

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 27
_____ Е.Г. Бабич
Приказ № __ от __.__.20__г.

10 – дневное меню Осенне-зимнее МБДОУ ДС № 27

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Г. И. Беленова, Т.А. Павлова «Организация рационального питания детей в ДОУ» 2008г.
2. «Организация питания в ДОУ» (Методический сборник по дошкольному образованию) ДОН Краснодарского края 2005г.
3. «Организация питания» разработано отделом детского питания ГУНИИРАМН. Москва 2003г.
4. Правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049-13 от15.05.2013г. № 26
- 5.»Азбука питания» Старогонская
- 6.»Примерное десятидневное меню» Н.Н. Проглова.
- 7.Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27
8. *Программный центр Помощь образованию»Детский сад питание» Сборник рецептур блюд для питания в ДОУ под редакцией М.П.Могильного,Тутельяна*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: первый**Неделя: первая**Сезон: осеннее-зимнее**Возрастная категория:сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Творожный пудинг	150	16,3	19,2	8,1	315	0,52	5/1
	Молочный соус	60	17	52,59	61,38	263	1,1	7/11
	Чай с молоком	180	4,4	4,8	23	110	0,09	4/1
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	96		7/4
	Масло сливочное	5	4.15	0.07	0.07	38.5		7/13
	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.09	42.3	1.8	4/10
Обед	Салат овощной (сол.огур.+зел.гор)	60	0.54	4.06	2.68	35.2	0.02	6/3
	Борщ со сметаной	200	3	4.6	16.6	119.5	2.7	1/2
	Бифстроганов из печени говядины в томатно-сметанном соусе	80	11	15.3	25.2	331	0,6	2/40
	Макаронные изделия отварные	120	6.51	0.41	21.16	136.5		2/1
	Напиток фруктовый	180	0	0	28	80	0,88	4/4
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,4	96		7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.25	0.48	16.68	70.88	0	7/5
	Печенье	30	3,9	4,05	38,3	207	0	7/3
	Кефир	180	5.38	4.64	7.42	98.26	0.63	4/7
	Итого за первый день		1427,5	80,68	112,49	296,48	2039,14	8,34

