Утверждаю:
Заведующий МДОАУ №31

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей с 12 часовым пребыванием
период осень - зима на 2024 – 2027 год
в МДОАУ город Новотроицк

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя **осень** - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	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 манная на смеси молока и воды	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	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	12,06	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**	**42,62**	**231**	**294**	**103,1**	**139,3**	**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	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	**180**	**200**	**0**	**0**	**0**	**0**	**18**	**20**	**72**	**80**	**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	12,48	7,09	11,82	0,24	0,4	0,01	0,02	0,02	0,02	2,02	3,36
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/10/15	180/10/15	2,7	3,2	6,7	8,04	5,3	6,3	55	66	27,07	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	26,12	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**635**	**775**	**19,98**	**24,9**	**15,09**	**18,89**	**65,05**	**83,18**	**471,7**	**596,2**	**96,18**	**116,5**	**72,61**	**75,94**	**2,29**	**2,91**	**0,22**	**0,27**	**0,19**	**0,21**	**18,31**	**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**
	Ужин																						
№ 113 Сборник Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0
№ 310 Справочник Москва 2011 г	Суфле куриное	50	60	3,7	4,4	6,7	8,05	13,2	15,8	233	279	36	43	18,1	21,7	1,7	2,1	0,05	0,06	0,22	0,2	0,15	0,16
№ 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	
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	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 пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**390**	**450**	**14,28**	15,68	14,6	**16,45**	**64,8**	**75,4**	**555,65**	**641,9**	97,82	106,1	77,5	**82,1**	**4,94**	**5,44**	**0,31**	**0,38**	**0,49**	**0,52**	15,22	18,25
	Итого за день	**1845**	**2200**	52,15	67,3	47,96	**61,56**	**217,77**	**273**	**1655,4**	**2081,1**												
	Норма	**1500**	**1800**	42	54	47	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	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	10,08	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)	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	58	58	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**12,7**	**58**	**58**	**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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**560**	**690**	**16,84**	**22,67**	**18,13**	**23,8**	**78,83**	**102,3**	**555,7**	**745,9**	**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**
	Ужин																						
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Огурец соленый	10	15	0,14	0,22	0	0	0,24	0,37	1,95	2,95	1,45	2,2	0,06	0,1	0	0	0	0	0	0	0,4	0,6
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Запеканка картофельная с печенью	200/5	210/5	6,5	6,8	11,5	12	30,6	34	198	208	126	133	43	45	5,1	5,4	0,26	0,27	0,9	0,1	41,9	43,9
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,6	0,2	0,2	9	13,5	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**415**	**460**	**8,36**	**8,75**	**11,72**	12,22	45,34	**53,97**	**265,95**	**279,35**	**127**	**135**	**43,06**	45,1	5,1	**5,4**	**0,26**	**0,27**	**0,9**	**0,1**	**42,3**	44,5
	Итого за день	**1665**	**1925**	**40,18**	**48,57**	**49,26**	56,94	195,48	**243,89**	**1287,5**	**1578,9**	**333**	**419**	**105,8**	134	8,88	9,78	**0,49**	**0,61**	**0,86**	**0,95**	**49,37**	57,35
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	60	203	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		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																						
№ 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**	**134,4**	**147,1**	**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	130	130	1,2	1,2	0,26	0,26	10,5	10,5	56	56	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**1,2**	**1,2**	**0,26**	**0,26**	**10,5**	**10,5**	**56**	**56**	**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	34,02	56,7	8,4	13,93	11,5	19,21	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	21,14	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**595**	**745**	**17,66**	**23,35**	**21,7**	**28,8**	**89,45**	**116,08**	**592,22**	**770,1**	**50,2**	**66,79**	**49,96**	**67,51**	**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**
	Ужин																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь отварная	15	40	0,17	0,45	0,015	0,04	0,85	2,2	3,5	9,4	74,9	7,35	6,9	10,35	0,13	0,19	0,01	0,02	0,01	0,02	0,21	**0,31**
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	**0,13**
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/5	20/10	3	4,9	1,3	2,2	15,9	24,2	98	172	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	**0,11**
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	180	200	0	0	0	0	17,1	19	72	80	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	**18,09**
	Итого ужин	400	450	**11,87**	**14,05**	**15,115**	**16,04**	**35,45**	47	338,5	426,4	**242,7**	**228,9**	**31,48**	**45,13**	**2,37**	2,8	0,32	**0,41**	**0,64**	**0,68**	**15,41**	**18,64**
	Итого за день	1732	2012	**45,13**	**55,5**	**54,225**	**65,7**	**193,6**	**244,78**	1438,72	1793,5												
	Норма	**1500**	1800	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		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																						
№ 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	127,1	27,8	37,07	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**	**127,1**	**27,8**	**37,07**	**0,6**	**0,8**	**0,09**	**0,12**	**0,12**	**0,16**	**0,4**	**0,53**
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	130	130	0,5	0,5	0,4	0,4	13,3	13,3	59	59	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**0,5**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**13,3**	**13,3**	**59**	**59**	**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	17,65	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	24,08	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	30,15	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 "Витошка"	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**555**	**700**	**18,38**	**24,65**	**16,93**	**22,8**	**74,12**	**97,9**	**479,85**	**636**	**112,8**	**146,6**	**68,54**	**84,78**	**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**
	Ужин																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	40	50	0,8	1	2,8	3,5	3,7	4,7	44	55	8,8	14,6	6,1	10,2	0,36	0,6	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,7
№ 451 Справочник Москва 2004 г	Биточки из говядины	50	70	4,8	6,7	3,7	5,2	7,8	11	53	74	20,8	29,19	15,8	22,1	0,73	1,03	0,04	0,05	0,07	0,1	0,05	0,07
№ 224 Сборник Москва 2004 г	Рагу из овощей	110	130	4,6	5,5	5,07	6	15,5	18,3	78,4	92,6	28,3	33,4	27	31,88	0,91	1,07	0,06	0,08	0,06	0,07	6,3	7,42
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из сухофруктов	180	180	0,9	0,9	0,05	0,05	24,7	24,7	99	99	25,8	25,8	16,4	16,4	0,55	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,24
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**400**	**450**	**12,7**	**15,7**	**11,82**	**14,95**	**60,7**	**67,7**	**318,8**	**365**												
	Итого за день	**1675**	**1950**	**45,22**	**57,07**	**46,43**	**58,33**	**214,25**	**258**	**1383,7**	**1689,2**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное ме

