

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3 «Юля»

г. Феодосии Республики Крым

М.В. Тисленко



Основное меню

на зимне-весенний период 2021-2022гг.

Детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак											
206	1	Макароны отварные с сыром	130	110	3,25	2,6	4,2	2,73	21,4	13,91	138,1	89,77
	2	Икра кабачковая консервированная	40	40	0,9	0,5	3,7	2,8	5,06	4,89	54,96	53,78
1	3	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,54	8,5	7,04	15,5	14,67	130	1
393	4	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	385	330	7,2	5,7	16,4	12,6	57,8	44,5	380,8	187,5
	второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18	18	70	70
	2	Кондитерское изделие	25	13	1,7	0,68	2,25	0,9	16,75	6,7	93,88	37,55
		итого за второй завтрак	175	163	2,6	1,58	2,25	0,9	34,75	27,7	163,88	107,55
	обед											
81	1	Суп с бобовыми	200	180	1,87	1,12	3,11	1,87	10,89	6,59	135	81
247	3	Рыба тушённая с овощами	80	60	9,85	7,39	9,24	6,93	12,56	9,42	183	137,25
321	3	Пюре картофельное	130	110	2,75	2,29	4,2	3,5	16,5	13,75	108	98,3
20	4	Салаты из белокачанной капусты	50	30	0,96	0,54	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	30	20	2,33	2,33	0,33	0,33	13,3	13,3	66,67	66,67
	6	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	707,5	580	21,7	16,9	20,5	15,1	87,9	70,9	734,1	572,5
	полдник											
235	1	Пудинг изтворога(запечённый)	100	80	22,63	18,86	6,86	5,72	16,51	13,76	117	97,5
372	2	Соус сметанный	20	15	1,5	1,25	2,4	2,3	16	14	85,5	80,13
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5,22	4,18	4,5	4	7,56	6,72	92	82
		итого за полдник	280	245	29,4	24,3	13,8	12,0	40,1	34,5	294,5	259,6
		ИТОГО за целый день	1547,5	1318	60,79	48,46	52,93	40,55	220,51	177,57	1573,25	1127,11

Второй день (вторник) 1-я неделя

Пищевые вещества на порцию

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюда		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	150	5,97	4,8	5,5	4,95	17,1	15,39	116,5	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	13,3	130	113,1
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5,6	4,67	5	4,17	9,4	7,83	104	86,67
		итого за завтрак	415	330	14,6	12,1	19,0	16,4	42,0	36,5	350,5	304,6
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		обед										
57	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	180	4,13	3,73	3,37	2,95	12,74	7,64	115,69	105,99
277	2	Гуляш из отварного мяса	75	65	11,5	10	7,13	6,2	2,29	2	201	181,83
168	3	Каша пшеничная со сливочным маслом	130	110	5,65	4,71	5,28	4,86	22,02	18,35	142,09	115,08
	4	Овощи натуральные солёные. (Овощи свежие.)	40	40	0,2	0,15	0	0	0,67	0,5	3,6	2,7
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
383	6	Кисель из повидла	180	150	0,09	0,07	0,04	0,03	12,4	10,3	95	79,2
		итого за обед	662,5	575	21,7	18,8	15,8	14,0	70,1	54,7	653,4	561,6
		полдник										
255	1	Котлета рыбная	80	60	10,74	8,06	12,04	9,03	18,24	13,68	185	168
	2	Свекла отварная	40	40	3,24	2,4	8,94	5,95	13,57	9,03	144	96
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,33	0,49	0,33	20	13,3	100	66,67
393	4	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за полдник	330	270	17,5	12,8	21,5	15,3	67,6	47,0	486,7	373,6
		ИТОГО за целый день	1507,5	1270	54,15	44,01	56,69	46,18	189,46	148,05	1534,58	1283,79