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: второй**Неделя: первая**Сезон: осеннее-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	6.4	10	22.3	136	8	3/
	Какао с молоком	180	3.7	3,4	25	153	0,009	4/2
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	102	0	7/4
	Масло сливочное	5	4.15	0.07	0.07	38.5		7/13
	Сыр	8	2.08	2.7	0.3	28.16	0.22	7/9
	Свежие фрукты	110	0.26	0	6.37	24.7	10.4	7/2
Обед	Помидор соленый	40	3.3	0	0.72	19,2	6.8	6/16
	Суп гороховый	200	8.2	3.5	29.7	186.6	2.35	1/3
	Овощное рагу	150	18,7	8,36	20,6	139	52,2	2/29
	Рыба под омлетом	80	8,22	8,7	3,2	190,6	0,008	2/43
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	2,11	82,3	12,3	4/6
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	102	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.25	0.48	16.68	70.88	0	7/5
Полдник	Молоко	200	52,9	3,05	38,3	137	0.1	4/11
	Рогалик с повидлом	70	5,63	9,6	39,1	200	0,44	5/2
Итого за второй день		1510,5	121,76	52,01	243,25	1609,94	92,83	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: третий**Неделя: первая**Сезон: осеннее-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	11,2	5,87	39,05	265	1,75	3/
	Какао с молоком	180	3.7	3,4	25	153	0,009	4/2
	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.1	19.4	65.4	0	7/4
	Масло сливочное	5	4.15	0.07	0.07	38.5		7/13
	Сыр	8	2.08	2.7	0.3	28.16	0.22	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.09	42.3	1.8	4/10
Обед	Салат-вит (кв.кап+сол.огур.)	60	0,54	4,06	2,68	35,2	16,1	6/2
	Суп на курином бульоне с клецками	200	8,2	3,5	29,7	186	0	1/17
	Овощи тушеные с курицей	200	17,1	19,8	23,1	267,8	16,1	
	Компот из свежих фруктов	180	0.4	0	22.2	80,1	6,4	4/5
	Хлеб пшеничный	25	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.25	0.48	16.68	70.88	0	7/5
	Печенье	30	3,9	4,05	38,3	207	0	7/3
Полдник	Кефир	180	5.38	4.64	7.42	98.26	0.63	4/7
	Итого за третий день	1425,5	65,35	50,93	252,69	1616,2	43,01	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: четвертый**Неделя: первая**Сезон: осеннее-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,68	113	0,8	2/5
	Икра кабачковая	40	0,04	2,8	2,8	38,8	6,8	7/1
	Чай с молоком	180	4,4	4,8	23	110	0,09	4/1
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	102	0	7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0,07	38,5		7/13
2-ой завтрак	Свежие фрукты	110	0,26	0	6,37	24,7	10,4	7/2
Обед	Салат овощной (сол.огур.+зел.гор)	60	0,54	4,06	2,68	35,2	0,02	6/3
	Свекольник со сметаной	200	3	4,6	16,6	119,5	2,2	1/9
	Каша пшеничная	120	6,51	0,41	21,16	136,5	39,7	2/4
	Сосиска отварная	60	7,2	14,0	0,56	55	0	2/27
	Компот сухофруктов	180	0,17	0	2,11	82,3	12,3	4/6
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	102	0	7/4
	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,48	16,68	70,88	0	7/5
Полдник	Батон с повидлом	40	17	52,59	61,38	263	1,1	7/12
	Молоко	200	52,9	3,05	38,3	137	0,1	4/11
Итого за четвертый день		1382,5	110,62	97,56	233,19	1428,38	73,51	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: пятый**Неделя: первая**Сезон: осеннее-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Шарлотка с яблоками	200	8,25	8,62	8,24	138,5	6,5	3/8
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	56,85	0,9	4/3
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,4	52,3	0	7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0,07	38,5		7/13
	Сыр	8	2,08	2,7	0,3	28,16	0,22	7/9
2-ой завтрак	Свежие фрукты	110	0,26	0	6,37	24,7	10,4	7/2
Обед	Салат овощной (кв. капуста +зел. гор.)	60	0,88	3,9	9,12	77,49	55	6/6
	Суп овощной со сметаной	200	3	4,6	16,6	119,5	2,2	1/8
	Капуста тушеная	150	18,7	8,36	20,6	139	52,2	2/32
	Котлета мясная	80	16,3	15,3	5,76	223		2/24
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,2	82,3	12,3	4/6
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	102	0	7/4
	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,48	16,68	70,88	0	7/5
Полдник	Булочка домашняя	70	2,2	4,61	13,1	190,8	0,42	5/3
	Кисель фруктовый	180	0,88	0	22,2	80,1	56,0	4/8
Итого за пятый день		1515,5	64,92	50,84	190,94	1424,08	196,14	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: шестой**Неделя: вторая**Сезон: осенне-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	8.9	25.6	206	1	3/6
	Какао с молоком	180	3.7	3,4	25	153	0,009	4/2
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	102	0	7/4
	Масло сливочное	5	4.15	0.07	0.07	38.5		7/13
	Сыр	8	2,08	2,7	0,3	28,16	0,22	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.09	42.3	1.8	4/10
Обед	Салат овощной (сол.огур.+зел.гор)	60	0.54	4.06	2.68	35.2	0.02	6/3
	Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной	200	3	4,6	16,6	119,5	32,7	1/ 13
	Плов с мясом	200	9.1	20.6	34.65	402	0	2/21
	Напиток фруктовый	180	0	0	28	80	0,88	4/4
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	102	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.25	0.48	16.68	70.88	0	7/5
Полдник	Булочка	70	2.2	4.61	13.1	190.8	0.42	5/3
	Кефир	180	5.38	4.64	7.42	98.26	0.63	4/7
Итого за шестой день		1460,5	44,85	55,95	217,99	1668,6	37,68	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: седьмой**Неделя: вторая**Сезон: осенне-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Творожный пудинг	150	16,3	19,2	8,1	315	0,52	5/1
	Фруктовый соус	50	0.08	0	10.74	40.9	0.21	7/10
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	102	0.09	7/4
	Масло сливочное	5	4.15	0.07	0.07	38.5		7/13
	Чай с молоком	180	4,4	4,8	23	110	0,09	4/1
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0.45	0.09	9.09	42.3	1.8	4/10
Обед	Салат из кваш.кап.	60	0.54	4.06	2.68	35.2	16.1	6/1
	Суп крестьянский	200	3,1	4,8	24	151,36		1/10
	Пюре картофельное	150	4.5	6.1	29	186	2.3	2/2
	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,8	2,1	282,7	2,4	2/35
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,2	82,3	12,3	4/6
	Хлеб пшеничный	20	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.25	0.48	16.68	70.88	0	7/5
	Полдник	Печенье	30	3,9	4,05	38,3	207	0
	Молоко	200	52,9	3,05	38,3	137	0.1	4/11
Итого за седьмой день		1457,5	107,48	53,8	262,36	1879,74	35,91	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: восьмой**Неделя: вторая**Сезон: осенне-зимнее**Возрастная категория: , сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,4	18	22,3	199	0	3/7
	Чай с молоком	180	4,4	4,8	23	110	0,09	4/1
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	102	0	7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0,07	38,5		7/13
	Сыр	8	2,08	2,7	0,3	28,16	0,22	7/9
2-ой завтрак	Фрукты свежие	110	0,26	0	6,37	24,7	10,4	7/2
Обед	Огурец солен	40	3,3	0	0,72	19,2	6,8	6/7
	Борщ со сметаной на к/б	200	3	4,6	16,6	119,5	3,7	1/1
	Жаркое домашнему с курицей	220	17	6,1	29	219,5	4,5	2/16
	Хлеб пшеничный	20	3,1	1,2	19,7	78,6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,48	16,68	70,88	0	7/5
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,2	82,3	12,3	4/6
Полдник	Ватрушка с творогом	80	3,69	3,73	10,42	136,7	0,63	5/5
	Кефир	180	5,38	4,64	7,42	98,26	0,63	4/7
Итого за восьмой день		1485,5	58,08	47,42	193,18	1327,3	39,27	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: девятый**Неделя: вторая**Сезон: осенне-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	100	6,4	8,5	2,68	113	0,8	2/5
	Икра кабачковая	40	0,04	2,8	2,8	38,8	6,8	7/1
	Какао с молоком	180	3,7	3,4	25	153	0,009	4/2
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,4	65,4	0	7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0,07	38,5		7/13
	Свежие фрукты	110	0,26	0	6,37	24,7	10,4	7/2
Обед	Огурец солен	40	3,3	0	0,72	19,2	6,8	6/7
	Суп рыбный	200	10	4,58	18	126	7,7	1/4
	Овощное рагу с мясом говядины	200	18,1	17,4	14,2	282,7	34,4	2/31
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	50	4/5
	Хлеб пшеничный	20	3,6	1,2	16,4	75,2	0	7/4
	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,48	16,68	70,88	0	7/5
Полдник	Батон с повидлом	40/20	17	52,59	61,38	263	1,1	7/12
	Молоко	200	52,9	3,05	38,3	137	0,1	4/11
Итого за девятый день		1402,5	124,6	95,17	239	1472,38	118,11	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: десятый**Неделя: вторая**Сезон: осенне-зимнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	11,2	5,87	39,05	265	1,75	3/
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	56,85	0,9	4/3
	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,4	52,3		7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0,07	38,5		7/13
	Сыр	8	2,08	2,7	0,3	28,16	0,22	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,09	9,09	42,3	1,8	4/10
Обед	Салат витамин(каш.кап.+с ол.огур.)	60	0,54	4,06	2,68	35,2	16,1	6/2
	Суп с макаронными изделиями	200	3,1	4,8	24	151,36		1/11
	Свекла тушеная	150	15	15,26	12,1	89	32,2	2/25
	Тефтели в томатном соусе	90	18,33	16,3	12,1	186		2/26
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	50	4/5
	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,1	19,4	102		7/4
	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,48	16,68	70,88	0	7/5
	Печенье	30	3,9	4,05	38,3	207	0	7/3
	Кисель фруктовый	180	0,88	0	22,2	80,1	6	4/8
Итого за десятый день		1465,5	67,68	55,88	244,27	1469,65	109,4	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: Белков – 845,52, Жиров - 672,05, Углеводов – 2373,35, Ккал – 15935,41

