

Утверждаю
 Директор МКОУ Грязновской СОШ
 СП детский сад «Ручеек»
 Сырвачева Е.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для организации питания детей от 3 до 7 в ДОУ с 8-10,5-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,6
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,0
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,0
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,0
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,0
<i>2 завтрак</i>											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,8
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,8
<i>Обед</i>											
10	Салат из зеленого горошка консервированного, свежие овощи	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,0
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,0
281/352	Кнелдль рубленные, запеченные с соусом молочным	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,0
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,0
	ИТОГО:		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,0
<i>Полдник</i>											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,02	0,02	3,0
443 СР-05	Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбасными изделиями)	80	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,0
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,0
	ВСЕГО за 1 день:		52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12