

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш,мг		№ рецпт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1 (Понедельник)											
Завтрак											
суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,112	0,22	0,91	160,88	1,126	94
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0	0,01	0,11	5	0,44	411
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
масло порциям	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
Печенье	20	1,5	1,94	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	14
Итого:		12,34	11,59	62,459	401,19	0,218	0,2825	1,02	187,873	3,497	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш,мг		№ рецпт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед											
суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62	81
зразы рыбные с яйцом	80	10,7	5,32	12,1	139	0,01	0,01	1,82	50,4	1,1	265
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	0,14	0,11	18,16	36,98	1	321
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,2	40,233	0,027	0,0102	0	3,91	0,34	13
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64	37
Итого:		22,47	18,39	82,159	600,753	0,428	0,2487	33,33	160,653	8,121	
Полдник											
сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	231
соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,97	30,29	0	0,02	0,09	18,81	0,05	351
Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401/2
Итого:		24,49	18,53	22,93	384,89	0,106	0,524	0,88	397,81	1	
Всего за 1 день:		60,8	49,01	188,548	1481,833	0,792	1,1052	45,23	754,336	13,218	

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова

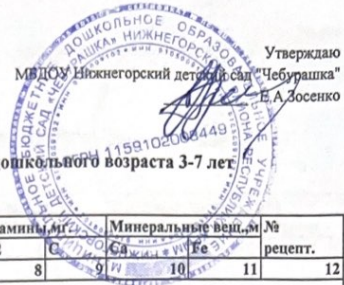
Утверждаю
 МБДОУ «Нижнегорский детский сад "Солнышко"»
 Е.А. Зосенко
 ОГРН 11502008499

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.мг.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	213
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	0,05	0,17	1,43	137	0,43	397
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,03	0,036	4,2	16,5	0,24	8
сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15	7
Итого:		18,12	21,71	41,459	435,95	0,21	0,4785	5,74	323,693	3,331	
Второй завтрак											
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.мг.		№ рецепт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед											
щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,046	0,036	14,77	34,66	0,64	67
гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	151,02	0,03	0,07	0,56	18,6	0,79	277
каша вязкая пшеничная	150	5,52	4,52	26,45	204,92	0,056	0,026	0	4,86	1,11	317
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11
Итого:		22,28	17,24	85,319	644,01	0,221	0,1685	21,25	125,333	6,071	
Полдник											
булочка веснушка	75	5,85	4,59	40,4	241,13	0,11	0,06	0	13,56	0,88	473
ржженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401
Итого:		11,07	9,09	47,96	361,73	0,146	0,294	0,54	236,76	1,06	
Всего за 2 день:		52,37	48,04	192,918	1517,69	0,597	0,961	31,13	698,386	12,982	

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова




Утверждаю
М.П.С.У. Нижегородский детский сад "Чебурашка"
Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., м		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
каша с изюмом и яблоками	205	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77	179	
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	0	0	2,83	12,8	0,32	393	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
Итого:		23,56	16,84	42,339	410,89	0,16	0,3125	3,08	184,793	2,601		
Второй завтрак												
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368	
Обед												
борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,42	94,6	0,7	0,3	5,04	18,05	0,13	63	
котлета рубленая из птицы	85	15,07	3,38	12,6	170	0,07	0,06	0	11,3	1,34	305/1	
пюре картофельное	75	1,53	2,4	10,22	76,545	0,07	0,055	9,08	18,49	0,5	321	
капуста тушеная	75	1,55	2,43	7,07	64,18	0,002	0,003	12,87	41,59	0,605	336	
Хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
чай с сахаром	180/10	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376	
овощи свежие или консервированные	60	0,45	0	1,5	8,1	0	0	0	13,8	0,36	10	
Итого:		23,1	12,53	76,759	558,615	0,883	0,4365	27,39	143,143	5,086		
Полдник												
рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,15	0,17	40,1	0,99	263	
чай с сахаром	180/10	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376	
икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,03	0,036	4,2	16,5	0,24	8	
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	0,024	0,009	0	3,45	0,3	13	
Итого:		15,835	9,88	42,205	321,9	0,134	0,195	4,77	91,87	2,78		
Всего за 3 день:		63,995	39,75	182,303	1386,405	1,217	0,994	45,24	427,806	11,067		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова