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 27
_____ Л.С. Колесникова
Приказ № __ от __.__.20__ г.

10 – дневное меню Летнее МБДОУ ДС № 27

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Г. И. Беленова, Т.А. Павлова «Организация рационального питания детей в ДОУ» 2008г.
2. «Организация питания в ДОУ» (Методический сборник по дошкольному образованию) ДОН Краснодарского края 2005г.
3. «Организация питания» разработано отделом детского питания ГУНИИРАМН. Москва 2003г.
4. Правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013г. № 26
- 5.»Азбука питания» Старогонская
- 6.»Примерное десятидневное меню» Н.Н. Проглова.
- 7.Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27
8. *Программный центр Помощь образованию»Детский сад питание» Сборник рецептов блюд для питания в ДОУ под редакцией М.П.Могильного,Тутельяна*

Десятидневное весеннее меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

День: первый

Неделя: первая

Сезон: весеннее

Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Шарлотка с яблоками	200	4.89	6.83	28.3	192.9	8.0	3/8
	Чай с молоком	180	-	-	13.4	56.85	0.9	4/1
	Печенье	30	2.9	3.05	38.3	137	-	7/3
	Хлеб пшеничный	20	2.9	1.1	19.4	102		7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9		7/13
	Сыр	8	2.1	1.4	2.5	74.9	0	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	23.4	94	20	4/10
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3	4.6	16.6	119.	2.7	1/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11	15.3	3.22	250	0,6	2/7
	Вермишель отварная	130	6.51	0.41	21.16	136.5		2/1
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0,54	4,06	2,68	35,2	16.1	6/1
	Напиток фруктовый	180	0	0	28	80	50	4/4
	Хлеб пшеничный	30	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	10.2	46.4	0	7/5
Полдник	Рогалик с повидлом	70	5.63	9.6	39.1	200	0.44	5/2
	Кефир	180	5.6	6.4	8.2	112	1.29	4/7
Итого за первый день		1.505.5	48.91	53.34	273.6	1739.39	102.74	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: второй**Неделя: первая**Сезон: весеннее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	6.4	10	22.3	136	8	3/
	Какао с молоком	180	3.9	4.5	21.6	89.9	0	4/2
	Хлеб	25	2.9	1.1	19.4	102	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7./13
	Сыр	8	2.1	1.4	2.5	74.9	0	7/9
	2-ой завтрак	Свежие фрукты	110	0.26	0	6.37	24.7	13
Обед	Суп гороховый	200	8.2	3.5	29.7	186.6	2.35	1/3
	Котлета рыбная	80	12	5.2	8	128	1.11	2/23
	Овощное рагу	150	4.5	6.1	29	186	1.2	2/29
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.54	4.06	2.68	35.2	0.02	7/7
	Компот из яблок	180	0.4	0	22.2	80.1	50	4/5
	Хлеб пшеничный	25	3.1	1.2	19.7	104	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	72.4	0	7/5
	Полдник	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.1
	Печенье	30	2.9	3.05	38.3	180	0	7/3
Итого за второй день		1470.5	55.49	54.39	244.93	1586.7	19.78	

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее
 Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	100	6.4	8.5	2.68	113	1.0	2/5
	Свежий овощ(огурец или помидор)	40	2.8	1.4	2.1	65	0.02	7/1
	Чай с молоком	180	3.9	4.5	21.6	138	0.1	4/1
	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.1	19.4	65.4	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0.25	0	6.35	24.4	0.01	7/2
Обед	Свекольник со сметаной	200	3	4.6	16.6	119.5	2.2	1/9
	Котлета мясная	80	16.3	15.3	5.76	223	0	2/24
	Картофельное пюре	150	4.2	0.37	21.6	108	0.04	2/2
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.54	4.06	2.68	35.2	16.1	6/1
	Компот из свежих фруктов	180	0.4	0	22.2	65	50	4/5
	Хлеб пшеничный	20	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	72.4	0	7/5
Полдник	Булочка домашняя	70	2.2	4.61	13.1	190.8	0.42	5/3
	Кефир	180	5.6	6.4	2.8	112	1.29	4/7
Итого за второй день		1452.5	54.58	65.65	183.15	1552.2	80.54	

