

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
центром развития ребенка – детским садом
№ 19 «Гномик»

_____ М.В. Нефёдова
Приказ от «01» сентября 2017 г. № 73

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ № 19 «Гномик»
с 12-часовым режимом функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
<i>День 1</i>						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная рассыпчатая	150	180	103,5	124,2	7,0	8,4	8,03	9,6	31,1	37,4	0	0	186
	Омлет натуральный с маслом	80,0	100,0	145,0	196,25	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	0,39	0,49	110
	Икра кабачковая	45,0	60,0	35,1	46,8	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	4,32	5,76	б/п
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	2
	Чай с сахаром (лимоном)	150,0	180,0	31,17	37,4	0,07	0,08	0,02	0,02	7,6	9,09	1,6	2,0	200
<i>2-ой завтрак</i>	Свежие фрукты – бананы	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
<i>Обед:</i>	Щи из квашенной капусты	200,0	250,0	144,0	195,5	4,7	6,32	14,0	16,83	46,8	61,01	38,9	48,4	61
	Вермишелевая запеканка с мясом	150	180	115,94	139,55	10,12	12,04	6,48	7,87	2,64	3,28	0,37	0,5	
	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	60	148,5	198	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	0,75	1	17
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	0,3	0,36	241
<i>Полдник</i>	Кондитерское изделие – вафли	7,0	24,0	354,17	354,17	2,92	2,92	3,33	3,33	77,5	77,5	0	0	152
	Кисломолочный продукт – фругурт	140,0	150,0	82,6	88,5	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,05	1,19	251

<i>Ужин</i>	Каша вязкая манная молочная	200,00	250,00	220,0	275,0	4,9	6,13	8,2	10,25	30,4	38,0	0,7	0,88	88
	Фруктовый сок	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	з/п
<i>за день:</i>	Хлеб пшеничный	60,0	80,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	40,0	50,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<i>Итого за 1-ый день:</i>				1854,48	2272,07	55,09	68,27	68,69	83,81	319,24	383,24	61,52	74,37	

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
центром развития ребенка – детским садом
№ 19 «Гномик»

М.В. Нефёдова

Приказ от «01» сентября 2017 г. № 73

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
День 2						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150,0	200,0	140,25	187,0	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	1,46	1,95	93
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	2
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263
2-ой завтрак	Свежие фрукты – яблоки	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180,0	250,0	102,4	128,0	4,96	6,2	10,96	13,7	19,2	24,0	9,2	11,5	24
	Голубцы ленивые	50,0	70,0	56,88	79,63	4,11	5,75	3,18	4,45	2,99	4,19	6,23	8,72	151
	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	45,0	60,0	48	64	0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	3,36	4,48	53
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	0,3	0,36	241
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	100	274,6	475,3	10,2	19,6	9,2	16,7	25,0	43,1	0,39	0,43	117
	Кисломолочный продукт – ряженка	140,0	150,0	82,6	88,5	4,06	2,35	2,48	3,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин	Сельдь с луком	45,0	60,0	87	116	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	0,75	1,0	24
	Картофель отварной	75,0	100,0	73,0	97,3	1,45	1,9	2,2	2,9	1,04	1,4	10,8	14,4	318
	Фруктовый сок	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	з/п
за день:	Хлеб пшеничный	60,0	80,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	40,0	50,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 2-ой день:		1 448	1 809	1 368,98	1 895,43	44,28	62	49,29	69,2	173,92	233,11			

