

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	
		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

