УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 2 комбинированного вида» пгт.Жешарт

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Сямтомова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Примерное двухнедельное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида» пгт.Жешарт**

**Примерное 10-дневное меню для детских садов**

**(летне-осенний сезон)**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд для ДОУ 2001 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **1** | 90253 | **Завтрак:**Каша маннаяБатон с маслом, сыромКофейный напиток**2 завтрак:**Сок | 200/430/6/15180180 | 250/430/6/15200180 | 4,65/6,203,87/7,742,09/2,79 | 6,03/8,057,63/15,262,39/3,19 | 23,31/31,0910,00/20,0014,78/19,71 | 166,52/222,02125,80/251,6089,02/118,69 |
| 138274345215240 | **Обед:**Щи со свежей капусты со сметанойГуляш из мясаГречаСвежий огурецКомпот из св.яблокХлеб ржаной | 150701503018035 | 250801804020035 | 2,00/2,5718,56/21,686,98/8,730,21/0,350,23/0,251,32/3,96 | 5,87/7,8220,72/24,214,34/5,430/00,23/0,260,24/0,72 | 6,84/9,125,77/6,7436,00/45,000,81/1,3522,72/25,366,84/20,52 | 85,76/114,35283,79/331,53211,05/263,814,20/7,0093,66/104,0636,20/108,6 |
| 194255 | **Полдник:**Рожки отварные с масломМолоко | 150180 | 180200 | 3,68/5,522,80/5,59 | 3,53/5,304,79/6,38 | 23,55/35,337,04/9,38 | 140,73/211,1087,97/117,31 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***46,16/65,13*** | ***55,77/76,62*** | ***574,77/223,6*** | ***1324,65/1850,07*** |
|  |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **2** | 184248 | **Завтрак:**Каша пшенная молочная со слив.масл.Батон с масломКакао**2 завтрак:**Сок | 200/420/6150180 | 250/520/6200180 | 5,58/7,443,87/7,743,64/4,85 | 6,05/8,077,63/15,263,78/5,04 | 26,46/35,2810,00/20,0024,55/32,73 | 182,94/243,92125,8/251,6146,79/195/71 |
| 120236241240 | **Обед:**Суп с клецкамиКартофельное пюреКотлета рыбнаяСалат св.огурец+помидорКомпот: сухофруктыХлеб ржаной | 150150704518035 | 250180806025035 | 2,25/2,892,13/3,196,26/8,870,30/0,500,42/0,561,32/3,96 | 1,97/2,534,04/6,061,16/1,653,05/5,080/00,24/0,72 | 10,10/15,1515,53/23,304,10/5,841,38/2,3020,92/27,896,84/20,52 | 67,16/86,35106,97/160,4651,92/73,5534,18/56,9685,35/113,7936,20/108,60 |
| 217255 | **Полдник:**Запеканка творожная с изюмом со сладк.подливойМолокоФрукты | 15018070 | 180200100 | 3,14/17,872,80/5,59 | 3,60/6,114,79/6,38 | 21,53/33,797,04/9,38 | 179,18/243,7087,97/117,31 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***31,71/57,87*** | ***36,31/56,9*** | ***141,61/220,34*** | ***1293/1651,95*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **3** | 185251 | **Завтрак:**Каша геркулес+гречаБатон с масломЧай с молоком**2 завтрак:**Сок | 20030/6180180 | 25030/6200180 | 3,93/6,553,87/7,742,09/2,79 | 4,99/8,337,63/15,261,91/2,55 | 21,05/35,0910,00/20,009,95/13,27 | 144,67/241,1125,8/251,665,43/87,25 |
| 35107161237 | **Обед:**Суп овощной со сметанойГороховое пюреКотлета мяснаяКомпот: яблоки+апельсинХлеб ржаной | 2001507018035 | 2501808020035 | 1,73/2,3111,50/17,57,83/9,160,43/0,481,32/3,96 | 3,00/4,000,80/1,2011,56/13,530,23/0,260,24/0,72 | 7,82/10,4324,40/38,108,07/9,4424,13/26,816,84/20,52 | 69,54/92,72154,80/232,20167,64/196,14100,00/111,1136,20/108,60 |
| 24260 | **Полдник:**Ватрушка с творогомЧай с лимономФрукты | 40180 | 60200 | 3,29/4,370,05/0,07 | 7,07/7,070,01/0,01 | 27,67/36,8011,48/15,31 | 171,58/228,2046,22/61,62 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***34,74/50,97*** | ***37,2/52,21*** | ***144,57/205,75*** | ***1005,68/1501,94*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **4** | 98248 | **Завтрак:**Каша рисовая молочная со сл.масломБатон с маслом , сыромКакао**2 завтрак:**Сок | 20030/6/15150180 | 25030/6/15200180 | 3,10/5,122,95/5,903,64/4,85 | 4,00/6,327,29/14,583,78/5,04 | 19,73/32,6110,00/20,0124,55/32,73 | 127,10/210,13118,88/237,76146,79/195,71 |
