

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Багон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 117* |
| Завтрак 1 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 111* |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, масло сливочное, сахар, макаронные изделия, соль) | 200 | 5,72 | 5,25 | 18,97 | 146,00 | 171* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко) | 170 | 1,19 | 1,36 | 14,76 | 75,92 | 287** |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 8,81 | 11,47 | 46,62 | 324,82 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, зеленый горошек, свекла, соль) | 50 | 0,73 | 7,54 | 3,19 | 83,09 | 13 |
| Обед | Суп вермишелевый (вермишель, морковь, лук, масло растительное, мясо кури) | 180 | 2,68 | 1,23 | 17,14 | 104,70 | 233** |
| Обед | Курица в соусе с томатом (мясо кури, лук, мука, масло сливочное, сметана, морковь, томатная паста, соль) | 70 | 7,93 | 7,88 | 2,39 | 112,00 | 410* |
| Обед | Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль) | 130 | 2,47 | 5,33 | 16,51 | 123,50 | 179* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар) | 180 | 0,54 | 0,00 | 31,86 | 129,60 | 601***** |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115* |
| Итого за Обед | | 650 | 16,99 | 22,46 | 84,45 | 622,49 | |
| Полдник | Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель) | 180 | 1,22 | 0,00 | 26,12 | 104,57 | 274* |
| Завтрак 1 | Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль) | 100 | 8,61 | 13,37 | 2,30 | 163,08 | 307* |
| Итого за Полдник | | 280 | 9,83 | 13,37 | 28,42 | 267,65 | |
| Итого за день | | 1 480,00 | 36,68 | 47,45 | 179,29 | 1 304,96 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

Утверждено:
М.О. завуч-участка
МДОБУ Д/С "Ручеек"
У. Уразова С.Р.



МДОБУ ДС "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

*Утверждено:
 М.О. завучем
 МДОБУ ДС "Ручеек"
 М. Урадова С.Р.*



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117* |
| Завтрак 1 | Повидло порциями | 10 | 0,017 | 0,00 | 6,49 | 25,67 | П 2013 |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль) | 160 | 4,96 | 5,97 | 24,68 | 172,32 | 268* |
| Завтрак 1 | Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 416***** |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 11,31 | 10,38 | 64,17 | 395,48 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Овощи натуральные | 50 | 0,56 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 112* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль) | 200 | 1,40 | 3,97 | 6,22 | 66,40 | 147* |
| Обед | Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говяжье, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное) | 70 | 12,13 | 11,11 | 7,28 | 175,46 | 404***** |
| Обед | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 140 | 5,28 | 0,64 | 27,11 | 135,24 | 297* |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,51 | 0,20 | 23,11 | 96,00 | 526* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114* |
| Итого за Обед | | 710 | 23,68 | 16,42 | 90,22 | 602,60 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 666***** |
| Полдник | Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл слив., масло) | 70 | 4,20 | 1,99 | 25,90 | 137,66 | 560* |
| Итого за Полдник | | 270 | 10,10 | 8,79 | 35,80 | 260,66 | |
| Итого за день | | 1 530,00 | 46,13 | 35,74 | 209,99 | 1 348,74 | |

Руководитель: Урадова С.Р.

МДОБУ Д/С "Ручеек"
 Меню для детей 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 117* |
| Завтрак 1 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 111* |
| Завтрак 1 | Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая (соль)) | 160 | 4,35 | 6,89 | 25,92 | 183,52 | 274* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко) | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,36 | 89,32 | 287** |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | |
| Завтрак 2 | Напиток апельсиновый или лимонный | 400 | 8,41 | 13,64 | 61,31 | 401,94 | |
| Итого за Завтрак 2 | | | | | | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль) | 180 | 0,09 | 0,00 | 21,78 | 87,30 | 130***** |
| Обед | Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль) | 60 | 0,96 | 6,06 | 5,76 | 81,60 | 2* |
| Обед | Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль) | 200 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,60 | 151* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота) | 160 | 16,38 | 12,61 | 16,10 | 242,99 | 394***** |
| Обед | Хлеб пшеничный | 200 | 0,49 | 0,00 | 26,67 | 110,00 | 527* |
| Итого за Обед | | | | | | | |
| Полдник | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114* |
| Полдник | Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем | 670 | 22,59 | 21,15 | 80,15 | 602,69 | |
| Итого за Полдник | | | | | | | |
| Итого за день | | 1 520,00 | 35,39 | 39,21 | 212,76 | 1 346,57 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

