

Примерное меню на 2023 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос ть		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																						
№ 11 Москва 2003 г	Морковь с сахаром	30	40	0.35	0.46	0.025	0.033	3.15	4.2	14	18.66	6.88	9.17	9.52	12.69	0.18	0.24	0.01	0.013	0.015	0.02	0.58	0.76
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на молоке	130	150	3.25	3.75	5.07	5.85	21.01	26.55	119.6	138	110.3	127	15.11	17.43	0.27	0.32	0.05	0.06	0.13	0.15	0.47	0.55
№ 1 Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	30/10	50/15	4.86	7.9	2.95	4.8	14.89	24.2	105.8	172	99.38	162	15.2	24.7	0.68	1.11	0.049	0.08	0.055	0.09	0.067	0.11
№ 13 Уфа 2014 г	Какао на молоке	150	180	2.6	3.2	2.5	3.1	19.6	23.5	77.5	93	90.1	108	16.31	19.58	0.4	0.5	0.02	0.027	0.09	0.11	0.43	0.52
	Итого завтрак			11.06	15.31	10.55	13.78	58.65	78.45	316.9	421.7	306.7	406	56.14	74.4	1.53	2.17	0.129	0.18	0.29	0.37	1.547	1.94
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко свежее	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	13.81	13.81	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4.6	4.6
	Итого 2 завтрак			0.26	0.26	0.17	0.17	13.81	13.81	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4.6	4.6
	Обед																						
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (помидоры свежие)	40	50	0.08	0.1	0	0	0.4	0.5	2.48	3.1	4.25	5.32	6.08	7.6	0.27	0.34	0	0	0	0	7.6	9.5
№ 138 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с крупой	150	200	3.84	5.12	4.42	5.92	23.82	31.76	76.8	102.4	9.48	9.48	14.4	14.4	0.55	0.55	0	0	0	0	5	5
№ 6 Сборник Уфа 2014 г	Рагу овощное с мясом кур	150	220	4.15	6.1	6.13	9	11.11	16.3	205	301	27.3	40.1	33.98	49.85	2.03	2.98	0.06	0.1	0.09	0.14	8.15	11.96
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витوشка"	150	180	0	0	0	0	14.25	17.1	60	72	0	0	0	0	0	0	0.22	0.27	0.25	0.3	15.07	18.09
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1.98	2.31	0.33	0.38	12.3	14.35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед			10.05	13.63	10.88	15.3	61.88	80.01	404.3	548.5	41.03	54.9	54.46	71.85	2.85	3.87	0.28	0.37	0.34	0.44	35.82	44.55
	Полдник																						
Хим. Состав Москва 2002 г	Печенье	10	25	0.75	1.87	0.98	2.45	7.44	18.6	41.72	104.3	21	21	0	0	0	0	0.028	0.028	0.01	0.01	0	0
№ 698 Москва 2004 г	Ряженка	180	180	5.22	5.22	4.5	4.5	7.56	7.56	97.2	97.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник			5.97	7.09	5.48	6.95	15	26.16	138.9	201.5	21	21	0	0	0	0	0.028	0.028	0.01	0.01	0	0
	Итого за день			27.34	36.29	27.08	36.2	149.3	198.4	912.1	1224												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

2 неделя **весна - лето**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		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																						
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	150/5	150/5	4.72	4.72	5.26	5.26	15.7	15.7	150.8	150.8	127	127	37.07	37.07	0.8	0.8	0.12	0.12	0.16	0.16	0.53	0.53
№ 3 Уфа 2014 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	50/5/15	5.14	9.7	5.36	9.9	17.8	30.8	153.5	254	111	173	18	28	0.83	1.3	0.05	0.08	0.05	0.09	0.03	0.05
№ 12 Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	3.83	4.59	3.27	3.92	15.96	19.15	106.7	128	225	270	14.9	17.88	6.3	7.56	0.03	0.03	0.12	0.14	0.52	0.62
	Итого завтрак			13.69	19.01	13.89	19.08	49.46	65.65	411	532.8	464	571	69.97	82.95	7.93	9.66	0.2	0.23	0.33	0.39	1.08	1.2
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Груша	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47	47	5	5	27	27	22	22	0	0	0.1	0.1	8.7	8.7
	Итого 2 завтрак			0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47	47	5	5	27	27	22	22	0	0	0.1	0.1	8.7	8.7
	Обед																						
№ 751 Москва	Овощи свежие порционные (помидоры свежие)	40	50	0.08	0.1	0	0	0.4	0.5	2.48	3.1	4.25	5.32	6.08	7.6	0.27	0.34	0	0	0	0	7.6	9.5
