

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

/Е.С. Ардашева/



Согласовано:

Заведующий МАДОУ «ЦРР –

Детский сад № 252» г. Пермь

/О.Н. Оносова/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ)

В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2013 г.
И

ЕДИННЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ
САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ

РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

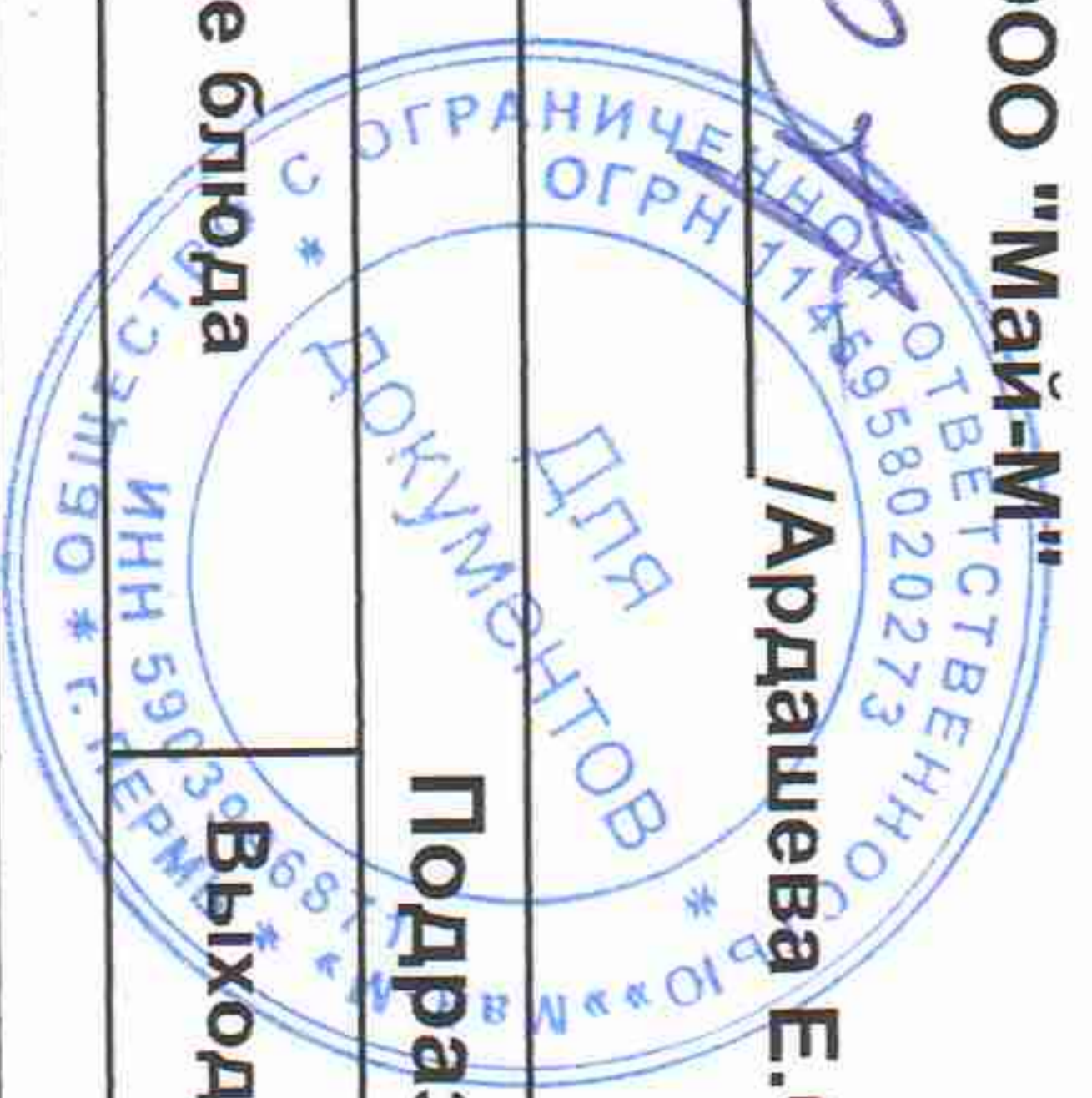
ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор  /Ардашева Е.С.

