

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 21»
_____ Лукашенко Е.Е.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей
период осень - зима на 2024 – 2027 год
в МДОАУ «Детский сад № 21» город Новотроицк

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		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды	150	200	1.8	2.4	3.2	4.2	10.6	14.1	89	118	95.5	127	13.1	17.4	0.24	0.32	0.04	0.05	0.12	0.16	0.41	0.55
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1.6	2.4	3.1	4.5	22.6	28.5	141	175	7.65	12.1	7.2	11.1	0.6	0.9	0.02	0.04	0.02	0.03	0.05	0.08
ТТК № 10	Чай без сахара	180	180	0.1	0.1	0.02	0.02	0.02	0.02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	425	3.5	4.9	6.32	8.72	33.22	42.6	231	294	103	139	20.3	28.5	0.84	1.22	0.06	0.09	0.14	0.19	0.46	0.63
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Обед																						
№ 21 Сборник Москва 2003 г	Салат Здоровье	30	50	0.45	0.75	1.55	2.58	2.15	3.58	24	40	7.49	12.5	7.09	11.8	0.24	0.4	0.01	0.02	0.02	0.02	2.02	3.36
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/15/15	180/15/15	2.7	3.2	6.7	8.04	5.3	6.3	55	66	27.1	30.5	12.1	0.52	0.44	0.52	0.03	0.04	0	0	7.2	8.6
№ 374 Сборник Москва 2004 г	Рыба тушеная с овощами	60/60	70/70	10.3	12.3	2.9	3.5	1.5	1.8	103	123	14	16.8	18.8	22.5	0.45	0.54	0.09	0.11	0.07	0.08	1.25	1.5
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.7	3.4	4.02	14.7	17.4	100.5	119	26.1	30.9	20.9	24.7	0.76	0.9	0.08	0.09	0.07	0.08	7.6	8.9
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.7	0.9	0.04	0.05	20.6	24.7	83	99	21.5	25.8	13.7	16.4	0.4	0.55	0.01	0.01	0.03	0.03	0.24	0.29
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	13.4	44.4	66.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	640	775	20.11	24.7	15.13	18.9	65.45	81.5	472.9	587	96.2	116	72.6	75.9	2.29	2.91	0.22	0.27	0.19	0.21	18.3	22.65
	Полдник																						
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Сырники из творога с соусом сладким	75/20	120/30	10.04	16.6	8.2	13	20.2	32	208	329	105	165	15.8	25	0.5	0.77	0.04	0.06	0.02	0.28	0.4	0.69
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4.35	5.22	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	275	350	14.39	21.8	11.95	17.5	36.7	51.8	325	469	105	165	15.8	25	0.5	0.77	0.04	0.06	0.02	0.28	0.4	0.69
	Итого за день	1430	1700	38	51.4	33.4	45.1	150.4	191	1089	1410												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийн ость		Са		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																						
№ 463/3 Сборник Москва 2003 г	Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды	150	200	2.7	3.6	4.3	5.7	23.2	30.9	126	168	31.7	42.3	20.6	27.4	0.87	1.16	0.1	0.13	0.12	0.16	0.27	0.36
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1.7	2.4	3.1	4.4	10.4	14.5	78	109	5.4	7.5	7.07	9.9	0.43	0.61	0.04	0.05	0.01	0.02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2.9	2.9	2.8	2.8	12.2	12.2	83	83	97.3	97.3	17.6	17.6	0.44	0.44	0.02	0.02	0.1	0.1	0.4	0.4
	Итого завтрак	355	415	7.3	8.9	10.2	12.9	45.8	57.6	287	360	134	147	45.3	54.9	1.74	2.21	0.16	0.2	0.23	0.28	0.67	0.76
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	95	100	0.8	0.9	0.1	0.2	8.1	8.1	41	43	197	197	13	13	23	23	0.04	0.04	0.03	0.03	60	60
	Итого 2 завтрак	95	100	0.8	0.9	0.1	0.2	8.1	8.1	41	43	197	197	13	13	23	23	0.04	0.04	0.03	0.03	60	60
	Обед																						
№ 78 Сборник Уфа 2014 г	Икра морковная	30	50	0.6	1.08	2.1	3.58	3.05	5.08	34	56.7	8.4	13.9	11.5	19.2	0.32	0.54	0.02	0.03	0.02	0.03	1.54	2.57
№ 197 Справочник Москва 2003 г	Рассольник Петербургский* с мясом, сметаной	150/10/15	180/10/15	1.3	1.6	3	3.6	19.3	25.2	71	85	9.35	11.2	13.5	16.2	0.51	0.61	0.05	0.06	0	0	4.02	4.9
№ 461 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели из говядины	60/20	80/30	8.2	10.9	12.9	17.2	10.1	13.5	190	253	21.1	28.2	17.2	22.9	0.74	0.99	0.04	0.05	0.07	0.09	0.81	1.08
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3.9	4.6	3.1	3.6	24.4	28.8	144	170	6.82	8.06	5.4	6.4	0.54	0.64	0.04	0.05	0.02	0.02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из свежих плодов	150	180	0.1	0.12	0.1	0.12	11.8	14.1	47	56	4.49	5.4	2.35	2.8	0.6	0.7	0.01	0.01	0.01	0.012	1.2	1.44
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	595	740	17.79	23.1	21.74	28.81	89.85	114.4	593	761	50.2	66.8	50	67.5	2.71	3.48	0.16	0.2	0.12	0.152	7.57	9.99