1 не

ню на **2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием** детей в ДОУ

еделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		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	95,45	127,2	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	39,61	39,61	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**	**140,5**	**174,3**	**24,69**	**31,85**	**0,72**	**0,98**	**0,09**	**0,11**	**0,17**	**0,22**	**0,6**	**0,74**
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	130	130																				
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**																				
	Обед			1,9	1,9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Огурцы соленые неочищенные	20	30	**1,9**	**1,9**	**0**	**0**	**27**	**27**	**125**	**125**	**8**	**8**	**42**	**42**	**0,6**	**0,6**	**0,04**	**0,04**	**0,05**	**0,05**	**10**	**10**
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	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
№ 436 Справочник Москва 2004 г	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	70/150	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
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	13,8	19,7	13,9	19,8	21,5	33	317	452	17,02	24,3	36,9	52,7	2,06	2,9	0,12	0,17	0,14	0,2	6,27	8,9
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	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 пшеничный	30	40	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**560**	**695**	**2**																			
	Полдник			2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кондитерские изделия вафли	25	50	**0,45**	**28,29**	**17,76**	**24,48**	**84,89**	**108,84**	**598,1**	**791,5**	**46,82**	**59,3**	**58**	**76,9**	**2,79**	**3,78**	**0,15**	**0,21**	**0,14**	**0,2**	**12,39**	**16**
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	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
	Итого полдник	**205**	**250**																				
	Ужин			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
№ 2 Сборник Москва 2003 г	Салат картофельный с зеленым горошком	40	40	**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**
№ 308 Единый сборник Пермь 2021 г	Котлета рыбная любительская	50	70	1	1	3	3	4,1	4,1	43	43	6,5	6,5	7,77	7,77	0,33	0,33	0,04	0,04	0,04	0,04	2,66	2,66
№ 493 Сборник Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	6,25	8,75	0,75	1,05	6,9	9,7	42	59	21,5	30,1	14,5	20,3	0,44	0,61	0,035	0,049	0	0	0,35	0,49
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	200	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**400**	**460**	**1**																			
	Итого за день	**1650**	**1950**	**4** 1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма	**1500**	**1800**	**1,27**	**14,28**	**7,47**	**8,47**	35,8	41,1	**233**	**267,4**												
				9,03	**58,17**	**42,28**	**58,75**	197,69	251,04	**1346,1**	**1751,9**												
				42	**54**	**47**	**60**	203	261	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - **2027 год с 12 часовым пребыванием** детей в ДОУ