Заведующий  /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"



Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		

ЗАВТРАК														
227/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,73	5,50	23,75	163,41	0,07	0,14	0,77	15,20	116,20	102,09	17,05	0,35
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81	0,00	113,67	85,50	13,50	0,12
	Итого:	8,91	12,57	48,88	344,17	0,13	0,29	1,58	35,20	234,87	202,09	33,15	0,72	

2 ЗАВТРАК														
476/18	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01	0,00	2,24	0,00	3,70	2,46	2,02	0,50
	Итого:	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01	0,00	2,24	0,00	3,70	2,46	2,02	0,50	

ОБЕД														
150/18	Икра КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(30)	30	0,36	2,10	2,22	29,22	0,02	0,02	4,50	12,00	8,25	0,00	6,18	0,27
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(150)	150	3,39	2,88	13,45	93,30	0,15	0,05	8,40	12,00	22,85	69,14	24,65	1,26
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(50)	50	7,50	4,27	6,04	92,55	0,00	0,00	0,50	0,00	2,44	3,07	0,85	0,05
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	120	4,56	5,15	23,08	156,89	0,16	0,08	0,00	19,20	11,30	109,32	72,18	2,45
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	0,33	0,02	16,34	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	18,98	14,82	77,77	520,27	0,35	0,17	13,70	43,20	65,72	211,48	112,64	5,55	

ПОЛДНИК														
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:	6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	0,00	232,60	189,00	31,00	0,60	

УЖИН														
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(120)	120	15,49	7,01	19,61	203,54	0,03	0,05	0,00	26,75	13,79	33,82	4,72	0,50
483/18	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,05	0,00	9,59	38,52	0,00	0,00	0,05	0,00	1,43	0,90	0,70	0,13
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	26,00	0,00	2,87	1,43	0,78	0,07
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	19,20	7,50	59,94	384,02	0,05	0,06	26,05	26,75	22,29	54,55	10,62	1,31	

Всего за день:		53,73	41,44	221,94	1475,37	0,63	0,79	45,19	105,15	559,18	659,58	189,43	8,68
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