	Полдник																						
№ 33 Сборник 2002 г	Суфле из моркови и творога	70/2	70/2	2.6	2.6	3.2	3.2	6.1	6.1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4.5	5.4	3.75	4.5	6.3	7.5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	252	272	7.1	8	6.95	7.7	12.4	13.6	165	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1297	1527	32.99	40.9	38.99	49.61	156.2	193.7	1086	1345												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	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	10.1	10.1	1.5	1.5	0.04	0.04	0.27	0.27	0.13	0.13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1.6	2.4	3.1	4.5	22.6	28.5	141	175	7.65	12.1	7.2	11.1	0.6	0.9	0.02	0.04	0.02	0.03	0.05	0.08
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0.1	0.1	0.02	0.02	0.02	0.02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10.4	11.2	16.92	18.3	24.22	30.12	307	341	67.8	72.1	17.3	21.2	2.1	2.4	0.06	0.08	0.29	0.3	0.18	0.21
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Обед																						
№ б/н Сборник Москва 2006 г	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0.31	0.52	0.03	0.06	3.3	5.43	8.7	14.5	5.1	8.5	4.2	7	8.7	14.5	0	0	0	0	0.69	1.15
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1.3	1.6	4.5	7.3	10.5	12.6	106	127	14	16.8	10.31	12.3	0.38	0.46	0.03	0.03	0	0	4.8	5.8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80	7.2	10.1	7	12	4.2	6	117	173	22.9	32.1	11.04	15.5	0.85	1.2	0.04	0.06	0.1	0.14	0.78	1.1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2.2	2.6	2.4	2.86	16.5	19.5	98	116	8.06	9.53	18.04	21.3	0.71	0.84	0.07	0.08	0.05	0.06	5.2	6.2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.8	1	0.04	0.05	22.9	27.5	91.6	110	23.9	28.7	13.7	18.3	0.51	0.61	0.01	0.01	0.02	0.03	0.27	0.32
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	568	708	15.5	20.65	14.51	23	78.6	98.77	528.7	680.6	74	95.6	57.29	74.4	11.2	17.61	0.15	0.18	0.17	0.23	11.74	14.57
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	25	50	0.57	1.2	0.33	0.7	6.8	14.2	50	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4.35	5.22	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	4.92	6.42	4.08	5.2	23.3	34	167	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1288	1513	30.82	38.27	35.51	46.5	141.1	177.9	1063	1326												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть		Са		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																						
№ 302 Справочник Москва 2003 г	Каша молочная сборная	150	200	2	2.6	4.9	6.5	15.6	20.8	124	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	1.5
№ 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
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2.8	2.8	2.8	2.8	12.2	12.2	83	83	97.3	97.3	17.6	17.6	0.44	0.44	0.02	0.02	0.1	0.1	0.4	0.4
	Итого завтрак	360	425	8.1	10.3	9.2	11.5	43.9	57.2	322	420	205	259	32.1	42.3	1.18	1.55	0.07	0.1	0.16	0.19	1.57	2.01
	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	9.8	9.8	44.4	44.4	16	16	9	9	2.2	2.2	0.03	0.03	0.02	0.02	10	10
	Обед																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	30	50	0.6	1	2.1	3.5	2.8	4.7	33	55	8.8	14.6	6.1	10.2	0.36	0.6	0.01	0.02	0.01	0.02	1	1.7
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	180/15	1.7	2	3.6	5.3	17.9	23.5	62	74	7.58	9	4.65	5.6	0.27	0.3	0.02	0.02	0	0	0.36	0.4
№ 371 Справочник Москва 2004 г	Рыба припущенная	60	80	7.5	10	4.3	5.7	0.6	0.7	95	126	17.2	24	9.6	13.5	0	0	0.06	0.08	0.08	0.11	0.18	0.25
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.7	3.4	4.02	14.7	17.4	100.5	119	26.1	30.9	20.9	24.7	0.76	0.9	0.08	0.09	0.07	0.08	7.6	8.9
№ 699 Справочник Москва 2004 г	Напиток апельсиновый	150	180	0.1	0.12	0.01	0.012	14.1	16.9	54	65	2.49	2.9	0.79	0.95	0.06	0.07	0	0	0	0	1.68	2.02
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	700	15.86	20.7	13.95	19.24	71.3	90.94	451.9	579	62.2	81.4	42	54.9	1.45	1.87	0.17	0.21	0.16	0.21	10.82	13.27
	Полдник																						
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9.7	11.6	9	10.8	14.3	18.2	199	239	117	141	17.5	21	0.55	0.66	0.04	0.05	0.19	0.23	0.15	0.18
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0.12	0.12	0.02	0.02	5.5	5.5	21.6	21.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	253	303	9.82	11.7	9.02	10.82	19.8	23.7	220.6	261	117	141	17.5	21	0.55	0.66	0.04	0.05	0.19	0.23	0.15	0.18