*Уд. Вертеграва,
 И.О. Заверунаева,
 МДОБУ Д/С "Ручеек"
 И.А. Храмова СР*



МДОБУ Д/С "Ручеек"
 Меню для детей 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 117* |
| Завтрак 1 | Повидло поршнями | 10 | 0,017 | 0,00 | 6,49 | 25,67 | П 2013 |
| Завтрак 1 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль) | 160 | 5,73 | 7,52 | 23,04 | 182,72 | 266*яб |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар) | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,12 | 299* |
| Итого за Завтрак 1 | | 405 | 8,38 | 8,54 | 58,80 | 345,21 | |
| Завтрак 2 | Флоды свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль) | 50 | 1,55 | 3,45 | 10,95 | 81,00 | 69* |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль) | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 149* |
| Обед | Рыба, запеченная с картофелем по-русски (филе минтая, картофель, сухари, мука, масло сливочное, соль) | 200 | 13,32 | 7,41 | 18,91 | 195,82 | 346* |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,51 | 0,20 | 23,11 | 96,00 | 526* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114* |
| Итого за Обед | | 700 | 21,03 | 14,86 | 89,67 | 576,72 | 666***** |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | |
| Полдник | Сырники из творога запеченные (творог, крупа манная, яйца, сахар, мука, сметана, масло сливочное) | 50 | 8,00 | 6,17 | 10,33 | 128,67 | 327* |
| Полдник | Молоко стуженное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 490* |
| Итого за Полдник | | 260 | 14,62 | 13,82 | 25,78 | 284,47 | |
| Итого за день | | 1 465,00 | 45,52 | 37,72 | 195,25 | 1 302,40 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

Утверждено!
М.О. Уразова С.Р.
У. Уразова С.Р.



МДОБУ Д/С "Ручеек"
 Меню для детей 3-7 лет

Утверждено:
М.О. Яковлевич
МДОБУ Д/С "Ручеек"
М.А. Яковлевич



| Присм пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117* |
| Завтрак 1 | Сыр порциями | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 34,30 | 106* |
| Завтрак 1 | Каша "Дружба" жидкая молочная (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное) | 160 | 4,20 | 9,32 | 20,04 | 180,96 | 266* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком (чай, сахар, молоко) | 200 | 1,51 | 1,31 | 17,00 | 87,00 | 507* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 10,52 | 14,11 | 52,46 | 380,86 | |
| Завтрак 2 | Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,76 | 91,03 | ттк. 1.26 * |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,76 | 91,03 | |
| Обед | Овощи натуральные | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 112* |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист) | 180 | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,10 | 152* |
| Обед | Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное) | 75 | 7,17 | 11,50 | 5,85 | 165,83 | ттк. 1.59 |
| Обед | Пюре из гороха (горох, соль) | 130 | 12,66 | 1,25 | 25,18 | 151,32 | 422* |
| Обед | Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель) | 180 | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,80 | 516* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 114* |
| Итого за Обед | | 655 | 26,62 | 15,22 | 92,26 | 613,05 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 666***** |
| Полдник | Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, масло растительное) | 50 | 3,46 | 6,53 | 29,40 | 190,00 | 574* |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,36 | 13,33 | 39,30 | 313,00 | |
| Итого за день | | 1 505,00 | 46,50 | 42,66 | 206,78 | 1 397,94 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/С "Ручеек"
 Меню для детей 3-7 лет

Утверждено:
и.о. заведующего
МДОБУ Д/С "Ручеек"
М. Уразова С.Р.