Наименование блюда

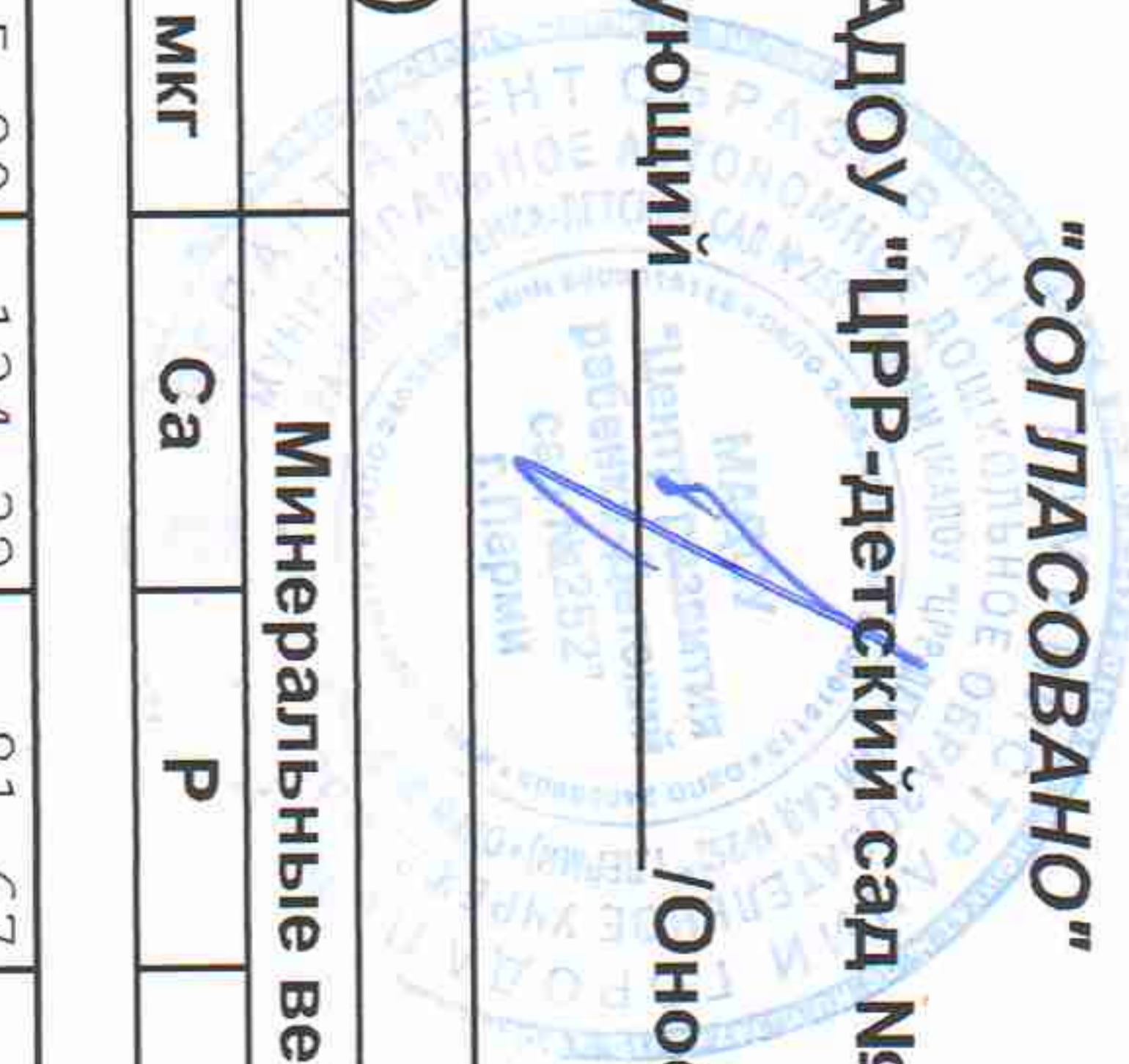
Выход

Пищевые вещества, г
Белки Жиры Углев.

Калории, ккал

Витамины
В1, мг В2, мг С, мг А, мкг

Минеральные вещества, мг
Са Р Mg Fe



220/18		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)		150	5,63	5,63	29,31	190,38	0,12	0,15	1,10	15,20	134,32	81,67	29,05	0,72
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	180	1,26	1,13	11,11	59,61	0,02	0,07	0,41	0,00	0,41	0,00	56,97	42,75	6,75	0,07
		Итого:	8,43	7,34	57,30	328,89	0,16	0,22	1,56	15,20	196,49	138,32	39,10	1,16		

2 ЗАВТРАК

82/18		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого:	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	0,00	11,00	9,00	2,20	

ОБЕД

2/18		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ(30)		30	0,41	1,85	2,00	26,29	0,01	0,01	7,95	0,00	11,01	10,12	6,22	0,31
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(150/10)	150/10	1,46	5,10	8,34	85,13	0,04	0,05	13,24	15,00	33,72	38,68	16,98	2,17	0,78	
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(180)	180	24,34	15,85	18,32	313,30	0,21	0,21	22,73	32,40	30,72	203,48	47,64	4,62	0,90	
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89	0,00	10,45	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	29,29	23,36	56,73	554,35	0,30	0,29	90,81	47,40	89,90	277,12	79,74	4,76		