Утверждаю
 МБДОУ Нижнегородской детсадовской группы «Чебурашка»
 Е.А.Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.,м		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
каша геркулесовая жидкая	200/10	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	0	18,3	1,10	185	
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0	0,01	0,11	5	0,44	411	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
Печенье	20	1,5	1,94	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	14	
Итого:		10,16	11,59	69,349	419,59	0,236	0,0925	0,11	45,293	3,471		
Второй завтрак												
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399	
Обед												
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65	85	
каша гречневая вязкая	150	5,52	4,52	26,45	204,92	0,056	0,026	0	4,86	1,11	317	
бефстроганов из отварного мяса	80	22,47	20,38	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07	294	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	93,4	0,01	0	1,72	14,48	0,94	372	
овощи свежие или консервированные	60	0,45	0	1,5	8,1	0	0	0	13,8	0,36	10	
Итого:		28,35	23,75	80,489	564,5	0,479	2,3765	16,77	93,153	10,521		
Полдник												
вареники ленивые	123,5	20,67	9,74	20,22	254,41	0,09	0,32	0,51	174,88	9,2	229	
соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,97	30,29	0	0,02	0,09	18,81	0,05	351	
напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	0,01	0,05	90	19,2	0,57	398	
Итого:		21,86	11,35	25,31	373,72	0,1	0,39	90,6	212,89	9,82		
Всего за 4 день:		61,27	46,69	193,328	1433,81	0,835	2,879	111,08	363,936	26,332		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова

МБДОУ «Нижнегорский детский сад "Золотая рыбка"»
 Е.А. Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
каша манная жидкая	210	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,01	0	8,7	0,34	185/2
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0	0,01	0,11	5	0,44	411
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
Итого:		8,05	8,06	56,879	329,19	0,13	0,0625	0,11	29,893	2,291	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
Обед											
Рассольник ленинградский со сметаной	200/4	1,78	4,89	13,41	115,55	0,08	0,054	6,04	24,6	0,79	76
тефтели мясные	160	10,91	12,53	13,79	235,91	0,06	0,11	0,61	34,7	1	28
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	0,14	0,11	18,16	36,98	1	321
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11
Итого:		20,42	22,88	79,319	650,14	0,369	0,3105	30,36	141,673	5,351	
Полдник											
кефир	180	5,22	4,5	7,2	106,2	0,072	0,306	1,26	216	0,18	401
крендель сахарный	75	5,82	3,54	39,23	237	0,11	0,06	0	16,5	1,04	466
Итого:		11,04	8,04	46,43	343,2	0,182	0,366	1,26	232,5	1,22	
Всего за 5 дней:		41,01	39,48	203,628	1417,53	0,721	0,789	41,73	412,066	9,462	

Медицинская сестра *Ф.З. Каримова*



Утверждаю
 Директор НИИ «Нижнегородский детский сад «Нобурашка»
 Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,112	0,196	0,91	161,92	0,54	94/2
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	99,44	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	395
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
Печенье	20	1,5	1,94	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	14
Итого:		14,9	13,98	68,819	465,83	0,258	0,3885	2,08	297,113	2,589	
Второй завтрак											
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., м		№ рецепт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед											
щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,046	0,036	14,77	34,66	0,64	76
рыба отварная	85	14,12	5,54	0,69	120,5	0,07	0,06	0,4	14,1	0,6	242
каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	142,94	0,022	0,016	0	4,13	0,37	314/4
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376
Хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11
Итого:		23,12	14,28	83,509	551,51	0,227	0,1485	21,09	120,103	5,141	
Полдник											
Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401/2
запеканка из творога	100	17,54	12,1	18,37	265,06	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	237
соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,97	30,29	0	0,02	0,09	18,81	0,05	351
Итого:		28,18	20,78	51,15	545,95	0,116	0,604	3,87	441,61	2,77	
Всего за 6 дней:		67,7	49,54	224,478	1658,29	0,641	1,191	37,04	866,826	11,1	

Медицинская сестра  Ф.З. Каримова



Утверждаю
Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 7 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,112	0,22	0,91	160,888	1,126	94/3
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	0	0,01	0,11	5	0,44	411
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15	7
Итого:		14,32	14,08	47,579	371,79	0,212	0,3225	1,13	314,081	3,227	
Второй завтрак											
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	100,9	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87	82
голубцы с мясом и рисом	160	13,5	8,5	19,54	208	0,08	0,3	20,03	57,3	1,5	297
соус сметанный с томатом	30	0,57	1,5	2,11	24	0	0	0	0,4	8,77	355
Хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11
компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	93,4	0,01	0	1,72	14,48	0,94	372
Итого:		21,15	13,23	104,809	626,97	0,279	0,3865	35,59	141,733	15,301	
Полдник											
ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401
ватрушка с творогом	70	9,46	4,96	30,64	214,22	0,08	0,12	0,07	50,8	0,9	458
Итого:		14,68	9,46	38,2	334,82	0,116	0,354	0,61	274	1,08	
Всего за 7 дней:		51,05	36,77	208,768	1409,58	0,627	1,083	40,93	742,414	22,128	