	Итого за день	1268	1528	34.18	43.1	32.57	41.96	144.8	181.6	1039	1304												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды	150	200	1.8	2.4	3.2	4.2	10.6	14.1	89	118	95.45	127.2	13.07	17.4	0.24	0.32	0.04	0.1	0.12	0.16	0.41	0.55
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1.6	2.4	3.1	4.5	22.6	28.5	141	175	7.65	12.06	7.2	11.1	0.6	0.9	0.02	0	0.02	0.03	0.05	0.08
ТТК № 10	Чай без сахара	180	180	0.1	0.1	0.02	0.02	0.02	0.02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	425	3.5	4.9	6.32	8.72	33.22	42.62	231	294	103.1	139.3	20.27	28.5	0.84	1.22	0.06	0.1	0.14	0.19	0.46	0.63
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Итого 2 завтрак	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Обед																						
№ 21 Сборник Москва 2003 г	Салат Здоровье	30	50	0.45	0.75	1.55	2.58	2.15	3.58	24	40	7.49	12.48	7.09	11.82	0.24	0.4	0.01	0	0.02	0.02	2.02	3.36
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/10/15	180/10/15	2.7	3.2	6.7	8.04	5.3	6.3	55	66	27.07	30.5	12.12	0.52	0.44	0.52	0.03	0	0	0	7.2	8.6
№ 374 Сборник Москва 2004 г	Рыба тушеная с овощами	60/60	70/70	10.3	12.3	2.9	3.5	1.5	1.8	103	123	14	16.8	18.8	22.5	0.45	0.54	0.09	0.1	0.07	0.08	1.25	1.5
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.7	3.4	4.02	14.7	17.4	100.5	118.8	26.12	30.9	20.9	24.7	0.76	0.9	0.08	0.1	0.07	0.08	7.6	8.9
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.7	0.9	0.04	0.05	20.6	24.7	83	99	21.5	25.8	13.7	16.4	0.4	0.55	0.01	0	0.03	0.03	0.24	0.29
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	4.5	9	22.2	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	635	775	19.98	24.9	15.09	18.89	65.05	83.18	471.7	596.2	96.18	116.5	72.61	75.94	2.29	2.91	0.22	0.3	0.19	0.21	18.3	22.65
	Полдник																						
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Сырники из творога с соусом сладким	75/20	120/30	10.04	16.6	8.2	13	20.2	32	208	329	105	165	15.8	25	0.5	0.77	0.04	0.1	0.02	0.28	0.4	0.69
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4.35	5.22	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	275	350	14.39	21.82	11.95	17.5	36.7	51.8	325	469	105	165	15.8	25	0.5	0.77	0.04	0.1	0.02	0.28	0.4	0.69
	Ужин																						
№ 113 Сборник Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5.08	5.08	4.6	4.6	0.2	0.2	63	63	55	55	54	54	2.7	2.7	0	0	0	0	0	0
№ 310 Справочник Москва 2011 г	Суфле куриное	50	60	3.7	4.4	6.7	8.05	13.2	15.8	233	279	36	43	18.1	21.7	1.7	2.1	0.05	0.1	0.22	0.2	0.15	0.16
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3.9	4.6	3.1	3.6	24.4	28.8	144	170	6.82	8.06	5.4	6.4	0.54	0.64	0.04	0.1	0.02	0.02	0	
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витوشка"	150	180	0	0	0	0	18	21.6	71.25	85.5	0	0	0	0	0	0	0.22	0.3	0.25	0.3	15.1	18.09
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.2	0.2	9	9	44.4	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	390	450	14.28	15.68	14.6	16.45	64.8	75.4	555.7	641.9	97.82	106.1	77.5	82.1	4.94	5.44	0.31	0.4	0.49	0.52	15.2	18.25
	Итого за день	1845	2200	52.15	67.3	47.96	61.56	217.77	273	1655	2081												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		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
	Завтрак																						
№ 463/3 Сборник Москва 2003 г	Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды	150	200	2.7	3.6	4.3	5.7	23.2	30.9	126	168	31.7	42.3	20.6	27.4	0.87	1.16	0.1	0.13	0.12	0.16	0.27	0.36
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1.7	2.4	3.1	4.4	10.4	14.5	78	109	5.4	7.5	7.07	9.9	0.43	0.61	0.04	0.05	0.01	0.02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2.9	2.9	2.8	2.8	12.2	12.2	83	83	97.3	97.3	17.6	17.6	0.44	0.44	0.02	0.02	0.1	0.1	0.4	0.4
	Итого завтрак	355	415	7.3	8.9	10.2	12.9	45.8	57.6	287	360	134.4	147.1	45.27	54.9	1.74	2.21	0.16	0.2	0.23	0.28	0.67	0.76
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	130	130	1.2	1.2	0.26	0.26	10.5	10.5	56	56	197	197	13	13	23	23	0.04	0.04	0.03	0.03	60	60
	Итого 2 завтрак	130	130	1.2	1.2	0.26	0.26	10.5	10.5	56	56	197	197	13	13	23	23	0.04	0.04	0.03	0.03	60	60
	Обед																						
№ 78 Сборник Уфа 2014 г	Икра морковная	30	50	0.6	1.08	2.1	3.58	3.05	5.08	34.02	56.7	8.4	13.93	11.5	19.21	0.32	0.54	0.02	0.025	0.02	0.03	1.54	2.57