| 21715717240 | **Обед:**Борщ со сметанойКартофельная запеканка с мясомСалат:помидоры+св.перецКомпот из св.ягодХлеб ржаной | 2001504518035 | 2501806020040 | 1,14/1,5221,28/25,530,29/0,360,12/0,161,65/3,30 | 3,99/5,3220,65/24,784,10/5,120/00,30/0,60 | 5,50/8,6615,36/18,432,55/3,1911,24/14,998,55/17,10 | 66,67/88,89333,95/400,7548,29/60,3645,48/60,6445,25/90,5 |
| 111255 | **Полдник:**Омлет с зеленым горошкомМолокоХлеб | 15018030 | 18020030 | 11,00/14,661,22/1,524,19/5,591,65/3,30 | 10,60/21,224,55/5,694,79/6,380,30/0,60 | 1,15/3,054,31/5,397,04/9,388,55/17,10 | 130,42/261,8262,80/78,5087,98/117,3145,25/90,5 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***52,23/71,81*** | ***64,75/95,95*** | ***119,53/247,98*** | ***1258,86/2125,62*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **5** | 44260 | **Завтрак:**Суп молочный вермишелевый со сл. МасломБатон с масломЧай с лимоном**2 завтрак:**Сок | 20030/6180180 | 25030/6200180 | 4,19/5,583,87/7,740,05/0,07 | 4,59/6,127,63/15,260,01/0,01 | 14,80/19,7310,00/20,0011,48/15,31 | 117,06/156,08125,80/251,6046,22/61,62 |
| 40174200240 | **Обед:**Суп рыбный со сметанойТефтели мясныеКапуста тушенаяКомпот из апельсинХлеб ржаной | 2007015018035 | 2508018020040 | 7,93/10,577,83/9,162,62/3,930,43/0,481,65/3,30 | 2,47/3,2911,56/13,533,23/4,850,13/0,260,30/0,60 | 4,02/5,368,07/9,4413,45/20,1824,13/26,818,55/17,10 | 69,74/92,99167,61/169,1487,16/130,74100/111,1146,25/90,5 |
| 116255 | **Полдник:**Вареники ленивые с масломМолокоПеченье  | 15018070 | 18020070 | 23,11/30,952,80/5,592,08/4,16 | 7,01/9,354,79/6,381,04/2,08 | 23,73/31,647,04/9,3815,36/30,72 | 250,87/334,5087,97/117,3182,80/164,80 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***56,66/81,53*** | ***42,86/61,73*** | ***140,63/205,67*** | ***1180,51/1680,39*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **6** | 90253 | **Завтрак:**Каша манная молочная с масломБатон с маслом, сыромКофе с молоком**2 завтрак:**Сок | 20030/6/15180180 | 25030/60/15200180 | 4,65/6,203,87/7,742,09/2,79 | 6,03/8,057,63/15,262,39/3,19 | 23,31/31,0910,00/20,1014,78/19,71 | 166,52/222,02125,8/251,6089,02/118,69 |
| 3319415240 | **Обед:**Рассольник со сметанойМакаронные изделияКолбаса отварнаяСвежий огурецКомпот яблочныйХлеб ржаной | 200404518035 | 2506020040 | 3,02/4,023,68/5,52-0,2/0,350,23/0,251,32/3,96 | 6,78/9,043,53/5,30-0/00,23/0,260,24/0,72 | 19,43/25,923,55/35,33-0,81/1,3522,82/25,366,84/20,52 | 89,76/119,68140,73/211,10-4,20/7,0093,66/104,0636,20/108,60 |
| 13314 | **Полдник:**Тефтели рыбные с зеленым горошкомНапиток: св.ягодыХлебВафли | 701803070 | 802003570 | 3,96/4,331,22/1,520,12/0,161,32/3,960,80/1,28 | 0,47/0,514,55/5,690/00,24/0,720,70/1,12 | 0,39/0,434,31/5,3911,24/14,996,84/20,5220,03/32,05 | 52,57/57,3262,80/78,5045,48/60,6436,20/108,6087,50/140,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***26,49/42,08*** | ***32,79/49,86*** | ***164,35/252,64*** | ***951,39/1587,81*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **7** | 99251 | **Завтрак:**Каша ячневая молочная с масломБатон с масломЧай с молоком**2 завтрак:**Сок | 20030/6180180 | 25030/6200180 | 5,29/7,053,87/7,742,09/2,79 | 4,88/6,517,63/15,261,91/2,55 | 28,93/38,5710,00/20,009,95/13,27 | 180,63/240,84125,8/251,665,43/87,25 |
| 392062002240 | **Обед:**Суп с фрикаделькамиКартофельное пюреОладьи из печениСалат из св.овощейКомпот яблочныйХлеб ржаной | 200150704518035 | 250180806020040 | 5,58/7,442,13/3,1919,93/26,570,30/0,500,12/0,161,32/3,96 | 4,39/5,854,04/6,0624,74/32,983,05/5,080/00,24/0,72 | 10,75/14,3315,53/23,304,02/5,361,38/2,3011,24/14,996,84/20,52 |  105,00/139,73106,97/160,46316,37/421,8334,18/56,9645,48/60,6436,20/108,60 |
