,8	3,5	4,2	10,3	12,2	82	97	56,4	66,7	21,5	25,5	0,82	0,98	0,04	0,05	0,04	0,05	18,1	21,4
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	685	16,97	22,45	18,17	23,81	79,23	100,6	556,9	736,6	99	122	61,85	77,9	3,71	4,1	0,31	0,39	0,43	0,47	39	46,91
	Полдник																						
№ 738 Сборник Уфа 2014 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	60	1,4	1,75	2,5	3,1	31,8	38,2	78	98,6	11,2	13,5	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0,08	0,1	0,01	0,02	0,01	0,02	0,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	200	240	1,48	1,85	2,51	3,12	31,81	38,22	78,8	99,6	11,2	13,5	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
	Итого за день	1215	1430	31,85	39,5	37,48	44,63	147,1	185,4	1007	1277	333	419	105,8	134	8,88	9,78	0,49	0,61	0,86	0,95	49,37	57,35
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 463/3 Сборник Москва 2003 г	Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды	150	200	2,7	3,6	4,3	5,7	23,2	30,9	126	168	31,7	42,3	20,6	27,4	0,87	1,16	0,1	0,13	0,12	0,16	0,27	0,36
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,9	2,9	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	355	415	7,3	8,9	10,2	12,9	45,8	57,6	287	360	134	147	45,27	54,9	1,74	2,21	0,16	0,2	0,23	0,28	0,67	0,76
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Итого 2 завтрак	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед																						
№ 78 Сборник Уфа 2014 г	Икра морковная	30	50	0,6	1,08	2,1	3,58	3,05	5,08	34	56,7	8,4	13,9	11,5	19,2	0,32	0,54	0,02	0,025	0,02	0,03	1,54	2,57
№ 197 Справочник Москва 2003 г	Рассольник Петербургский" с мясом, сметаной	150/10/15	180/10/15	1,3	1,6	3	3,6	19,3	25,2	71	85	9,35	11,2	13,51	16,2	0,51	0,61	0,05	0,06	0	0	4,02	4,9
№ 461 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели из говядины	60/20	80/30	8,2	10,9	12,9	17,2	10,1	13,5	190	253	21,1	28,2	17,2	22,9	0,74	0,99	0,04	0,05	0,07	0,09	0,81	1,08
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из свежих плодов	150	180	0,1	0,12	0,1	0,12	11,8	14,1	47	56	4,49	5,4	2,35	2,8	0,6	0,7	0,01	0,012	0,01	0,012	1,2	1,44
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	595	740	17,79	23,13	21,74	28,81	89,85	114,4	593	760,8	50,2	66,8	49,96	67,5	2,71	3,48	0,16	0,197	0,12	0,152	7,57	9,99
	Полдник																						
№ 33 Сборник 2002 г	Суфле из моркови и творога	70/2	70/2	2,6	2,6	3,2	3,2	6,1	6,1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	252	272	7,1	8	6,95	7,7	12,4	13,6	165	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1297	1527	32,99	40,93	38,99	49,61	156,2	193,7	1086	1345												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

1 неделя осень - зима

1 неделя

осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная "Дружба"	150/5	200/5	2,7	3,6	6,07	8,1	15,7	20,93	174	232	95,3	127	27,8	37,1	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	360	420	4,49	6,2	9,93	12,08	30,23	39,94	273	353,2	95,3	127	27,8	37,1	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						
№ 43 Сборник Москва 2004 г	Салат из свежей белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,7	29,4	6,16	10,2	0,22	0,36	0,01	0,02	0,015	0,03	6,5	10,8
№ 133 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	3,47	4,2	4,68	5,6	9,12	10,9	94,9	113,9	31	31	24,08	24,1	1,58	1,58	0	0	0	0	8,6	8,6
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Оладьи из печени	60	70	4,3	6,02	8,2	11,5	8,7	12,2	75,5	105,7	30,2	42,2	6,8	9,5	1,81	2,5	0,16	0,22	1,06	1,5	7,74	10,8
№ 330 Сборник Пермь 2001 г	Пюре гороховое	100	130	6,4	8,3	2,2	2,8	14,4	18,7	105	136,5	34	44	31,5	41	2,02	2,6	0,2	0,26	0,07	0,09	0	0
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витوشка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,25	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	555	695	18,51	24,43	16,97	22,81	74,52	96,24	481,1	626,7	113	147	68,54	84,8	5,63	7,04	0,59	0,77	1,395	1,92	37,91	48,29
	Полдник																						
№ 741 Сборник Москва 2004 г	Ватрушка с творогом	50	50	4,8	4,8	3,6	3,6	19,4	19,4	136	136	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	230	250	9,15	10,02	7,35	8,1	35,9	39,2	253	276	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