№ 197 Справочник Москва 2003 г	Рассольник Петербургский" с мясом, сметаной	150/10/15	180/10/15	1.3	1.6	3	3.6	19.3	25.2	71	85	9.35	11.2	13.51	16.2	0.51	0.61	0.05	0.06	0	0	4.02	4.9
№ 461 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели из говядины	60/20	80/30	8.2	10.9	12.9	17.2	10.1	13.5	190	253	21.14	28.2	17.2	22.9	0.74	0.99	0.04	0.05	0.07	0.09	0.81	1.08
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3.9	4.6	3.1	3.6	24.4	28.8	144	170	6.82	8.06	5.4	6.4	0.54	0.64	0.04	0.05	0.02	0.02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из свежих плодов	150	180	0.1	0.12	0.1	0.12	11.8	14.1	47	56	4.49	5.4	2.35	2.8	0.6	0.7	0.01	0.012	0.01	0.012	1.2	1.44
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	4.5	9	22.2	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	595	745	17.66	23.35	21.7	28.8	89.45	116.08	592.22	770.1	50.2	66.79	49.96	67.51	2.71	3.48	0.16	0.197	0.12	0.152	7.57	9.99
	Полдник																						
№ 33 Сборник 2002 г	Суфле из моркови и творога	70/2	70/2	2.6	2.6	3.2	3.2	6.1	6.1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4.5	5.4	3.75	4.5	6.3	7.5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	252	272	7.1	8	6.95	7.7	12.4	13.6	165	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь отварная	15	40	0.17	0.45	0.015	0.04	0.85	2.2	3.5	9.4	74.9	7.35	6.9	10.35	0.13	0.19	0.01	0.02	0.01	0.02	0.21	0.31
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8.7	8.7	13.8	13.8	1.6	1.6	165	165	60.05	60.05	10.08	10.08	1.5	1.5	0.04	0.04	0.27	0.27	0.13	0.13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/5	20/10	3	4.9	1.3	2.2	15.9	24.2	98	172	107.7	161.5	14.5	24.7	0.74	1.11	0.05	0.08	0.06	0.09	0.07	0.11
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витوشка"	180	200	0	0	0	0	17.1	19	72	80	0	0	0	0	0	0	0.22	0.27	0.3	0.3	15	18.09
	Итого ужин	400	450	11.87	14.05	15.115	16.04	35.45	47	338.5	426.4	242.7	228.9	31.48	45.13	2.37	2.8	0.32	0.41	0.64	0.68	15.41	18.64
	Итого за день	1732	2012	45.13	55.5	54.225	65.7	193.6	244.78	1438.72	1793.5												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная "Дружба"	150/5	200/5	2.7	3.6	6.07	8.1	15.7	20.93	174	232	95.3	127.1	27.8	37.07	0.6	0.8	0.09	0.12	0.12	0.16	0.4	0.53
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	5	0.05	0.05	3.6	3.6	0.07	0.07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	180	0.12	0.12	0.02	0.02	5.5	5.5	21.6	21.6	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	
	Итого завтрак	360	420	4.49	6.2	9.93	12.08	30.23	39.94	273	353.2	95.3	127.1	27.8	37.07	0.6	0.8	0.09	0.12	0.12	0.16	0.4	0.53
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	130	130	0.5	0.5	0.4	0.4	13.3	13.3	59	59	19	19	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5
	Итого 2 завтрак	130	130	0.5	0.5	0.4	0.4	13.3	13.3	59	59	19	19	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5
	Обед																						
№ 43 Сборник Москва 2004 г	Салат из свежей белокочанной капусты	30	50	0.65	1.08	1.35	2.2	3.1	5.1	27	45	17.65	29.4	6.16	10.2	0.22	0.36	0.01	0.02	0.015	0.03	6.5	10.8
№ 133 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	3.47	4.2	4.68	5.6	9.12	10.9	94.9	113.9	31	31	24.08	24.08	1.58	1.58	0	0	0	0	8.6	8.6
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Оладьи из печени	60	70	4.3	6.02	8.2	11.5	8.7	12.2	75.5	105.7	30.15	42.2	6.8	9.5	1.81	2.5	0.16	0.22	1.06	1.5	7.74	10.8
№ 330 Сборник Пермь 2001 г	Пюре гороховое	100	130	6.4	8.3	2.2	2.8	14.4	18.7	105	136.5	34	44	31.5	41	2.02	2.6	0.2	0.26	0.07	0.09	0	0
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21.6	71.25	85.5	0	0	0	0	0	0	0.22	0.27	0.25	0.3	15.07	18.09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	4.5	9	22.2	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед	555	700	18.38	24.65	16.93	22.8	74.12	97.9	479.85	636	112.8	146.6	68.54	84.78	5.63	7.04	0.59	0.77	1.395	1.92	37.91	48.29
	Полдник																						
№ 741 Сборник Москва 2004 г	Ватрушка с творогом	50	50	4.8	4.8	3.6	3.6	19.4	19.4	136	136	30	30	7.5	7.5	0.45	0.45	0.04	0.04	0.06	0.06	0.03	0.03
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4.35	5.22	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого полдник	230	250	9.15	10.02	7.35	8.1	35.9	39.2	253	276	30	30	7.5	7.5	0.45	0.45	0.04	0.04	0.06	0.06	0.03	0.03
	Ужин																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	40	50	0.8	1	2.8	3.5	3.7	4.7	44	55	8.8	14.6	6.1	10.2	0.36	0.6	0.01	0.02	0.01	0.02	1	1.7