| 67263 | **Полдник:**Суфле рыбноеХлебЧайЯблоко | 1203018070 | 15030200100 | 3,96/4,331,32/3,960,09/0,120,24/0,40 | 0,47/0,510,24/0,720/00,24/0,40 | 0,39/0,436,84/20,529,03/12,045,88/9,80 | 52,52/57,3236,20/108,6036,48/48,6427,00/45,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***46,24/68,11*** | ***51,93/76,64*** | ***120,78/195,43*** | ***1168,0/1787,4*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **8** | 84248 | **Завтрак:**Каша смешанная с масломБатон с маслом, сыромКакао**2 завтрак:**Сок | 20030/6/15150180 | 25030/6/15200180 | 3,93/6,553,87/7,743,64/4,85 | 4,99/8,337,63/15,263,78/5,04 | 21,05/35,0910,00/20,0024,55/32,73 | 144,67/241,11125,8/251,8146,79/195,71 |
| 36161186241 | **Обед:**Суп гороховыйБиточки мясныеГречаКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 2006015018035 | 2508018020040 | 1,40/1,8711,04/14,286,98/8,730,42/0,561,32/3,96 | 2,33/3,1110,72/13,874,34/5,430/00,24/0,72 | 8,17/10,895,27/6,8236,00/4510,92/27,896,84/20,52 | 59,27/79,03161,64/209,18211,05/263,8185,34/113,7936,20/108,6 |
| 271263 | **Полдник:**СметанникЧайФрукты | 6018070 | 70200100 | 3,29/4,370,09/0,120,54/0,90 | 7,07/7,070/00,12/0,20 | 27,67/36,89,03/0,134,86/7,10 | 171,58/228,2036,48/48,6424,00/40,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***36,52/53,93*** | ***38,89/59,03*** | ***164,36/242,97*** | ***1203,19/1780,14*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **9** | 158253 | **Завтрак:**Каша гречневая молочная с масломБатон с масломКофе с молоком**2 завтрак:**Сок | 20020/6180180 | 25040/100200180 | 6,26/10,423,87/7,742,09/2,79 | 6,62/11,027,63/15,262,39/3,19 | 26,63/44,3810,00/20,0014,78/19,71 | 191,34/318,90125,8/251,689,02/118,69 |
| 34169206241 | **Обед:**Свекольник со сметанойРулет мяснойКартофельное пюреСвежий огурецКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 200701504518035 | 250801806020035 | 1,14/1,522,13/3,190,21/0,350,21/01,350,42/0,561,32/3,96 | 3,99/5,325,91/7,384,04/6,060/00/00,24/0,72 | 6,50/8,664,22/5,2815,53/23,300,81/1,3520,92/27,896,84/20,52 | 66,67/88,89106,69/133,36106,97/160,464,20/7,0085,35/113,7923,20/108,6 |
| 14240 | **Полдник:**Салат картофельный с зеленым горошкомЯйцо отварноеНапиток из св.ягодХлеб | 601 шт.18030 | 801 шт.20030 | 1,22/1,526,35/12,070,12/0,161,32/3,96 | 4,55/5,695,75/11,500/00,24/0,72 | 4,31/5,390,35/0,7011,24/14,996,14/20,52 | 62,80/78,5078,50/157,0045,48/60,6436,20/108,6 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***35,65/59,74*** | ***41,37/66,86*** | ***128,97/212,69*** | ***1,035,54/1751,49*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **10** | 91251 | **Завтрак:**Каша пшеничная молочная с масломБатон с масломЧай с молоком**2 завтрак:**Сок  | 18030/6180180 | 20030/6200180 | 5,58/7,443,87/7,742,09/2,79 | 6,05/8,077,63/15,261,91/2,55 | 26,46/35,2810,00/20,009,95/13,27 | 182,94/243,92125,8/251,665,43/87,25 |
| 361361924239 | **Обед:**Суп фасолевыйРыба жареннаяРисСалат из св.капустыКомпот: курага+ финикиХлеб ржаной | 200701504518035 | 250801806020040 | 1,40/1,873,96/4,332,48/3,720,64/0,800,42/0,561,32/3,96 | 2,33/3,110,47/0,513,63/5,454,00/5,000/00,24/0,72 | 8,17/0,890,39/0,4325,18/37,771,43/1,79 10,92/27,896,84/20,52 | 59,27/79,0352,52/57,32143,37/215,0644,24/55,3085,34/11,7936,20/108,6 |
| 116155 | **Полдник:**Вареники ленивые с масломМолокоЯблоко | 15018070 | 180200100 | 23,21/30,954,19/5,590,24/0,40 | 7,01/9,354,79/6,380,24/0,40 | 23,73/31,647,04/9,385,88/9,80 | 250,87/334,5087,97/117,3127,00/45,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***66,25/65,39*** | ***34,06/51,08*** | ***127,72/196,35*** | ***1157,64/1544,78*** |

**Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **1 день** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Всего** |
| **Белки (гр.)** | 46,16/65,13 | 31,71/57,87 | 34,74/50,97 | 52,23/71,81 | 56,66/81,53 | 26,49/42,08 | 46,22/68,21 | 36,52/53,93 | 35,65/59,74 | 66,25/65,39 | 432,63/616,66 |
| **Жиры (гр.)** | 55,77/76,62 | 36,31/56,9 | 37,2/52,21 | 64,75/95,95 | 42,86/61,73 | 32,79/49,86 | 51,83/76,64 | 38,89/59,03 | 41,37/66,87 | 34,06/51,08 | 435,83/646,89 |
| **Углеводы (гр.)** | 157,17/223,6 | 141,51/220,34 | 144,57/205,75 | 119,53/247,98 | 140,63/205,67 | 164,35/252,64 | 120,78/195,43 | 164,36/242,97 | 128,97/212,69 | 127,72/136,35 | 1410,29/2203,42 |
| **Энергия (ккал.)** | 1324,65/1850,07 | 1293/1651,95 | 1005,68/1501,94 | 1258,86/2125,62 | 1180,51/1680,39 | 951,39/1517,81 | 1256,37/1787,47 | 1203,19/1780,14 | 1035,54/1751,49 | 1157,64/1544,78 | 11666,83/17261,66 |