	Итого за день	1240	1465	32,55	41,07	34,45	43,29	150,4	185,7	1050	1301												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	7,4	7,4	45	45	39,6	39,6	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
	Итого завтрак	355	415	4,8	6,1	7,6	9,9	28,4	36	212	272	140	174	24,69	31,9	0,72	0,98	0,09	0,11	0,17	0,22	0,6	0,74
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Обед																						
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Огурцы соленые неочищенные	20	30	0,29	0,44	0	0	0,49	0,74	3,9	5,9	2,9	4,4	0,13	0,2	0	0	0	0	0	0	0,8	1,2
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1,2	1,5	3,1	3,7	18,2	21,8	66	79	17,3	21	14,97	18	0,73	0,88	0,03	0,04	0	0	2,92	3,5
№ 436 Справочник Москва 2004 г	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	70/150	13,8	19,7	13,9	19,8	21,5	33	317	452	17	24,3	36,9	52,7	2,06	2,9	0,12	0,17	0,14	0,2	6,27	8,9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	540	670	18,98	26,47	17,54	24,21	76,39	98,28	554,3	737	46,8	59,3	58	76,9	2,79	3,78	0,15	0,21	0,14	0,2	12,39	16
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерские изделия вафли	25	50	1,12	2,2	5,7	11,4	15,3	30,6	102	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	5,62	7,6	9,45	15,9	21,6	38,1	178	296	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1195	1435	30,9	41,67	34,59	43,56	147,4	193,4	1040	1401												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,1	10,1	10,1	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10,4	11,2	16,92	18,3	24,22	30,12	307	341	67,8	72,1	17,3	21,2	2,1	2,4	0,06	0,08	0,29	0,3	0,18	0,21
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ б/н Сборник Москва 2006 г	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0,31	0,52	0,03	0,06	3,3	5,43	8,7	14,5	5,1	8,5	4,2	7	8,7	14,5	0	0	0	0	0,69	1,15
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1,3	1,6	4,5	7,3	10,5	12,6	106	127	14	16,8	10,31	12,3	0,38	0,46	0,03	0,03	0	0	4,8	5,8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80	7,2	10,1	7	12	4,2	6	117	173	22,9	32,1	11,04	15,5	0,85	1,2	0,04	0,06	0,1	0,14	0,78	1,1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2	2,6	2,4	2,86	16,5	19,5	98	116	8,06	9,53	18,04	21,3	0,71	0,84	0,07	0,08	0,05	0,06	5,2	6,2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1	0,04	0,05	22,9	27,5	91,6	110	23,9	28,7	13,7	18,3	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	568	708	15,5	20,65	14,51	23	78,6	98,77	528,7	680,6	74	95,6	57,29	74,4	11,2	17,61	0,15	0,18	0,17	0,23	11,74	14,57
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	25	50	0,57	1,2	0,33	0,7	6,8	14,2	50	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	4,92	6,42	4,08	5,2	23,3	34	167	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1288	1513	30,82	38,27	35,51	46,5	141,1	177,9	1063	1326												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Вторник																						
	Завтрак																						
№ 302 Справочник Москва 2003 г	Каша молочная сборная	150	200	2	2,6	4,9	6,5	15,6	20,8	124	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	1,5
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	108	162	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	360	425	8,1	10,3	9,2	11,5	43,9	57,2	322	420	205	259	32,1	42,3	1,18	1,55	0,07	0,1	0,16	0,19	1,57	2,01
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Обед																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	30	50	0,6	1	2,1	3,5	2,8	4,7	33	55	8,8	14,6	6,1	10,2	0,36	0,6	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,7
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	180/15	1,7	2	3,6	5,3	17,9	23,5	62	74	7,58	9	4,65	5,6	0,27	0,3	0,02	0,02	0	0	0,36	0,4
№ 371 Справочник Москва 2004 г	Рыба припущенная	60	80	7,5	10	4,3	5,7	0,6	0,7	95	126	17,2	24	9,6	13,5	0	0	0,06	0,08	0,08	0,11	0,18	0,25