Третий день (среда) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с гречневой крупой	200	150	5,97	4,8	5,5	4,95	17,1	15,39	116,5	104,85
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6,2	4,84	9,02	7,04	17,5	14,67	155	120
393	3	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	425	335	12,2	9,7	14,5	12,0	50,4	41,1	329,2	267,8
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	150	150	0,9	0,9	0,4	0,4	9,8	9,8	40	40
		итого за второй завтрак	150	150	0,9	0,9	0,4	0,4	9,8	9,8	40	40
		обед										
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	3,06	2,52	3,57	3,46	13,32	9,79	135	81
302	2	Птица тушённая в соусе с овощами	130	110	16,64	12,48	14,05	10,2	18,52	16,1	204	177,5
	3	Салаты. (Свежие или солёные овощи.)	40	40	0,96	0,64	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,33	0,49	0,33	20	13,3	100	66,67
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
372	6	Компот из свежих яблок	180	150	0,12	0,1	0,12	0,1	11,7	9,75	73,2	61
		итого за обед	617,5	530	24,4	18,2	21,9	16,5	85,6	66,3	660,6	497,9
		полдник										
458	1	Ватрушка с творогом и изюмом	100	80	10,5	7,9	6,26	5,5	26	20,8	203	162
	2	Морковь свежая.	40	40	0,75	0,56	0,06	0,04	5,41	3,6	31,35	20,9
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	160	150	5,22	4,18	4,5	4	7,56	6,72	92	82
		итого за полдник	300	270	16,5	12,6	10,8	9,5	39,0	31,1	326,4	264,9
		ИТОГО за целый день	1492,5	1285	53,95	41,36	47,61	38,45	184,79	148,28	1356,19	1070,58

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак											
94	1	Каша молочная, жидкая "Геркулес"	200	150	5,97	4,8	5,5	4,95	17,1	15,39	116,5	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93
397	3	Какао с молоком	180	150	5,6	4,67	5	4,17	9,4	7,83	104	86,67
		итого за завтрак	415	330	14,6	12,1	19,0	16,4	42,0	34,3	350,5	284,5
	второй завтрак											
368	1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
	обед											
66	1	Суп картофельный вегетарианский	200	180	1,93	1,45	4,88	2,93	9,21	5,09	115,24	86,43
282	2	Биточки мясные	80	60	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78	116	87
321	3	Пюре картофельное	130	110	2,75	2,29	4,2	3,5	16,5	13,75	108	98,3
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	40	0,2	0,15	0	0	0,67	0,5	3,6	2,7
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	667,5	570	18,5	14,4	13,0	9,4	68,0	52,6	531,8	428,7
	полдник											
213	1	Яйцо вареное	40	20	8,42	4,21	6,68	3,34	0,28	0,14	63	31,5
54	2	Свекольная икра	60	40	1,13	0,9	4,63	3,7	6,33	5,06	68,7	54,96
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,92	0,49	0,41	20	16,67	100	83,33
393	5	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за полдник	310	230	13,1	8,1	11,8	7,5	42,4	32,9	289,4	212,7
		ИТОГО за целый день	1492,5	1225	46,54	34,93	44,18	33,64	162,16	129,51	1215,7	969,94

Пятый день (пятница) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак										
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеницей	200	150	5,75	5,18	5,2	4,68	17,2	16,92	140,2	130,68
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	6,2	4,84	9,02	7,04	17,5	14,67	155	120
393	3	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	415	330	12,0	10,0	14,2	11,7	50,5	42,6	352,9	293,6
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18	18	70	70
	2	Кондитерское изделие	25	13	1,7	0,68	2,25	0,9	16,75	6,7	93,88	37,55
		итого за второй завтрак	175	163	2,6	1,58	2,25	0,9	34,75	24,7	163,88	107,55
		обед										
80	1	Суп рисовый	200	180	3,02	2,71	3,64	2,18	14,58	8,74	122	73
336	2	Капуста тушеная	130	110	2,65	2,12	4,95	3,96	12,65	10,12	105,3	84,24
282	3	Биточки мясные	80	60	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78	116	87
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2,92	2,33	0,41	0,33	16,67	13,3	83,33	66,67
	6	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	657,5	550	22,2	17,7	12,9	9,4	85,5	65,4	615,6	465,2
		полдник										
473	1	Булочка "Веснушка"	60	50	4,6	3,1	1,87	1,4	28	23,3	190,8	159
368	2	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
395	3	Кофейный напиток на молоке	180	150	9,5	7,92	15,58	12,98	22,5	18,75	104	86,67
		итого	340	295	14,5	11,4	17,9	14,8	60,3	51,9	338,8	289,7
		ИТОГО за целый день	1588	1338	51,28	40,74	47,22	36,8	231	184,5	1471,2	1156