Итого на одного ребенка среднее в день: Белки - 43/62

 Жиры - 44/65

 Углеводы - 141/220

 Энергия - 1167/1726

**Примерное 10-дневное меню для детских садов**

**(зимне-весенний сезон)**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд для ДОУ 2001 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **1** | 90263 | Завтрак:Каша маннаяБатон с маслом, сыромЧай | 150/420/5/10150 | 200/540/10/12200 | 4,65/6,203,87/7,740,09/0,12 | 6,04/8,057,63/15,260/0 | 23,32/31,0910,00/20,009,03/12,04 | 166,52/222,0125,80/251,6036,48/48,64 |
| 55174192241 | Обед:Щи со сметанойБиточки мясныеРисКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 1508510015020 | 20010015020060 | 2,00/2,577,83/9,162,48/3,720,42/0,561,32/3,96 | 5,87/7,8211,56/13,533,63/5,450/00,24/0,72 | 6,84/9,128,07/9,4425,18/37,7720,92/27,896,84/20,52 | 85,76/114,35167,64/196,14143,37/215,0685,35/113,7936,20/108,6 |
| 286255 | Полдник:Морковь с сахаромОладьи со сладкой подливойМолоко | 50100/10150 | 100130/15200 | 0,57/1,146,32/8,214,19/5,59 | 5,04/10,085,57/7,584,79/6,38 | 5,19/10,3854,26/71,527,04/9,38 | 68,40/136,80293,75/387,2287,97/117,31 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***44,29/62,5*** | ***56,11/86,01*** | ***172,65/251,81*** | ***1359,27/2036,53*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **2** | 84253 | Завтрак:Каша «Дружба»Батон с масломКофе с молоком | 120/420/5150 | 200/540/10200 | 3,93/6,554,57/3,142,09/2,79 | 4,99/8,334,73/9,462,39/3,19 | 21,05/35,0910,00/20,0014,78/19,71 | 144,67/241,1189,80/179,6089,02/118,69 |
| 33183156 | Обед:Рассольник со сметанойС-т:свекла + морковьСуфле из курКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 1504060/515020 | 2006070/520060 | 3,02/4,021,14/1,4822,31/24,650,51/0,681,32/3,96 | 6,78/9,0410,14/15,2125,82/28,550/00,24/0,72 | 19,43/25,911,54/17,311,51/1,6715,75/21,016,84/20,52 | 89,76/119,68141,94/212,91327,56/362,2635,15/46,8736,20/108,60 |
| 116255 | Полдник:Вареники ленивые с масломМолокоПеченье | 150/515020 | 200/520040 | 23,21/30,952,80/5,592,08/4,16 | 7,01/9,354,79/6,381,04/2,08 | 23,73/31,647,04/9,3815,36/30,72 | 250,87/334,5087,97/117,3182,80/164,80 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***65,49/90,42*** | ***61,02/81,95*** | ***148,94/235,85*** | ***1320,96/1923,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **3** | 91248 | Завтрак:Каша пшеничнаяБатон с масломКакао | 150/420/5150 | 200/540/10200 | 5,58/7,441,57/3,143,64/4,85 | 6,05/8,044,73/9,463,78/5,04 | 26,46/35,2810,00/20,0024,55/32,73 | 182,94/343,9289,80/179,60146,79/195/71 |
| 840194206241 | Обед:Салат из квашенной капустыСуп рыбный со сметанойГуляш из мясаКартофельное пюреКомпот из фиников и курагиХлеб ржаной | 4015060/4012015020 | 5020070/5015020060 | 0,64/0,804,45/5,9318,56/21,682,13/3,190,42/0,561,32/3,96 | 4,00/5,002,49/3,3220,72/24,214,04/6,060/00,24/0,72 | 1,43/1,7910,89/14,525,77/6,7415,53/23,3010,92/27,896,84/20,52 | 44,24/55,3083,76/111,68283,79/331,53106,97/160,4685,34/113,7936,20/108,60 |
| 27167 | Полдник:СметанникСуфле рыбноеАпельсинЧай | 4575/2560150 | 60120/25100200 | 3,29/4,373,56/5,160,54/0,900,09/0,12 | 7,07/7,076,11/8,860,12/0,200/0 | 27,67/36,814,73/21,374,86/7,109,03/0,13 | 171,58/228,20128,17/185,8524,00/40,0036,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***45,79/62,1*** | ***59,75/77,98*** | ***178,68/249,17*** | ***1287,59/2003,28*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **4** | 91253 | Завтрак:Каша кукурузнаяБатон с маслом, сыромКофе | 150/420/5/10150 | 200/540/10/12200 | 5,58/7,443,87/7,742,09/2,79 | 6,05/8,077,63/15,262,39/3,19 | 26,46/35,2810,00/20,0014,78/19,71 | 182,94/243,92125,8/251,698,02/118,69 |