*День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весенние
Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Творожный пудинг	170	16.3	19.2	8.1	315	0.52	5/1
	Молочный соус	50	3.2	3.2	2.2	20	0.22	7/11
	Какао с молоком	180	3.9	3.4	13	90	0.09	4/2
	Хлеб пшеничный	25	2.5	0.6	17.3	52.4	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0.25	0	6.35	24.4	0.012	7/2
Обед	Суп овощной с мясом и сметаной	200	3	4,6	16,6	149,5	2,2	1/8
	Каша гречневая	120	6.4	10.0	22.3	113	0.5	2/3
	Сосиска отварная	60	7.2	14.0	0.56	55	0	2/27
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	5.74	1.68	33.38	76.8	12.13	6/5
	Компот сухофруктов	180	0	0	28.0	82.3	50	4/6
	Хлеб пшеничный	25	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	67.4	0	7/5
Полдник	Батон	40	2.2	4.61	31.2	190	1.7	7/12
	Повидло	20	1.9	0	10	43	0.09	7/12
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	1.89	4/11
Итого за четвертый день		1472.5	63.98	76.77	235.27	1544.3	79	

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория:, сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная с крупой	200	8.25	8.62	8.24	138	6.5	3/
	Какао с молоком	180	3.9	3.4	13	90	0.09	4/2
	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.1	19.4	52.3	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
	Сыр	8	2.1	1.4	2.5	74	0.85	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	1	0	23.4	94	0	4/10
Обед	Суп на кур. бульоне с клёцками	200	3	4.6	16.6	119.5	32.7	1/17
	Овощи тушёные с курицей	200	17	6.1	29	119.5	16.5	2/20
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.88	3.9	9.12	77.49	55	7/7
	Компот из сухофруктов	180	0	0	28.0	82.3	50	4/6
	Хлеб пшеничный	25	3.1	1.2	14.9	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	67.9	0	7/5
	Печенье	30	3.5	5	38	137	0	7/3
	Кисель фруктовый	180	0.88	0	22.2	80.1	56.0	4/8
Итого за пятый день		1405.5	49.2	43.2	242.64	1896.66	179.94	

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее
 Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	8.9	25.6	206	1	3/6
	Какао с молоком	180	3.9	3.4	13	90	0.09	4/2
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	52.3	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
	Сыр	8	2.1	1.4	2.5	74	0.85	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0.25	0	6.35	24.4	0.01	4/10
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	2.38	8.2	10.81	142.4	50	1/7
	Плов с мясом	200	9.1	20.6	34.65	402	0	2/21
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.88	3.9	9.12	77.49	55	5/5
	Напиток фруктовый	180	3.1	1.2	14.9	78.6	50	4/4
	Хлеб пшеничный	25	2.64	0.48	13.68	67.9	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	0	0	20.8	80	0.88	7/5
Полдник	Булочка	70	0.07	0.01	0	0.4	0	5/3
	Кефир	180	5.38	4.64	7.42	98.26	0.63	4/7
Итого за шестой день		1460.5	38.95	61.23	185.53	1464.65	107.46	

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее
 Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Творожный пудинг	150	15.3	13.2	8.1	315	0.52	5/1
	Фруктовый соус	50	0.2	0	1.2	0.2	0.22	7/10
	Хлеб пшеничный	25	4.4	4.8	23	110	0.09	7/4
	Масло сливочное	5	2.9	1.3	19.8	52.6	0	7/13
	Чай с молоком	180	0.05	7.4	0.1	70.9	0	4/1
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	1	0	23.4	94	0	4/10
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,1	4.8	24	151,36	0.09	1/18
	Пюре картофельное	150	4.5	6.1	29	186	1.2	2/2
	Суфле рыбное	80	12	5.2	8	128	1.11	2/14
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.88	3.9	9.12	77.49	55	6/3
	Хлеб пшеничный	20	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	67.4	0	7/5
	Компот из сухофруктов	180	0	0	20.8	82.3	50	4/5
Полдник	Печенье	30	5.6	6.4	9.4	116	1.89	7/3
	Молоко	200	2.9	3.05	38.3	137	0	4/11
Итого за седьмой день		1457.5	58.47	57.63	247.4	1677.99	102.83	