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
165	1	Каша гречневая рассыпчатая, сладкая	130	110	3,09	2,32	4,07	3,96	32,09	24,08	153	142
	1	2 Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	13,3	130	113,1
393	3	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	345	290	6,1	4,9	12,6	11,3	63,4	48,4	340,7	298,0
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18	18	70	70
	2	Кондитерское изделие	25	13	2,75	1,03	6,13	2,8	18,3	10,6	134	60,8
		итого за второй завтрак	175	163	3,65	1,93	6,13	2,8	36,3	28,6	204	130,8
		обед										
84	1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	180	8,6	5,16	8,4	5,04	14,33	8,6	167	100
	2	Сухарики из пшеничного хлеба	30	20	3,5	2,33	0,49	0,33	20	13,3	100	66,67
282	3	Котлета мясная	80	60	4,73	4,21	11,1	3,34	28,09	0,14	154	31,5
205	4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	3,25	2,6	4,2	2,73	21,4	13,91	138,1	89,77
20	5	Салат из капусты белокачанной	50	30	0,86	0,57	3,66	2,44	5,02	3,35	56,34	37,56
	6	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	707,5	580	24,9	18,1	27,9	13,9	121,4	65,7	804,4	479,8
		полдник										
237	1	Запеканка из творога	100	80	13,47	10,78	4,13	3,3	10,86	8,69	91	72,8
	2	Молоко сгущенное порционное	20	15	0,3	0,25	2,4	1,8	0,7	0,5	21,3	19
401/400	4	Кисломолочный напиток. (Кипяченое молоко.)	160	150	5,22	4,18	4,5	4	7,2	6,4	92	82
		итого за полдник	280	245	19,0	15,2	11,0	9,1	18,8	15,6	204,3	173,8
		ИТОГО за целый день	1507,5	1278	53,6	40,19	57,58	37,05	239,82	158,3	1553,44	1082,4

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак										
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	150	5,75	5,18	5,2	4,68	17,2	16,92	140,2	130,68
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5,6	4,67	5	4,17	9,4	7,83	104	86,67
		итого за завтрак	415	330	14,4	12,4	18,7	16,2	42,1	35,8	374,2	310,4
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		итого завтраком	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		обед										
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	180	1,74	1,04	3,41	2,05	9,21	5,09	115,69	106
258	2	Шницель рыбный	80	60	9,85	7,39	9,24	6,93	12,56	9,42	183	137,25
321	3	Пюре картофельное	130	110	2,75	2,29	4,2	3,5	16,5	13,75	108	98,3
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	40	0,2	0,15	0	0	0,67	0,5	3,6	2,7
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
382	6	Кисель из сока натурального	180	150	0,09	0,07	0,04	0,03	12,4	10,3	95	79,2
		итого за обед	667,5	570	14,7	11,0	16,9	12,5	71,3	55,0	601,3	500,3
		полдник										
216	1	Омлет с сыром	60	50	9,28	7,52	18,03	13,46	1,86	1,57	133	111
45	2	Винегрет овощной	100	80	3,12	2,34	3,28	2,46	9,74	7,31	81,2	61
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,92	0,49	0,41	20	16,67	100	83,33
393	5	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за полдник	370	300	15,9	12,8	21,8	16,3	47,4	36,5	371,9	298,2
		ИТОГО за целый день	1552,5	1295	45,41	36,66	57,79	45,4	170,57	137,16	1391,39	1152,8

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая Геркулес	200	150	5,97	4,8	5,5	4,95	17,1	15,39	116,5	104,85
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93
393	3	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	415	330	9,0	7,4	14,0	12,3	48,4	37,5	304,2	240,8
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		обед										
85	1	Суп картофельный с клецками	200	180	3,06	2,52	3,57	3,46	13,32	9,79	135	81
304	2	Плов из птицы.	150	120	8,86	7,71	14,05	10,2	18,52	16,1	204	177,5
	3	Салаты. (Овощи свежие или солёные.)	40	40	0,96	0,54	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,92	0,49	0,41	20	16,67	100	83,33
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	6	Комот из сухофруктов	180	150	0,12	0,1	0,12	0,1	11,7	9,75	73,2	61
		итого за обед	637,5	540	16,6	13,9	21,9	16,6	85,6	69,7	660,6	514,6
		полдник										
231	1	Сырники из творога	100	80	26,31	21,05	7,98	6,38	19,2	15,36	136	108,8
	2	Повидло фруктовое, порционное	20	15	5,09	3,82	3,4	2,55	38	30,4	224	179
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	160	150	5,22	4,18	4,5	4	7,56	6,72	92	82
		итого за полдник	280	245	36,6	29,1	15,9	12,9	64,8	52,5	452,0	369,8
		ИТОГО за целый день	1432,5	1210	62,62	50,73	52,15	42,19	208,58	169,41	1460,8	1169,14