| 36136206242 | Обед:Салат свекольныйСуп фасолевый со сметанойКотлета мяснаяКартофельное пюреКомпот из яблок и лимонаХлеб ржаной | 1001506012018020 | 1302008515020060 | 1,14/1,481,40/1,875,99/8,492,13/3,190,23/0,251,32/3,96 | 10,14/15,212,33/3,111,79/2,344,04/6,060,23/0,260,24/0,72 | 11,54/17,318,17/10,893,06/4,3415,53/23,3022,82/25,366,84/20,52 | 141,94/212,9159,27/79,0352,23/73,9910,6,97/160,4693,66/104,0636,20/108,60 |
| 1240 | Полдник:ВинегретЯйцо отварноеНапиток из свежих ягодХлеб пшеничныйВафли | 40½1502025 | 501 шт.2006040 | 0,50/0,636,35/12,070,12/0,161,32/3,960,80/1,28 | 4,06/5,085,75/11,500/00,24/0,720,70/1,12 | 3,37/4,160,35/0,7011,24/14,996,84/20,5220,03/32,05 | 51,70/64,6378,50/157,0045,48/60,6436,20/108,6087,50/140,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***32,84/55,31*** | ***45/59/72,64*** | ***160,99/249,13*** | ***1187/1884,13*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **5** | 43248 | Завтрак:Суп молочный рисовыйБатон с масломКакао | 120/420/5150 | 200/540/10200 | 3,10/5,121,57/3,143,64/4,85 | 4,00/6,624,73/9,463,78/5,04 | 19,73/32,6110,00/20,0024,55/32,73 | 127,10/210,1389,80/179,60146,79/195,71 |
| 27200186237 | Обед:Борщ со сметанойОладьи из печениГречаКомпот из яблок и апельсинХлеб ржаной | 1509012018020 | 20012015020060 | 1,14/1,5219,93/26,576,98/8,730,43/0,481,32/3,96 | 3,99/5,3224,74/32,984,34/5,430,23/0,260,24/0,72 | 6,50/8,664,02/5,3636,00/45,0024,13/26,816,84/20,52 | 66,67/88,89316,37/421,83211,05/263,81100,00/111,1136,20/108,60 |
| 129255 | Полдник:Сырники со сладкой подливойМолокоГруша | 80/2015060 | 150/20200100 | 13,56/23,054,19/5,590,24/0,40 | 2,62/4,454,76/6,350,18/0,30 | 22,33/37,967,04/9,390,06/9,50 | 167,16/284/1787,98/117,3125,20/42,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***56,1/83,41*** | ***53,61/76,93*** | ***161,2/248,54*** | ***1374/2023,16*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **6** | 90260 | Завтрак:Каша маннаяБатон с маслом ,сыромЧай с лимоном | 150/420/50/10150 | 200/540/10/12200 | 4,65/6,203,87/7,740,05/0,07 | 6,04/8,057,63/15,260,01/0,01 | 23,32/31,0910,00/20,0011,48/15,31 | 166,52/222,0125,80/251,646,22/61,62 |
| 39161200256 | Обед:Суп с фрикаделькамиБиточки мясныеКапуста тушеннаяКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 15060/2510018020 | 200/2585/2515020060 | 5,58/7,4411,04/14,282,62/3,930,61/0,681,32/3,96 | 4,39/5,8510,72/13,873,23/4,850/00,24/0,72 | 10,75/14,335,27/6,8213,45/20,1818,96/21,076,84/20,52 | 105,00/139,73161,64/209,1887,16/130,7476,22/84,6936,20/108,60 |
| 255 | Полдник:Греча «Рассыпуха» МолокоХлеб пшеничный | 12015020 | 15020060 | 6,98/8,784,19/5,591,32/1,96 | 4,34/5,434,76/6,350,24/0,72 | 36/457,04/9,396,84/20,52 | 211,05/263,8187,98/117,3136,20/108,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***40,44/59,58*** | ***39,52/57,98*** | ***125,97/194,16*** | ***1017,69/1536,84*** |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **7** | 91253 | Завтрак:Каша пшеничнаяБатон с масломКофе | 150/420/5150 | 200/540/100200 | 5,58/7,441,57/3,142,09/2,79 | 6,05/8,074,73/9,462,39/3,19 | 26,46/35,2810,00/20,0014,78/19,71 | 182,94/243,9289,80/179,6089,02/118,69 |
| 37206241 | Обед:Салат из огурцов и помидорСуп с клецкамиРыба в овощахКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 30150/256012015020 | 50200/258515020060 | 0,30/0,502,25/2,895,99/8,492,13/3,190,42/0,561,32/3,96 | 3,05/5,081,97/2,531,79/2,344,04/6,060/00,24/0,72 | 1,38/2,3010,10/15,153,06/4,3415,53/23,3020,92/27,896,84/20,52 | 34,18/56,9667,16/86,3552,23/73,99106,97/160,4685,35/113,7936,20/108,60 |