ПОЛДНИК

470/18		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)		150	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(60)	60	4,39	9,61	34,40	241,67	0,07	0,03	0,00	41,60	11,46	40,66	6,80	0,55		
		Итого:	11,89	14,41	47,15	365,87	0,12	0,26	0,90	56,60	197,46	183,16	29,30	0,70		

УЖИН

347/13		ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ(60)		60	8,61	1,67	4,75	68,51	0,02	0,05	0,11	18,00	23,59	27,72	3,86	0,22
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	120	4,52	4,99	29,22	179,79	0,07	0,02	0,00	21,60	16,41	38,62	6,97	0,72		
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
		Итого:	15,97	7,06	59,59	365,75	0,11	0,08	0,11	39,60	44,27	84,74	15,11	1,57		

		Всего за день:		65,98	52,57	230,57	1659,26	0,72	0,87	103,38	158,80	544,12	694,34	172,25	10,39
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий / Оносова О.Н.



День 3 Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																					
234/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,18	5,89	25,72	172,69	0,05	0,15	0,80	15,20	117,30	120,02	24,85	0,36							
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24							
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	21,00	98,00	58,00	5,00	0,07							
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,39	1,23	12,68	67,35	0,02	0,07	0,41	0,00	56,97	42,75	6,75	0,07							
	Итого:		9,63	10,31	48,68	326,11	0,09	0,26	1,28	36,20	276,07	233,77	39,20	0,74							
2 ЗАВТРАК																					
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,24	0,00	9,58	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,02							
	Итого:		0,24	0,00	9,58	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,02							
ОБЕД																					
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(30)	30	0,41	1,86	2,57	28,61	0,02	0,01	3,15	0,00	7,23	13,51	6,02	0,26							
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	1,72	1,77	12,52	72,95	0,07	0,04	9,90	0,00	13,51	38,98	14,66	0,63							
338/21	КНЕГЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(60)	60	8,88	11,10	4,65	154,02	0,03	0,04	0,08	14,49	14,43	26,16	4,98	0,13							
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(120)	120	2,85	4,63	12,32	102,37	0,05	0,07	61,86	21,60	73,78	53,87	26,92	1,03							
494/18	КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)(150)	150	0,35	0,08	17,35	71,47	0,02	0,01	0,00	0,00	12,23	19,35	6,30	0,47							
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58							
	Итого:		17,05	19,84	66,05	510,94	0,21	0,18	74,99	36,09	125,18	170,27	63,16	3,12							
ПОЛДНИК																					
476/18	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(200)	200	0,13	0,12	20,86	85,03	0,01	0,01	2,98	0,00	5,07	3,28	2,68	0,69							
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42							
	Итого:		1,63	2,08	35,74	168,19	0,03	0,01	2,98	0,00	10,87	21,28	6,68	1,11							
УЖИН																					
354/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ(130).	130	10,50	4,88	23,19	178,72	1,28	8,41	35,92	14,02	20,76	192,81	34,21	3,75							
403/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-й ВАР)(50)	50	1,68	3,35	4,63	55,36	0,03	0,08	0,45	10,00	65,54	50,70	7,99	0,10							
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	26,00	0,00	2,87	1,43	0,78	0,07							
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58							
	Итого:		15,08	8,64	53,64	352,60	1,33	8,50	62,37	24,02	93,17	263,34	47,26	4,52							
Всего за день:			43,63	40,87	213,69	1397,14	1,66	8,95	141,62	96,31	505,52	688,66	156,30	9,51							

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор / Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

Заведующий

/ Оносова О.Н.

День 4

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г
Белки Жиры Углев.

