

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 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
	Среда																						
	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 № 943 Москва 2006 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
	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
	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
	Обед																						
№ 78 Уфа 2014 г	Икра свекольная	30	50	0,5	0,9	2,15	3,6	2,8	4,6	33	55	8,8	8,8	6,1	6,1	0,36	0,36	0,01	0,01	0,01	0,01	1	1
№ 148 Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курицей	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	20,3	36,3	261	261	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
	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 г	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			32,54	36,63	41,83	51,94	129,4	174	1045	1232												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