| 128251 | Полдник:Запеканка творожная с изюмом , со сладкой подливойРяженкаЯблоко | 100/1015060 | 130/20200100 | 13,14/17,874,20/5,600,24/0,40 | 3,60/6,114,79/6,390,24/0,40 | 21,53/33,796,14/8,195,88/9,80 | 179,18/243,7084,39/112,5227,00/45,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***33,24/48,34*** | ***31,1/48,01*** | ***139,58/215,93*** | ***982,19/1469,59*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **8** | 99248 | Завтрак:Каша ячневаяБатон с масломКакао | 150/420/5150 | 200/540/10200 | 5,29/7,051,57/3,143,64/4,85 | 4,88/6,514,73/9,403,78/5,04 | 28,93/38,5710,00/20,0024,55/32,73 | 180,63/240,8489,80/179,60146,79/195,71 |
| 47152107356 | Обед:Суп лапша домашняяАзу из мясаГороховое пюреКомпот из шиповникаХлеб ржаной | 15060/4010018020 | 20080/4015020060 | 1,47/1,9618,56/22,2711,50/17,500,61/0,681,32/3,96 | 2,93/3,9120,72/21,020,80/1,200/00,24/0,72 | 8,35/11,135,77/6,9224,40/38,1018,96/21,076,84/20,52 | 65,63/87,51283,79/340/55154,80/232,2076,22/84,6936,20/108,60 |
| 28924263 | Полдник:Салат рыбныйВатрушка с повидломЧай | 4018150 | 5060200 | 2,04/2,553,29/4,370,09/0,12 | 5,06/6,337,07/7,070/0 | 4,70/5,8827,67/36,809,03/12,04 | 72,57/90,71171,58/228,2036,48/48,64 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***49,38/68,45*** | ***50,21/63,26*** | ***170,02/243,76*** | ***1370,9/1907,54*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **9** | 185248 | Завтрак:Каша гречневаяБатон с маслом, сыромКакао | 12020/5/10150 | 20040/10/12200 | 6,26/10,423,87/7,743,64/4,85 | 6,62/11,027,63/15,263,78/5,04 | 26,63/44,3810,00/20,0024,55/32,73 | 191,34/318,90125,8/251,6146,79/195,71 |
| 35169241 | Обед:Суп овощной со сметанойРулет с яйцом со сложным гарниромКомпот из фиников и курагойХлеб ржаной | 1506015020 | 2007520060 | 1,73/2,319,20/11,500,42/0,561,32/3,96 | 3,00/4,005,91/7,380/00,24/0,72 | 7,82/10,434,22/5,2820,92/27,896,84/20,52 | 69,54/92,72106,69/133,3685,34/113,7936,20/108,60 |
| 1332232 | Полдник:Тефтеля рыбнаяСалатХлебКисельПеченье | 1001002018020 | 1201306020040 | 3,96/4,331,14/1,481,32/3,960,10/0,111,56/3,12 | 0,47/0,5110,14/15,210,24/0,720/01,62/3,24 | 0,39/0,4311,54/17,316,84/20,5223,25/25,8315,32/30,64 | 52,52/57,32141,94/212,9136,20/108,6093,37/102,7482,80/165,60 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***34,52/54,33*** | ***39,65/63,12*** | ***158,32/255,96*** | ***1168/1861,85*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
| **10** | 44251 | Завтрак:Суп молочный вермишелевыйБатон с масломЧай с молоком | 12020/5150 | 20040/10200 | 4,19/5,581,57/3,142,09/2,79 | 4,59/6,124,73/9,461,91/2,55 | 14,80/19,7310,00/20,009,95/13,27 | 117,06/156,0889,80/179,6065,43/87,25 |
| 36136192242 | Обед:Суп гороховыйРыба жареннаяРисПомидорКомпот из яблок с лимономХлеб ржаной | 150651002015020 | 200751503020060 | 1,40/1,873,96/4,332,48/3,720,22/0,33/0,19/0,251,32/3,96 | 2,33/3,110,47/0,513,63/5,450,04/0,060,19/0,250,24/0,72 | 8,17/10,890,39/0,4325,18/37,770,76/1,1419,01/25,356,84/20,52 | 59,27/79,0352,52/57,32143,37/215,064,60/6,9078,05/104,0736,20/108,60 |
| 116155 | Полдник:Вареники ленивые с масломМолокоАпельсин | 150/515060 | 200/5200100 | 23,21/30,954,19/5,590,54/0,90 | 7,01/9,354,79/6,390,12/0,20 | 23,73/31,647,04/9,394,86/8,10 | 250,87/334,5087,98/117,3124,00/40,00 |
|  | ***Сумма:*** |  |  | ***45,36/61,41*** | ***29,45/44,16*** | ***130,73/270,05*** | ***986,51/1486,72*** |