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее
 Возрастная категория: , сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша молочная	200	6.2	8.5	26	180	1.25	3/
	Какао с молоком	180	3.9	3.4	13	90	0.09	4/2
	Хлеб пшеничный	25	2.9	1.1	19.4	52.3	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
	Сыр	8	2.1	1.4	2.5	74	0.85	7/9
2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0.25	0	6.35	24.4	0.01	7/2
Обед	Суп рыбный	200	10	4.58	18	126	7.7	1/4
	Котлета мясная	80	16.3	15.3	5.76	223	0	2/24
	Рагу овощное	150	18.7	8.36	20.6	139	52.2	2/29
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	0.54	4.06	2.68	35.2	16.1	7/7
	Хлеб пшеничный	20	3.1	1.2	19.7	78.6	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	67.4	0	7/5
	Компот из сухофруктов	180	0	0	28	82.3	50	4/6
Полдник	Батон	40	2.2	4.61	31.2	190	1.7	7/12
	Повидло	20	1.9	2.01	10	43	0	7/12
	Кефир	180	5.38	4.64	7.42	98.26	0.63	4/7
Итого за восьмой день		1465.5	76.16	67.04	227.07	1431.36	92.83	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: девятый**Неделя: вторая**Сезон: весеннее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	100	6.4	8.5	2.68	113	1	2/5
	Свежий овощ(огурец или помидор)	40	2.8	1.4	2.1	65	0.02	7/1
	Чай с молоком	180	3.9	4.5	21.6	138	0.1	4/1
	Хлеб пшеничный	30	2.9	1.1	19.4	65.4	0	7/4
	Масло сливочное	5	0.05	7.4	0.1	70.9	0	7/13
	2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	0.25	0	6.35	24.4	0.01
Обед	Борщ со сметаной на кб	200	3	4.6	16.6	119	26	1/1
	Жаркое подомашнему с курицей	220	17.1	19.8	23.1	267.8	16.1	2/16
	Свежий овощ.(огурец или помидор)	60	38.4	0	0.24	3.29	2	6/3
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	17	65	50	4/5
	Хлеб пшеничный	20	3.6	1.2	16.4	75.2	0	7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2.64	0.48	13.68	72.4	0	7/5
Полдник	Ватрушка с творогом	90	3.69	3.73	10.42	136.7	0.63	5/5
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	1.89	4/11
Итого за девятый день		1462.5	90.33	59.11	159.07	1346.4	54.05	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 27

*День: десятый**Неделя: вторая**Сезон: летнее**Возрастная категория: сад*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная	200	6.2	8,5	26	180	1,25	3/
	Чай с сахаром	180	-	-	13,4	56,85	0,9	4/3
	Хлеб пшеничный	30	2	1.1	19.4	65,4	9,8	7/4
	Масло сливочное	5	4,15	0,07	0.07	38,5	0,22	7/9
	Сыр	8	2.08	2,7	0,3	28,16	0.85	7/9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	90	0,45	0,09	9,09	42,3	1,8	4/10
Обед	Свежий овощ.(огурец или помидор)	50	3,3		0,72	19,2	6,8	6/8, 6/14
	Суп с макаронными изделиями	200	3.1	4.8	24	151.36		1/11
	Свекла тушенная	150	15	15,26	12.1	89	32,2	2/25
	Тефтели в томатном соусе	90	18,33	16,3	12,1	186		2/26
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	50	4/6
	Хлеб пшеничный	25	2	0.88	13.68	67.9		7/4
	Хлеб ржаной	37.5	2,25	0,48	16,68	70,88		7/5
Полдник	Печенье	30	3.9	4,05	38,3	107		7/3
	Кисель фруктовый	180	0.88	0	22.2	80.1	0,8	4/8
Итого за десятый день		1455,5	65,68	55,83	227,6	1370,95	96,39	

СРЕДНЕ СУТОЧНЫЙ СОСТАВ**БЕЛКОВ- 55,65****ЖИРОВ-51,07 УГЛЕВОДОВ-211,67 ККАЛ-1422,25, объем – 1454,3, ВИТ С -95,6**