№ 451 Справочник Москва 2004 г	Биточки из говядины	50	70	4.8	6.7	3.7	5.2	7.8	11	53	74	20.8	29.19	15.8	22.1	0.73	1.03	0.04	0.05	0.07	0.1	0.05	0.07
№ 224 Сборник Москва 2004 г	Рагу из овощей	110	130	4.6	5.5	5.07	6	15.5	18.3	78.4	92.6	28.3	33.4	27	31.88	0.91	1.07	0.06	0.08	0.06	0.07	6.3	7.42
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из сухофруктов	180	180	0.9	0.9	0.05	0.05	24.7	24.7	99	99	25.8	25.8	16.4	16.4	0.55	0.55	0.01	0.01	0.03	0.03	0.24	0.24
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.2	0.2	9	9	44.4	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого ужин	400	450	12.7	15.7	11.82	14.95	60.7	67.7	318.8	365												
	Итого за день	1675	1950	45.22	57.07	46.43	58.33	214.25	258	1383.7	1689.2												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в граммах.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша рисовая																						
№ 943 Сборник Москва 2006 г	молочная жидкая	150	200	1.8	2.4	3.2	4.2	10.6	14.1	89	118	95.45	127.2	13.07	17.4	0.24	0.32	0.04	0.05	0.12	0.16	0.41	0.55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1.3	1.3	1.3	1.3	7.4	7.4	45	45	39.61	39.61	4.55	4.55	0.05	0.05	0.01	0.01	0.04	0.04	0.19	0.19
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1.7	2.4	3.1	4.4	10.4	14.5	78	109	5.4	7.5	7.07	9.9	0.43	0.61	0.04	0.05	0.01	0.02	0	0
	Итого завтрак	355	415	4.8	6.1	7.6	9.9	28.4	36	212	272	140.5	174.3	24.69	31.85	0.72	0.98	0.09	0.11	0.17	0.22	0.6	0.74
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	130	130	1.9	1.9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	10	10
	Итого 2 завтрак	130	130	1.9	1.9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	10	10
	Обед																						
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Огурцы соленые неочищенные	20	30	0.29	0.44	0	0	0.49	0.74	3.9	5.9	2.9	4.4	0.13	0.2	0	0	0	0	0	0	0.8	1.2
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1.2	1.5	3.1	3.7	18.2	21.8	66	79	17.3	21	14.97	18	0.73	0.88	0.03	0.04	0	0	2.92	3.5
№ 436 Справочник Москва 2004 г	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	70/150	13.8	19.7	13.9	19.8	21.5	33	317	452	17.02	24.3	36.9	52.7	2.06	2.9	0.12	0.17	0.14	0.2	6.27	8.9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.36	0.48	13.4	17.9	67.2	89.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	695	20.45	28.29	17.76	24.48	84.89	108.84	598.1	791.5	46.82	59.3	58	76.9	2.79	3.78	0.15	0.21	0.14	0.2	12.39	16
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерские изделия вафли	25	50	1.12	2.2	5.7	11.4	15.3	30.6	102	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4.5	5.4	3.75	4.5	6.3	7.5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	5.62	7.6	9.45	15.9	21.6	38.1	178	296	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин																						
№ 2 Сборник Москва 2003 г	Салат картофельный с зеленым горошком	40	40	1	1	3	3	4.1	4.1	43	43	6.5	6.5	7.77	7.77	0.33	0.33	0.04	0.04	0.04	0.04	2.66	2.66
№ 308 Единый сборник Пермь 2021 г	Котлета рыбная любительская	50	70	6.25	8.75	0.75	1.05	6.9	9.7	42	59	21.5	30.1	14.5	20.3	0.44	0.61	0.035	0.049	0	0	0.35	0.49
№ 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
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	5.5	6.1	21.6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.2	0.2	9	9	44.4	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	400	460	11.27	14.28	7.47	8.47	35.8	41.1	233	267.4												
	Итого за день	1650	1950	49.03	58.17	42.28	58.75	197.69	251.04	1346.1	1751.9												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

2 неделя **осень - зима**

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник Завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
№ 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	10.1	10.08	1.5	1.5	0.04	0.04	0.27	0.27	0.13	0.13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1.6	2.4	3.1	4.5	22.6	28.5	141	175	7.65	12.1	7.2	11.1	0.6	0.9	0.02	0.04	0.02	0.03	0.05	0.08
ТТК № 10	Чай без сахара	150	180	0.1	0.1	0.02	0.02	0.02	0.02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10.4	11.2	16.92	18.32	24.22	30.1	307	341	67.75	72.1	17.3	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	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
	Обед																						