**Расчет по физиологическим потребностям в энергии и пищевых веществах для детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **1 день** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **Всего** |
| Белки (гр.) | 44,29/62,5 | 65,49/90,42 | 45,79/62,1 | 32,84/55,31 | 56,1/83,41 | 40,44/59,58 | 33,24/48,34 | 49,38/68,45 | 34,52/54,33 | 45,36/63,41 | 498,503/647,85 |
| Жиры (гр.) | 56,11/86,01 | 61,02/81,95 | 59,35/77,98 | 45,59/72,64 | 53,61/76,93 | 39,52/57,98 | 31,1/48,01 | 50,21/61,26 | 39,65/63,12 | 29,75/11,16 | 465,91/672,04 |
| Углеводы (гр.) | 172,65/251,81 | 148,94/235,85 | 178,68/249,17 | 160,99/249,13 | 161,2/248,54 | 125,97/194,16 | 139,58/215,93 | 170,02/247,76 | 158,32/255,96 | 130,73/270,05 | 1547,08/2414,36 |
| Энергия (ккал.) | 1359,27/2036,53 | 1320,96/1923,16 | 1287,59/2003,28 | 1187/1884,13 | 1374/2023,16 | 1017,69/1536,84 | 982,19/1469,59 | 1370,9/1907,54 | 1168/1861,85 | 986,51/1486,72 | 12655/18132 |

Итого на одного человека среднее в день: Белки - 50/65

 Жиры - 47/67

 Углеводы - 154,7/241,4

 Энергия - 1205/1813

**Дополнение в примерное двухнедельное меню**

**МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида» пгт.Жешарт**

 На основании СанПиН 2.4.1. 3049-13, Раздел ХV. Требования к составлению меню для питания детей разного возраста, включить ежедневно между завтраком и обедом дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающей напиток или сок и (или) свежие фрукты.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Наименование блюда | Выход1,5-3 г. | Выход3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энергическая ценность (ккал) |
|  II Завтрак |
|  | Сок | 150 | 180 | 0,84/1,05 | 0/0 | 15,90/19,95 | 66,00/82,50 |