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак											
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеничной крупой	200	150	5,97	4,8	5,5	4,95	17,1	15,39	116,5	104,85
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6,2	4,84	9,02	7,04	17,5	14,67	155	120
397	3	Какао с молоком	180	150	5,6	4,67	5	4,17	9,4	7,83	104	86,67
		итого за завтрак	425	335	17,8	14,3	19,5	16,2	44,0	37,9	375,5	311,5
	второй завтрак											
368	1	Плоды свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
	обед											
76	1	Рассольник ленинградский	200	180	1,87	1,12	3,11	1,87	10,89	6,59	135	81
298	2	Голубцы ленивые с соусом	150	120	5,21	4,34	7,43	6,19	8,8	7,33	124	103,3
	4	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	5	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	567,5	480	11,0	8,7	10,5	8,1	52,2	40,4	448,0	338,6
	полдник											
215	1	Омлет натуральный	60	50	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78	110	87
	2	Свекла отварная	40	40	2,75	2,29	4,2	3,5	16,5	13,75	108	98,3
	4	Хлеб пшеничный	30	20	1,75	1,75	0,25	0,25	10	10	50	50
393	5	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за полдник	310	260	14,2	11,3	8,4	6,7	51,3	41,5	325,7	278,2
		ИТОГО за целый день	1402,5	1170	43,39	34,77	38,81	31,3	157,36	129,57	1193,2	972,32

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая рисовая	200	150	5,5	4,09	8,13	7,32	29,27	23,39	181	169
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	13,3	130	113,1
103	3	Чай с лимоном	180	150	0,02	0,02	0	0	15,8	10,99	57,7	42,9
		итого за завтрак	415	330	8,5	6,7	16,6	14,6	60,6	47,7	368,7	325,0
		второй завтрак										
199	1	Сок фруктовый	150	150	0,9	0,9	0	0	18	18	70	70
		Кондитерское изделие	25	13	1,7	0,68	2,25	0,9	16,75	6,7	93,88	37,55
		итого за второй завтрак	175	163	2,6	1,58	2,25	0,9	34,75	27,7	163,88	107,55
		обед										
58	1	Борщ с картофелем	200	180	6,19	5,09	3,82	3,56	10,05	7,47	138,13	124,33
276	2	Жаркое по-домашнему	150	120	21,69	27,1	7,47	5,98	30,3	26,66	225	212
	3	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	40	0,23	0,15	0	0	0,67	0,5	3,6	2,7
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3,5	2,33	0,49	0,33	20	13,3	100	66,67
	5	Хлеб ржаной	37,5	30	0,11	0,09	0	0	19,93	15,94	96	76,8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3,8	3,17	0	0	12,6	10,5	93	77,5
		итого за обед	637,5	540	35,5	37,9	11,8	9,9	93,6	74,4	655,7	560,0
		полдник										
469	1	Булочка домашняя	65	50	5,82	3,64	10,01	8,4	23,6	18,5	180	158,5
368	2	Плоды свежие	100	95	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	9,5	7,92	15,58	12,98	22,5	18,75	132,2	125,23
		итого за полдник	345	295	15,7	12,0	26,0	21,8	55,9	47,1	356,2	327,7
		ИТОГО за целый день	1572,5	1328	62,36	58,16	56,65	47,18	244,77	196,8	1544,51	1320,28
		Итого за весь период	15095	12717	534,09	430,01	511,61	398,74	2009,04	1579,16	14294,35	11304,4

При составлении меню была использована литература

1, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций

/Под ред. М.П.Магильногои В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2014,-583с.

Прошито, пронумеровано,
Скреплено печатью

М.В. Тисленко

(*12*) листов
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3 «Юля»

М.В. Тисленко