№ б/н Сборник Москва 2006 г	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0.31	0.52	0.03	0.06	3.3	5.43	8.7	14.5	5.1	8.5	4.2	7	8.7	14.5	0	0	0	0	0.69	1.15
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1.3	1.6	4.5	7.3	10.5	12.6	106	127	14	16.8	10.31	12.3	0.38	0.46	0.03	0.03	0	0	4.8	5.8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80	7.2	10.1	7	12	4.2	6	117	173	22.9	32.1	11.04	15.46	0.85	1.2	0.04	0.06	0.1	0.14	0.78	1.1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2.2	2.6	2.4	2.86	16.5	19.5	98	116	8.06	9.53	18.04	21.33	0.71	0.84	0.07	0.08	0.05	0.06	5.2	6.2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.8	1	0.04	0.05	22.9	27.5	91.6	110	23.9	28.7	13.7	18.27	0.51	0.61	0.01	0.01	0.02	0.03	0.27	0.32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.36	0.48	13.4	17.9	67.2	89.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	588	733	16.97	22.47	14.73	23.25	87.1	109	572.5	735.1	73.96	95.6	57.29	74.36	11.2	17.6	0.15	0.18	0.17	0.23	11.74	14.57
	Полдник																						
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	40	80	0.9	1.8	0.53	1.06	10.9	21.8	80	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4.35	5.22	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	220	280	5.25	7.02	4.28	5.56	27.4	41.6	197	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин																						
№ 280 Сборник Уфа 2014 г	Оладьи со сладким соусом	120/20	150/30	5.12	6.4	4.8	6	28.3	49.4	177	221	75.7	94.6	12.3	15.36	0.42	0.53	0.06	0.07	0.01	0.12	0.3	0.35
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	200	2.8	3.1	2.8	3.1	12.2	13.5	83	92	97.3	108	17.6	19.5	0.44	0.48	0.02	0.022	0.1	0.11	0.4	0.44
	Итого ужин	320	380	7.92	9.5	7.6	9.1	40.5	62.9	260	313	173	203	29.9	34.86	0.86	1.01	0.08	0.092	0.11	0.23	0.7	0.79
	Итого за день	1643	1948	40.54	50.19	43.53	56.23	194.2	259	1397	1749												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 302 Справочник Москва 2003 г	Каша молочная сборная	150	200	2	2.6	4.9	6.5	15.6	20.8	124	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	1.5
№ 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	107.7	161.5	14.5	24.7	0.74	1.11	0.1	0.08	0.06	0.1	0.07	0.11
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2.8	2.8	2.8	2.8	12.2	12.2	83	83	97.3	97.3	17.6	17.6	0.44	0.44	0	0.02	0.1	0.1	0.4	0.4
	Итого завтрак	360	425	8.1	10.3	9.2	11.5	43.9	57.2	322	420	205	258.8	32.1	42.3	1.18	1.55	0.1	0.1	0.16	0.2	1.57	2.01
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства																							
	Фрукт (яблоко)	130	130	0.5	0.5	0.5	0.5	12.7	12.7	58	58	16	16	9	9	2.2	2.2	0	0.03	0.02	0	10	10
	Итого 2 завтрак	130	130	0.5	0.5	0.5	0.5	12.7	12.7	58	58	16	16	9	9	2.2	2.2	0	0.03	0.02	0	10	10
	Обед																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	30	50	0.6	1	2.1	3.5	2.8	4.7	33	55	8.8	14.6	6.1	10.2	0.36	0.6	0	0.02	0.01	0	1	1.7
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с куриами	150/10	180/15	1.7	2	3.6	5.3	17.9	23.5	62	74	7.58	9	4.65	5.6	0.27	0.3	0	0.02	0	0	0.36	0.4
№ 371 Справочник Москва 2004 г	Рыба припущенная	60	80	7.5	10	4.3	5.7	0.6	0.7	95	126	17.2	24.04	9.6	13.46	0	0	0.1	0.08	0.08	0.1	0.18	0.25
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.7	3.4	4.02	14.7	17.4	100.5	118.8	26.12	30.9	20.9	24.7	0.76	0.9	0.1	0.09	0.07	0.1	7.6	8.9
№ 699 Справочник Москва 2004 г	Напиток апельсиновый	150	180	0.1	0.12	0.01	0.012	14.1	16.9	54	65	2.49	2.9	0.79	0.95	0.06	0.07	0	0	0	0	1.68	2.02
Продукция промышленного производства																							
	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства																							
	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.36	0.48	13.4	17.9	67.2	89.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	580	725	17.33	22.47	14.17	19.512	79.8	101.5	495.7	633.4	62.19	81.44	42.04	54.91	1.45	1.87	0.2	0.21	0.16	0.2	10.8	13.3
	Полдник																						
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9.7	11.6	9	10.8	14.3	18.2	199	239	117.5	141	17.5	21	0.55	0.66	0	0.05	0.19	0.2	0.15	0.18
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0.12	0.12	0.02	0.02	5.5	5.5	21.6	21.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	253	303	9.82	11.72	9.02	10.82	19.8	23.7	220.6	260.6	117.5	141	17.5	21	0.55	0.66	0	0.05	0.19	0.2	0.15	0.18
	Ужин																						