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | День 7 | | | | | | |
| Завтрак 1 | Багон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 117* |
| Завтрак 1 | Масло сливочное порциями | 5 | 0,025 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 111* |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль) | 200 | 4,55 | 5,15 | 16,52 | 131,80 | 170* |
| Завтрак 1 | Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко) | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,36 | 89,32 | 287** |
| Итого за Завтрак 1 | | 440 | 8,61 | 11,90 | 51,91 | 350,22 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Итого за Завтрак | | 50 | 0,81 | 3,25 | 4,00 | 48,75 | 55***** |
| Обед | Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы консервированные, лук, соль, масло растительное) | 200 | 1,40 | 3,97 | 6,22 | 64,17 | 147* |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль) | 80 | 8,99 | 5,94 | 13,85 | 145,00 | 259**** |
| Обед | Биточки рыбные с овощами запеченные, (филе минтая, морковь, капуста, молоко, сухари панировочные, масло растительное, сыр, сметана, мука пшеничная, соль) | 130 | 2,47 | 5,33 | 16,51 | 123,50 | 179* |
| Обед | Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль) | 200 | 0,49 | 0,00 | 26,67 | 110,00 | 527* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота) | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114* |
| Обед | Хлеб пшеничный | 710 | 17,96 | 18,89 | 91,85 | 608,92 | 130***** |
| Итого за Обед | | 200 | 0,32 | 0,00 | 22,07 | 0,00 | 598* |
| Полдник | Напиток из плодов шиповника | 50 | 3,41 | 6,83 | 32,75 | 286,80 | |
| Полдник | Коржик молочный | 250 | 3,73 | 6,83 | 54,82 | 286,80 | |
| Итого за Полдник | | 1 550,00 | 31,35 | 37,77 | 218,38 | 1 335,94 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/С "Ручеек"
 Меню для детей 3-7 лет

Утверждено:
 И.О. Заведующего
 МДОБУ Д/С "Ручеек"



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|-----------------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | | |
| День 8 | | | | | | |
| Завтрак 1 | Багон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Завтрак 1 | Повидло порциями | 10 | 0,020 | 0,00 | 6,49 | 25,67 |
| Завтрак 1 | Каша жидкая яичная на молоке (крупа яичневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль) | 160 | 5,44 | 6,51 | 20,90 | 162,40 |
| Завтрак 1 | Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 11,79 | 10,92 | 60,39 | 385,56 |
| Завтрак 2 | Плоды свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Итого за Завтрак 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,29 | 11,42 | 81,39 | 481,56 |
| Обед | Салат "Здоровье" (морковь, масло растительное, свекла, соль, зел. горошек) | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 |
| Обед | Рассольник ленинградский (картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурцы консервированные, масло растительное, соль) | 150 | 13,23 | 8,48 | 18,99 | 205,31 |
| Обед | Голубцы ленивые (капуста, мясо говядина, крупа рисовая, лук, масло сливочное, яйцо) | 40 | 0,69 | 1,98 | 2,80 | 32,04 |
| Обед | Соус сметанный с томатом (сметана, мука, соль, томат-паста) | 200 | 0,51 | 0,20 | 23,11 | 96,00 |
| Обед | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота) | 50 | 3,30 | 0,63 | 16,70 | 87,00 |
| Обед | Хлеб ржано-пшеничный | 690 | 20,14 | 22,92 | 78,06 | 600,07 |
| Итого за Обед | | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112,52 |
| Полдник | Ряженка | 70 | 4,20 | 1,98 | 25,90 | 137,66 |
| Полдник | Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл. слив., масло растител.) | 270 | 9,80 | 8,38 | 34,10 | 250,18 |
| Итого за Полдник | | 1 460,00 | 43,23 | 42,72 | 193,55 | 1 331,81 |

Руководитель: Уразова С.Р.