2 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорииность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	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	10,08	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**	**18,32**	**24,22**	**30,1**	**307**	**341**	**67,75**	**72,1**	**17,3**	**21,18**	**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	15,46	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	21,33	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	18,27	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**588**	**733**	**16,97**	**22,47**	**14,73**	**23,25**	**87,1**	**109**	**572,5**	**735,1**	**73,96**	**95,6**	**57,29**	**74,36**	**11,2**	**17,6**	**0,15**	**0,18**	**0,17**	**0,23**	**11,74**	**14,57**
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	40	80	0,9	1,8	0,53	1,06	10,9	21,8	80	160	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	**220**	**280**	**5,25**	**7,02**	**4,28**	**5,56**	**27,4**	**41,6**	**197**	**300**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ужин																						
№ 280 Сборник Уфа 2014 г	Оладьи со сладким соусом	120/20	150/30	5,12	6,4	4,8	6	28,3	49,4	177	221	75,7	94,6	12,3	15,36	0,42	0,53	0,06	0,07	0,01	0,12	0,3	0,35
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	2,8	3,1	12,2	13,5	83	92	97,3	108	17,6	19,5	0,44	0,48	0,02	0,022	0,1	0,11	0,4	0,44
	Итого ужин	**320**	**380**	**7,92**	**9,5**	**7,6**	**9,1**	**40,5**	**62,9**	**260**	**313**	**173**	**203**	**29,9**	**34,86**	**0,86**	**1,01**	**0,08**	**0,092**	**0,11**	**0,23**	**0,7**	**0,79**
	Итого за день	**1643**	**1948**	**40,54**	**50,19**	**43,53**	**56,23**	**194,2**	**259**	**1397**	**1749**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	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	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,1	0,08	0,06	0,1	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	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**	**258,8**	**32,1**	**42,3**	**1,18**	**1,55**	**0,1**	**0,1**	**0,16**	**0,2**	**1,57**	**2,01**
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	58	58	16	16	9	9	2,2	2,2	0	0,03	0,02	0	10	10
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**12,7**	**58**	**58**	**16**	**16**	**9**	**9**	**2,2**	**2,2**	**0**	**0,03**	**0,02**	**0**	**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	0,02	0,01	0	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	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	24,04	9,6	13,46	0	0	0,1	0,08	0,08	0,1	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	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,1	0,09	0,07	0,1	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**580**	**725**	**17,33**	**22,47**	**14,17**	**19,512**	**79,8**	**101,5**	**495,7**	**633,4**	**62,19**	**81,44**	**42,04**	**54,91**	**1,45**	**1,87**	**0,2**	**0,21**	**0,16**	**0,2**	**10,8**	**13,3**
	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	117,5	141	17,5	21	0,55	0,66	0	0,05	0,19	0,2	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**	**117,5**	**141**	**17,5**	**21**	**0,55**	**0,66**	**0**	**0,05**	**0,19**	**0,2**	**0,15**	**0,18**
	Ужин																						
№ 157 Справочник Москва 2003 г	Ёжики мясные	50	70	3,4	4,81	6,06	8,49	10	14,02	114	159	9,5	13,28	11,2	15,7	0,49	0,69	0	0,04		0	1,3	1,8
№ 524 Сборник Москва 2004 г	Овощи припущенные	120	150	1,1	1,3	3,9	4,9	9,5	11,8	76	95	22,37	27,96	13,18	16,47	0,61	0,76	0	0,05	0,04	0,1	7,67	9,56
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	21,6	24	85,5	95	0	0	0	0	0	0	0,2	0,27	0,25	0,3	15,1	18,1
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**340**	**420**	**6,1**	**7,71**	**10,16**	**13,59**	**50,1**	**58,82**	**319,9**	**393,4**	**31,87**	**41,24**	**24,38**	**32,17**	**1,1**	**1,45**	**0,3**	**0,36**	**0,29**	**0,4**	**24**	**29,5**
	Итого за день	**1663**	**2003**	**41,85**	**52,7**	**43,05**	**55,922**	**206,3**	**253,92**	**1416**	**1765,4**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорииность		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	95,45	127,2	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	0,004	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	39,61	39,61	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**	**135,06**	**166,81**	**21,12**	**25,45**	**0,39**	**0,47**	**0,054**	**0,064**	**0,19**	**0,23**	**0,67**	**0,81**
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	130	130	0,5	0,5	0,4	0,4	13,3	13,3	59	59	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**0,5**	**0,5**	**0,4**	**0,4**	**13,3**	**13,3**	**59**	**59**	**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 гренками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,66	22,39	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	62,07	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**540**	**675**	**15,76**	**20,95**	**18**	**24,5**	**73,48**	**97,2**	**542**	**712**	**84,03**	**107,69**	**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	12,01	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**	**12,01**	**14,4**	**5,86**	**7,03**	**0,44**	**0,5**	**0,05**	**0,06**	**0,03**	**0,04**	**0,02**	**0,024**
	Ужин																						
№ 21 Сборник Москва 2003 г	Салат "Здоровье"	50	50	0,7	0,7	2,6	2,6	3,6	3,6	40	40	12,5	12,5	11,8	11,8	0,4	0,4	0,02	0,02	0,03	0,03	3,4	3,4
№ 388 Сборник Уфа 2014 г	Биточки рыбные	50	70	7,1	9,9	5,7	7,9	6,9	9,6	112	157	23,3	32,6	14,57	20,4	0,53	0,74	0,09	0,13	0,07	0,01	23,3	32,6
№ 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	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,5	4,5	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**400**	**460**	**10,87**	**14,1**	**11,8**	**14,62**	**47,7**	**55,1**	**346,5**	**417,8**												
	Итого за день	**1660**	**1950**	**42,57**	**55,08**	**47,24**	**60,98**	**197,7**	**249,04**	**1426**	**1787,4**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное **меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