№ 157 Справочник Москва 2003 г	Ёжики мясные	50	70	3.4	4.81	6.06	8.49	10	14.02	114	159	9.5	13.28	11.2	15.7	0.49	0.69	0	0.04		0	1.3	1.8
№ 524 Сборник Москва 2004 г	Овощи припущенные	120	150	1.1	1.3	3.9	4.9	9.5	11.8	76	95	22.37	27.96	13.18	16.47	0.61	0.76	0	0.05	0.04	0.1	7.67	9.56
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	21.6	24	85.5	95	0	0	0	0	0	0	0.2	0.27	0.25	0.3	15.1	18.1
Продукция промышленного производства																							
	Хлеб пшеничный	20	20	1.6	1.6	0.2	0.2	9	9	44.4	44.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	340	420	6.1	7.71	10.16	13.59	50.1	58.82	319.9	393.4	31.87	41.24	24.38	32.17	1.1	1.45	0.3	0.36	0.29	0.4	24	29.5
	Итого за день	1663	2003	41.85	52.7	43.05	55.922	206.3	253.92	1416	1765.4												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	262	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Са		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																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1.8	2.4	3.2	4.2	10.6	14.1	89	118	95.45	127.2	13.07	17.4	0.24	0.32	0.04	0.05	0.12	0.16	0.41	0.55
№ 33 Сборник Москва 2006 г	Сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2.32	3.4	2.95	4.4	0	0	36	54	0	0	3.5	3.5	0.1	0.1	0.004	0.004	0.03	0.03	0.07	0.07
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1.3	1.3	1.3	1.3	10.1	10.1	55	55	39.61	39.61	4.55	4.55	0.05	0.05	0.01	0.01	0.04	0.04	0.19	0.19
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 завтрак	360	425	7.04	9.53	7.69	10.26	29.66	37.64	224.4	293.6	135.06	166.81	21.12	25.45	0.39	0.47	0.054	0.064	0.19	0.23	0.67	0.81
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	130	130	0.5	0.5	0.4	0.4	13.3	13.3	59	59	19	19	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5
	Итого 2 завтрак	130	130	0.5	0.5	0.4	0.4	13.3	13.3	59	59	19	19	12	12	2.3	2.3	0.02	0.02	0.03	0.03	5	5
	Обед																						
№ 2 Сборник Москва 2003 г	Салат картофельный с зеленым горошком	30	50	0.9	1.5	3	5	9.5	15.8	52	87	3.3	5.5	3.9	6.5	0.25	0.4	0.03	0.05	0.03	0.05	2	3.3
№ 206 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6.5	7.8	5.7	7.1	20.7	24.5	144	183	18.66	22.39	22.5	27	1.33	1.6	0.13	0.16	0	0	2.76	3.3
№ 439 Сборник Москва 2003 г	Говядина тушеная с капустой	50/100	60/130	5.6	8.2	8.9	11.9	12.78	19.4	202	265	62.07	79.8	21.31	27.3	0.84	1.08	0.04	0.05	0.05	0.06	14.6	18.8
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витوشка"	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	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	540	675	15.76	21	18	24.5	73.48	97.2	542	712	84.03	107.69	47.71	60.8	2.42	3.08	0.42	0.53	0.38	0.41	34.36	43.49
	Полдник																						
№ 87 Сборник Уфа 2014 г	Плюшка новомосковская	50	60	3.9	4.6	5.6	6.7	27.3	38.3	178	213	12.01	14.4	5.86	7.03	0.44	0.5	0.05	0.06	0.03	0.04	0.02	0.024
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4.5	5.4	3.75	4.5	6.3	7.5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	230	260	8.4	10	9.35	11.2	33.6	45.8	254	305	12.01	14.4	5.86	7.03	0.44	0.5	0.05	0.06	0.03	0.04	0.02	0.024
	Ужин																						
№ 21 Сборник Москва 2003 г	Салат "Здоровье"	50	50	0.7	0.7	2.6	2.6	3.6	3.6	40	40	12.5	12.5	11.8	11.8	0.4	0.4	0.02	0.02	0.03	0.03	3.4	3.4
№ 388 Сборник Уфа 2014 г	Биточки рыбные	50	70	7.1	9.9	5.7	7.9	6.9	9.6	112	157	23.3	32.6	14.57	20.4	0.53	0.74	0.09	0.13	0.07	0.01	23.3	32.6
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.7	3.4	4.02	14.7	17.4	100.5	118.8	26.12	30.9	20.9	24.7	0.76	0.9	0.08	0.09	0.07	0.08	7.6	8.9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	10	10	0.8	0.8	0.1	0.1	4.5	4.5	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	400	460	10.87	14.1	11.8	14.62	47.7	55.1	346.5	417.8												
	Итого за день	1660	1950	42.57	55.1	47.24	60.98	197.7	249	1426	1787												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Са		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
	Четверг																						
	Завтрак																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь отварная	20	30	0.23	0.35	0.02	0.03	1.13	1.7	4.7	8.5	74.9	7.35	6.9	10.35	0.13	0.19	0.01	0.02	0.01	0.02	0.21	0.31