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,1	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 699 Справочник Москва 2004 г	Напиток апельсиновый	150	180	0,1	0,12	0,01	0,012	14,1	16,9	54	65	2,49	2,9	0,79	0,95	0,06	0,07	0	0	0	0	1,68	2,02
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	700	15,86	20,65	13,95	19,24	71,3	90,94	451,9	578,9	62,2	81,4	42,04	54,9	1,45	1,87	0,17	0,21	0,16	0,21	10,82	13,27
	Полдник																						
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9,7	11,6	9	10,8	14,3	18,2	199	239	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	253	303	9,82	11,72	9,02	10,82	19,8	23,7	220,6	260,6	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
	Итого за день	1268	1528	34,18	43,07	32,57	41,96	144,8	181,6	1039	1304												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 33 Сборник Москва 2006 г	Сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,32	3,4	2,95	4,4	0	0	36	54	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1	0	0,004	0,03	0,03	0,07	0,07
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	39,6	39,6	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	360	425	7,04	9,53	7,69	10,26	29,66	37,64	224,4	293,6	135	167	21,12	25,5	0,39	0,47	0,05	0,064	0,19	0,23	0,67	0,81
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,42	0,42	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						
№ 2 Сборник Москва 2003 г	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0,9	1,5	3	5	9,5	15,8	52	87	3,3	5,5	3,9	6,5	0,25	0,4	0,03	0,05	0,03	0,05	2	3,3
№ 206 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,7	22,4	22,5	27	1,33	1,6	0,13	0,16	0	0	2,76	3,3
№ 439 Сборник Москва 2003 г	Говядина тушеная с капустой	50/100	60/130	5,6	8,2	8,9	11,9	12,78	19,4	202	265	62,1	79,8	21,31	27,3	0,84	1,08	0,04	0,05	0,05	0,06	14,6	18,8
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	530	660	15,07	19,9	17,9	24,35	69,42	91,1	521	680,5	84	108	47,71	60,8	2,42	3,08	0,42	0,53	0,38	0,41	34,36	43,49
	Полдник																						
№ 87 Сборник Уфа 2014 г	Плюшка новомосковская	50	60	3,9	4,6	5,6	6,7	27,3	38,3	178	213	12	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	230	260	8,4	10	9,35	11,2	33,6	45,8	254	305	12	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
	Итого за день	1215	1445	30,93	39,85	35,24	46,11	143	184,8	1045	1325												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь отварная	20	30	0,23	0,35	0,02	0,03	1,13	1,7	4,7	8,5	74,9	7,35	6,9	10,4	0,13	0,19	0,01	0,02	0,01	0,02	0,21	0,31
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая овсяная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	4,5	5,5	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	350	445	3,83	5,27	6,33	8,65	26,63	35,8	189,7	257,1	176	142	27,04	37,7	0,8	1,12	0,09	0,12	0,14	0,2	0,62	0,86
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец соленный)	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	1,86	4,1	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,01	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 170 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1	1,2	6,1	7,5	7,8	11,4	58	79	17,7	21,2	12,21	14,6	0,58	0,7	0,02	0,02	0	0	4,78	5,7
№ 431 Справочник Москва 2004 г	Печень по - строгановски	60/30	70/40	9,8	12,9	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184	5,12	6,73	10,4	13,7	3,7	4,9	0,12	0,16	0,99	1,3	6,3	8,23
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3,5	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	600	710	19,5	26,05	22,52	29,71	72,06	88,94	555,9	705,6	45,1	55,3	38,29	47,8	5,03	6,6	0,19	0,25	1,04	1,37	14,16	17,47
	Полдник																						
№ 738 Сборник Москва 2004 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом	50	50	7,2	7,2	5,3	5,3	16,9	16,9	145	145	9,51	9,51	9,66	9,66	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	0,01	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
	Итого полдник	200	230	7,9	8,1	5,34	5,35	37,5	41,6	228	244	31	35,3	23,36	26,1	1	1,15	0,05	0,05	0,08	0,08	0,25	0,3
	Итого за день	1245	1485	32,73	40,92	34,19	43,71	157,2	187,3	1070	1303												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

[illegible]