2 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		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	10,35	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	95,45	127,2	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**	**175,75**	**142,05**	**27,04**	**37,65**	**0,8**	**1,12**	**0,09**	**0,12**	**0,14**	**0,2**	**0,62**	**0,86**
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	130	130	1,9	1,9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	**130**	**130**	**1,9**	**1,9**	**0**	**0**	**27**	**27**	**125**	**125**	**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 соленый)	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	0,012	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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**620**	**735**	**20,97**	**27,87**	**22,74**	**29,98**	**80,56**	**99,5**	**599,7**	**760,1**	**45,06**	**55,29**	**38,29**	**47,84**	**5,03**	**6,6**	**0,192**	**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
№ 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
	Итого полдник	**200**	**230**	**7,9**	**8,1**	**5,34**	**5,35**	**37,5**	**41,6**	**228**	**244**	**31,01**	**35,31**	**23,36**	**26,06**	**1**	**1,15**	**0,05**	**0,05**	**0,08**	**0,08**	**0,25**	**0,3**
	Ужин																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3	3	1,3	1,3	15,9	16	98	98	107,7	108	14,5	15	0,74	0,7	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	10,9	12,2	59	65,5	46	51	5,1	5,6	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,07	0,07
	Итого ужин	**385**	**405**	**12,9**	**13**	**16,4**	**16,5**	**28,4**	**29,8**	**322**	**328,5**												
	Итого за день	**1685**	**1945**	**47,5**	**56,14**	**50,81**	**60,48**	**200,09**	**233,7**	**1464,4**	**1714,7**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												

Примерное меню на 2024 - 2027 год **с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ**

2 неделя осень - **зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		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 молочная жидкая пшенная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 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
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,1	2,1	2,1	2,1	11	11	70	70	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
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	**355**	**415**	**5,57**	**6,98**	**9,14**	**10,26**	**30,63**	**38,61**	**236,4**	**287,6**	**133,97**	**173,2**	**17,28**	**22,45**	**0,27**	**0,36**	**0,05**	**0,06**	**0,16**	**0,21**	**0,47**	**0,62**
	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																						
№ 71 Сборник Москва 2004 г	Винегрет овощной с заправкой для салата	30	50	0,4	0,6	0,7	1,16	2,15	3,6	16,5	27,5	6,9	11,5	4,9	8,1	0,2	0,3	0,01	0,016	0,01	0,016	1,6	2,6
Сборник тех. Карт Москва 2004 г	Суп бабушкин	150	180	4,1	4,9	9,7	12,6	5,6	6,7	152	183	177	12,9	15,5	0,75	0,91	0	0	0	0	0	0,26	0,32
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	80	100	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	70,6	108	23,6	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Уфа 2014 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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	**590**	**730**	**18,96**	**24,19**	**15,03**	**19,38**	**72,97**	**91**	**573,8**	**730,9**	**255,12**	**112,62**	**83,2**	**87,55**	**2,77**	**2,42**	**0,1**	**0,116**	**0,11**	**0,126**	**10,67**	**13,4**
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011 г	Творожники песочные	60	70	3,8	4,6	7,7	9,2	34,5	41,4	133	160	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	**240**	**270**	**8,15**	**9,82**	**11,45**	**13,7**	**51**	**61,2**	**250**	**300**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ужин																						
№ 437 Сборник Москва 2004 г	Гуляш из говядины	40/40	40/40	6	6	12,5	12,5	2,6	2,6	170	170	108	108	19,6	19,6	2,2	2,2	0,04	0,04	0,1	0,1	0,51	0,51
№ 384 Сборник Москва 2004 г	Каша гречневая вязкая	110	130	1,65	1,95	2,75	3,25	9,2	10,92	68,6	81,03	9,4	11,2	89,3	105,6	3,06	3,6	0,13	0,15	0,1	0,2	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	**390**	**430**	**9,37**	**9,68**	**15,47**	**15,97**	**26,3**	**28,62**	**304,6**	**319,43**												
	Итого за день	**1725**	**1995**	**42,05**	**50,67**	**51,09**	**59,31**	**195,9**	**234,43**	**1424,8**	**1697,9**												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												