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая овсяная	150	200	1.8	2.4	3.2	4.2	10.6	14.1	89	118	95.45	127.2	13.07	17.4	0.24	0.32	0.04	0.05	0.12	0.16	0.41	0.55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1.7	2.4	3.1	4.4	10.4	14.5	78	109	5.4	7.5	7.07	9.9	0.43	0.61	0.04	0.05	0.01	0.02	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	4.5	5.5	18	21.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	350	445	3.83	5.27	6.33	8.65	26.63	35.8	189.7	257.1	175.75	142.1	27.04	37.65	0.8	1.12	0.09	0.12	0.14	0.2	0.62	0.86
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	130	130	1.9	1.9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	10	10
	Итого 2 завтрак	130	130	1.9	1.9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	10	10
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец соленый)	30	50	1.51	2.52	3.48	5.8	1.86	4.1	43.5	72.5	5.82	9.7	4.28	7.14	0.21	0.36	0.012	0.02	0.03	0.05	0.68	1.14
№ 170 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1	1.2	6.1	7.5	7.8	11.4	58	79	17.7	21.2	12.21	14.6	0.58	0.7	0.02	0.02	0	0	4.78	5.7
№ 431 Справочник Москва 2004 г	Печень по - строгановски	60/30	70/40	9.8	12.9	9.3	12.1	1.8	1.9	143	184	5.12	6.73	10.4	13.7	3.7	4.9	0.12	0.16	0.99	1.3	6.3	8.23
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3.5	4.6	3.1	3.6	24.4	28.8	144	170	6.82	8.06	5.4	6.4	0.54	0.64	0.04	0.05	0.02	0.02	0	0
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16.3	20.4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.2	0.36	0.48	13.4	17.9	67.2	89.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	620	735	20.97	27.87	22.74	29.98	80.56	99.5	599.7	760.1	45.06	55.29	38.29	47.84	5.03	6.6	0.192	0.25	1.04	1.37	14.16	17.47
	Полдник																						
№ 738 Сборник Москва 2004 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом	50	50	7.2	7.2	5.3	5.3	16.9	16.9	145	145	9.51	9.51	9.66	9.66	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	0.01	0.01
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.7	0.9	0.04	0.05	20.6	24.7	83	99	21.5	25.8	13.7	16.4	0.4	0.55	0.01	0.01	0.03	0.03	0.24	0.29
	Итого полдник	200	230	7.9	8.1	5.34	5.35	37.5	41.6	228	244	31.01	35.31	23.36	26.06	1	1.15	0.05	0.05	0.08	0.08	0.25	0.3
	Ужин																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8.7	8.7	13.8	13.8	1.6	1.6	165	165	60.05	60.05	10.08	10.08	1.5	1.5	0.04	0.04	0.27	0.27	0.13	0.13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/5	20/5	3	3	1.3	1.3	15.9	16	98	98	107.7	108	14.5	15	0.74	0.7	0.05	0.08	0.06	0.09	0.07	0.11
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	180	200	1.2	1.3	1.3	1.4	10.9	12.2	59	65.5	46	51	5.1	5.6	0.03	0.04	0.01	0.01	0.04	0.05	0.07	0.07
	Итого ужин	385	405	12.9	13	16.4	16.5	28.4	29.8	322	328.5												
	Итого за день	1685	1945	47.5	56.14	50.81	60.48	200.1	233.7	1464.4	1715												
	Норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800												

Примерное меню на 2024 - 2027 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

[illegible]

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
в МДОАУ с 12 часовым пребыванием.

Осень - зима

Дни недели	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		Энергия (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	52	67	48	61	218	273	1655	2081
вторник	40	48	49	57	196	244	1287	1579
среда	45	55	54	66	194	245	1439	1793
четверг	45	57	46	58	214	258	1384	1689
пятница	49	58	42	59	198	251	1346	1752
понедельник	40	50	43	56	194	259	1397	1749
вторник	42	53	43	56	206	254	1416	1765
среда	42	55	47	61	198	249	1426	1787
четверг	47	56	51	60	200	234	1464	1715
пятница	42	51	51	59	196	234	1425	1698
Итого за 10 дней	444	550	474	593	2014	2501	14239	17608
Среднее	44	55	47	59	201	250	1424	1761
Норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800
Итого в %	105%	102%	100%	98%	99%	96%	102%	98%

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

Осень - зима

Дни недели	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы,гр		Энергия (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	38	51	33	45	150	191	1089	1410
вторник	32	39	37	45	147	185	1007	1277
среда	33	41	39	50	156	194	1086	1345
четверг	32	41	34	43	150	186	1050	1301
пятница	31	42	34	43	147	193	1040	1401
понедельник	31	38	35	46	141	178	1063	1326
вторник	34	43	33	42	145	182	1039	1304
среда	31	40	35	46	143	185	1045	1325
четверг	33	41	34	44	157	187	1070	1303
пятница	31	39	35	43	161	195	1076	1324
Итого за 10 дней	326	415	349	447	1497	1876	10565	13316
Среднее	32	41	35	45	150	188	1056	1332
Норма	31	40	35	45	152	195	1050	1350
Итого в %	103%	102%	100%	100%	98%	0%	100%	99%