

Утверждаю
заведующий



**Примерное двадцатидневное меню
МБДОУ "Детский сад №303" г.о.Самара для детей от 3 до 7 лет**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая	Витами С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	яйцо отварное	20	2,55	3,6	0,15	31,5	0	20
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,28	3,55	20,55	122,45	0,9	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп картоф.с крупой	250	6,3	7,8	12,3	145	4,4	19
	бигус	200	10,9	22,3	12	295	30,3	24
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	картофельное пюре	150	2,7	4	20,4	129	10,1	4
	икра кабачковая консервированная	30	0,27	1,41	1,78	20,8	1,66	19
	булочно/кондитерск ие изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	6	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1850	49,4	74,25	239,27	1836,11	73,41	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,05	3,24	21,31	122,25	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	Борщ на м/к бульоне со сметаной (240/10)	250	5,1	4,2	7,8	94	9,1	15
	каша перловая	120	3	3,6	21,8	132	0	2
	гуляш из говядины	70	9,3	12,7	3,5	166	1,3	8
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	кисель на фруктовом соке	200	0,255	0	23,5	92,2	1,9	9
	хлеб пшеничный с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1795	63,805	67,34	204,65	1659,7	25,9	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	135	15,34	14,83	12,05	215,77	0,6	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп фасолевый на курином бульоне	250	9,1	6,3	16,6	160	6,5	25
	плов из курицы	130	18,2	24,5	33,2	428	1,8	11
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1715	71,28	81,35	256,47	2016,08	29,59	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,5	15,8	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп с клецками на мясн.бул со смет.(230/10/10)	250	5,5	12,3	10,7	179	3,8	14
	тефтели мясные с рисом с подливой (70/50)	120	11	12,4	11,2	200	1,3	1
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	чай сладкий с лимоном	200	9,05	2,3	9,9	38,61	6,5	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1725	71,53	74,1	163,78	1600,12	25,9	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	135	3,4	7,1	18,7	151	0	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,7	3,8	15	110	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	щи на м/к бул. со смет.(240/10)	250	7,8	2,22	14,5	132,3	28,6	3
	суфле мясное	180	13,23	12,43	9,86	253,87	2,3	8
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,3	7,4	21,4	175	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	6	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1765	51,63	55,44	232,25	1708,22	57,25	