*Эт сервер не имеет возможности
 ч.о заверченного
 мррррр Д/С, Ручеек
 МДОБУ Д/С "Ручеек"*



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|--------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|
| | | блюда | День 9 | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Батон нарезной | 30 | | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 117* |
| Завтрак 1 | Сыр порциями | 10 | | 2,56 | 2,61 | 0,00 | 34,30 | 106* |
| Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль) | 160 | | 4,96 | 5,96 | 24,68 | 172,32 | 268* |
| Завтрак 1 | Чай с молоком (чай, сахар, молоко) | 200 | | 1,51 | 1,31 | 17,40 | 87,00 | 507* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | | 11,28 | 10,75 | 57,50 | 372,22 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 537* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | |
| Обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв., морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль) | 50 | | 1,55 | 3,45 | 10,95 | 81,00 | 69* |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль) | 200 | | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 149* |
| Обед | Тефтели мясные (мясо говядина, хлеб, лук, масло сливочное, сметана, томат-паста, соль) | 70 | | 4,88 | 5,48 | 6,39 | 94,50 | 304***** |
| Обед | Каша рассыпчатая с овощами (масло сливочное, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, соль) | 130 | | 6,96 | 3,74 | 31,15 | 185,80 | 166***** |
| Обед | Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай) | 200 | | 0,00 | 0,00 | 20,62 | 82,49 | ттк. 1.24 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50 | | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 114* |
| Итого за Обед | | 700 | | 19,03 | 16,47 | 105,81 | 647,69 | 666***** |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | | 5,90 | 6,80 | 9,90 | 123,00 | 562*/фарш 612* |
| Полдник | Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем | 55 | | 3,30 | 3,47 | 26,97 | 152,15 | |
| Итого за Полдник | | 255 | | 9,20 | 10,27 | 36,87 | 275,15 | |
| Итого за день | | 1 505,00 | | 40,56 | 37,64 | 219,98 | 1 385,06 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

МДОБУ Д/С "Ручеек"
Меню для детей 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Закрытые бутерброды с маслом (бэтон, масло сливочное) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 102,90 | 103* |
| Завтрак 1 | Каша молочная кукурузная жидкая (крупа кукурузная, сахар, молоко, масло сливочное) | 170 | 5,27 | 6,34 | 31,45 | 204,00 | 271* |
| Завтрак 1 | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар) | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 503* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 7,18 | 11,20 | 59,34 | 366,90 | |
| Завтрак 2 | Фруктовый чай (чай, фрукты, лимон, сахар, чай) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,76 | 91,04 | ттк.1.26 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,76 | 91,04 | 20** |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль) | 50 | 0,42 | 2,53 | 2,66 | 35,01 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль) | 200 | 2,03 | 2,97 | 11,11 | 79,30 | 151* |
| Обед | Плов из отварной говядины (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное) | 150 | 18,25 | 15,50 | 25,29 | 313,77 | 375* |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота) | 200 | 0,49 | 0,00 | 26,67 | 110,00 | 527* |
| Обед | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 115* |
| Итого за Обед | | 640 | 23,83 | 21,48 | 79,09 | 607,68 | |
| Полдник | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,00 | 22,07 | 0,00 | 130***** |
| Полдник | Творожники песочные (мука, сахар-песок, творог, яйцо, ванилин, сметана, масло сливочное, дрожжи, соль, эссенция) | 50 | 5,10 | 9,30 | 21,20 | 189,00 | 596* |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,42 | 9,30 | 43,27 | 189,00 | |
| Итого за день | | 1 490,00 | 36,43 | 41,98 | 204,46 | 1 254,62 | |

Руководитель: Уразова С.Р.

Утверждено:
№ 02/04/2020
МДОБУ Д/С "Ручеек"
С.Р. Уразова



Удобрено

*И.О. Заверунова
ИДРБУ № 05 "Груше"*

И.О. Заверунова С.Р.



| | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 396,20 | 397,68 | 2 059,01 | 13 336,80 |