Медицинская сестра Ф.З.Каримова

Утверждаю
 МБДОУ Нижегородский детский сад "Чебурашка"
 Е.А. Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	18,17	174,4	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14	206	
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	0,05	0,17	1,43	137	0,43	397	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
Итого:		17,71	17,35	54,729	421,95	0,19	0,2825	1,57	257,793	3,081		
Второй завтрак												
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368	
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг		№	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед												
суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	4,2	4,28	12,9	106,6	0,12	0,06	4,66	40,22	1,44	81	
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	0,08	0,08	1,01	20,7	1,87	304	
напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	0,01	0,05	90	19,2	0,57	398	
Хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
винигрет овощной	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64	45	
Итого:		29,15	16,14	59,889	581,25	0,261	0,2285	100,77	106,423	5,421		
Полдник												
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376	
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	215	
икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,03	0,036	4,2	16,5	0,24	8	
Итого:		11,47	19,12	48,39	422,89	0,128	0,364	4,75	118,02	3,63		
Всего за 8 день:		59,83	53,11	184,008	1521,09	0,619	0,925	117,09	490,236	12,732		


Медицинская сестра  Ф.З.Каримова



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.м		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак												
каша геркулесовая жидкая	210	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	0	18,3	1,1	185/3	
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	0	0	2,83	12,8	0,32	393	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
Печенье	20	1,5	1,94	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	14	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
Итого:		10,16	11,59	69,789	420,29	0,236	0,0825	2,83	53,093	3,351		
Второй завтрак												
сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	399	
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.м		№	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед												
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	105,44	0,09	0,06	6,6	21,38	0,88	82	
мясо тушеное с овощами	200	19,06	15,62	12,98	268,24	0,12	0,16	4,36	37,42	1,78	274	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0	0	0,4	31,82	1,25	376	
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11	
Итого:		26,4	18,74	75,899	593,95	0,299	0,2565	16,88	126,013	6,191		
Полдник												
пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	237,65	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97	235	
соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,36	3,97	30,29	0	0,02	0,09	18,81	0,05	351	
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	99,44	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	395	
Итого:		18,57	14,53	42,93	367,38	0,1	0,39	1,45	261,91	1,14		
Всего за 9 день:		56,03	44,86	206,798	1457,62	0,655	0,749	24,76	453,616	13,202		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова

Утверждаю
МБДОУ Нижегородский детский сад "Чебурашка"
Е. Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 10 (Пятница)												
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
каша манная жидкая	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,07	0,2	0,97	171,08	0,25	99	
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	0	0	2,83	12,8	0,32	393	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006		1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
Итого:		10,35	9,21	47,039	308,69	0,16	0,2425	3,8	200,073	2,081		
Второй завтрак												
фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368	
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг		№ рецепт.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед												
суп картофельный протертый с гречками	200	2,43	5,66	20,72	150,8	0,088	0,1	6,06	64,4	0,702	85	
фрикадельки мясные в соусе	160	12,54	12,72	11,21	243,5	0,06	0,12	0,61	37,1	1,21	288	
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	154,78	0,08	0,03	0	15,65	1,7	314/1	
напиток из плодов шиповника	180	5,22	4,5	7,56	120,6	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18	401/2	
хлеб ржаной	18,5	1,22	0,22	6,179	32,19	0,041	0,0185	0	8,093	0,901	12	
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0	6,9	0,6	13	
овощи свежие или консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	0	0	5,52	20,4	0,78	11	
Итого:		28,8	27,76	85,739	776,95	0,353	0,5205	12,73	375,743	6,073		
Полдник												
кефир	180	5,22	4,5	7,2	106,2	0,072	0,306	1,26	216	0,18	401	
пирожки печеные с картофелем	80	4,68	2,74	32,94	175,21	0,05	0,17	3,36	137	0,43	454	
Итого:		9,9	7,24	40,14	281,41	0,122	0,476	4,62	353	0,61		
Всего за 10 дней:		50,55	44,71	193,918	1462,05	0,675	1,289	31,15	936,816	9,364		
В среднем за 10 дней:		5,055	4,471	19,3918	146,205	0,0675	0,1289	3,115	93,6816	0,9364		
Процент выполнения		96,68	81,88	89,94	93,90	102,49	149,57	131,35	85,37	147,49		
Итого в среднем (процент)											90,60	

Медицинская сестра

Ф.З.Каримова