№ 206 Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5.4	7.2	4.81	6.41	15.03	20.71	163.5	218	32.6	32.6	27.59	27.59	1.64	1.64	0	0	0	0	5	5
б/н Уфа 2014 г	Суфле из печени	50	90	4.25	7.66	4.16	9.3	5.62	10.12	71.11	128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.5	11.7
№ 203 Москва 2004 г	Картофель отварной с соусом	110/3/20	130/3/30	2.2	2.6	2.42	2.86	16.5	19.5	98.23	116.1	8.06	9.53	18.04	21.33	0.71	0.84	0.06	0.08	0.05	0.06	5.24	6.2
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.9	15.9	70.5	70.5	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	2	2
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1.98	2.31	0.33	0.38	12.3	14.35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед			14.66	20.62	11.72	18.95	65.75	81.08	465.8	605.7	52.9	55.5	56.71	61.52	2.62	2.82	0.06	0.08	0.05	0.06	26.3	34.4
	Полдник																						
№ 99 Москва 2010 г	Лепешка сметанная	50	70	1.92	2.7	3.5	4.9	27.3	38.3	69.85	97.8	13.4	18.8	5.64	7.9	0.44	0.62	0.04	0.06	0.02	0.04	0.01	0.01
№ 698 Москва 2004 г	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	180	4.2	5.04	4.8	5.76	0	0	87	104.4	90.8	109	10.5	12.6	0.08	0.09	0	0	0	0	0.6	0.72
	Итого полдник			6.12	7.74	8.3	10.66	27.3	38.3	156.9	202.2	104	128	16.14	20.5	0.52	0.71	0.04	0.06	0.02	0.04	0.61	0.73
	Итого за день			34.87	47.77	34.21	48.99	152.8	195.3	1081	1388												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2023 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийн ость		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																						
№ 340 Москва 2004 г	Омлет натуральный	160	160	8.7	8.7	13.8	13.8	1.6	1.6	165	165	60.05	60.1	10.08	10.08	1.5	1.5	0.04	0.04	0.27	0.27	0.13	0.13
№ 2 Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1.6	2.4	5.1	7.5	22.6	36.9	141	222	7.65	12.1	7.2	11.1	0.6	0.9	0.02	0.04	0.02	0.03	0.05	0.08
№ 943 Москва 2006 г	Чай без сахара	150	180	0.1	0.12	0.02	0.02	0.02	0.02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак			10.4	11.22	18.92	21.32	24.22	38.5	307	388	67.7	72.1	17.28	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	Яблоко свежее	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	13.81	13.8	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4.6	4.6
	Итого 2 завтрак			0.26	0.26	0.17	0.17	13.81	13.8	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4.6	4.6
	Обед																						
№ 40 Москва 2004 г	Салат Витаминный (1 вариант)	30	50	0.45	0.75	1.35	2.25	3.3	5.5	27	45	11.43	19.1	5.86	9.76	0.28	0.47	0.01	0.016	0.01	0.02	4.11	6.85
№ 148 Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	200/10	4.97	6.6	7.02	9.36	12.6	16.8	133	177	23.56	23.6	18.17	18.17	0.94	0.94	0	0	0	0	5	5
№ 436 Москва 2004 г	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	50/150	7.8	7.8	7.9	10.85	40.3	54	261	348	26.36	26.4	53.69	53.69	4.08	4.08	0.17	0.17	0.21	0.21	9.4	9.4
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.25	0.3	0	0	14.3	17.2	58.3	70	21.5	25.8	13.66	16.44	0.45	0.55	0.01	0.01	0.025	0.03	2	2.4
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1.98	2.31	0.33	0.38	12.3	14.4	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед			15.45	17.76	16.6	22.84	82.8	108	539	710	82.85	94.8	91.38	98.06	5.75	6.04	0.19	0.196	0.245	0.26	20.51	23.65
	Полдник																						
№ 224 Москва 2004 г	Рагу из овощей	110	130	4.66	5.5	5.08	6	15.5	18.3	78.4	92.6	28.26	33.4	26.97	31.88	0.9	1.07	0.067	0.08	0.05	0.07	6.27	7.42
№ 943 Москва 2006	Чай с сахаром	150	180	0.1	0.12	0.02	0.024	4.6	5.52	18	21.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	20	20	1.62	1.62	0.24	0.24	8.96	8.96	44.4	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник			6.38	7.24	5.34	6.264	29.06	32.8	141	159	28.26	33.4	26.97	31.88	0.9	1.07	0.067	0.08	0.05	0.07	6.27	7.42
	Итого за день			32.49	36.48	41.03	50.59	149.9	193	1039	1309												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