Калории,
ккал

Витамины
В1, мг В2, мг С, мг А, мкг

Минеральные вещества, мг
Са Р Mg Fe

ЗАВТРАК

232/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ(150)	150	4,84	6,47	9,11	155,58	0,16	0,21	1,06	20,00	166,71	196,35	50,17	1,07
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81	0,00	115,97	97,29	21,15	0,51
	Итого:		9,33	13,70	32,85	333,51	0,22	0,36	1,87	40,00	287,68	308,14	73,92	1,83

2 ЗАВТРАК

82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД

34/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(30)	30	0,43	1,83	2,52	28,23	0,01	0,01	2,81	0,00	11,05	12,31	6,22	0,40
100/18	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(150/10)	150/10	1,50	5,16	10,36	93,87	0,06	0,05	9,61	15,00	18,98	42,42	15,94	0,56
303/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	50	6,78	3,75	1,62	69,90	0,04	0,13	0,27	53,35	52,52	68,21	8,47	0,50
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,60	36,26	79,65	26,82	0,98
488/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ(150)	150	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого:		15,21	16,75	65,05	475,84	0,29	0,32	54,26	89,95	139,33	240,05	70,07	4,05

ПОЛДНИК

469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(150)	150	4,20	3,75	7,10	78,93	0,08	0,30	1,80	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	33,58	229,89	0,07	0,04	0,00	40,25	12,54	41,13	6,70	0,57
	Итого:		8,67	12,38	40,68	308,82	0,15	0,34	1,80	40,25	264,54	231,13	36,70	0,77

УЖИН

279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,54	10,93	29,50	310,52	0,03	0,09	0,37	17,50	61,32	57,02	8,75	0,28
406/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(50)	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,34	8,00	48,24	37,95	5,95	0,08
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		26,34	13,70	56,50	454,67	0,05	0,15	0,71	25,50	110,23	94,97	14,98	0,41

Всего за день:		59,95	56,93	204,88	1617,24	0,74	1,19	68,64	195,70	817,78	885,29	204,67	9,26
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий / Оносова О.Н.

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г
Белки Жиры Углев.

Калории, ккал

Витамины
В1, мг В2, мг С, мг А, мкг

Минеральные вещества, мг
Са Р Mg Fe

ЗАВТРАК

230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	3,98	5,05	19,91	140,99	0,08	0,12	0,61	15,20	96,54	114,93	21,58	0,94
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
86/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81	0,00	113,67	85,50	13,50	0,12
	Итого:		8,17	7,99	51,60	310,92	0,14	0,26	1,47	15,20	215,41	214,33	38,38	1,43

2 ЗАВТРАК

461/18	НАПИТОК ИЗ КАРКАДЕ(150)	150	0,05	0,01	7,65	30,83	0,00	0,00	21,60	0,00	2,39	1,19	0,65	0,06
	Итого:		0,05	0,01	7,65	30,83	0,00	0,00	21,60	0,00	2,39	1,19	0,65	0,06

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(30)	30	0,53	1,83	2,95	30,37	0,01	0,01	12,54	0,00	14,28	9,93	5,31	0,19
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ(150)	150	1,76	2,60	10,65	73,11	0,06	0,04	6,90	8,10	14,14	35,21	11,64	0,53
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(180)	180	36,03	24,44	39,86	523,52	0,16	0,21	3,97	47,52	30,06	278,00	54,85	2,23
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	0,33	0,02	16,34	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		42,81	29,53	93,24	809,95	0,27	0,28	23,71	55,62	82,96	371,49	84,58	5,05

ПОЛДНИК

470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(180)	180	9,00	5,76	15,30	149,04	0,05	0,27	1,08	18,00	223,20	171,00	27,00	0,18
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:		10,50	7,72	30,18	232,20	0,07	0,27	1,08	18,00	229,00	189,00	31,00	0,60

УЖИН

21/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (30)	30	0,35	1,82	3,34	31,17	0,02	0,02	1,34	0,00	7,25	14,72	10,15	0,19
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(180)	180	7,58	11,11	40,25	291,23	0,10	0,05	0,04	46,19	65,71	82,38	11,70	0,96
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,00	11,50	47,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		9,74	13,09	64,93	416,44	0,12	0,07	1,38	46,19	73,63	97,10	22,13	1,20

Всего за день: 71,27 58,34 247,60 1800,34 0,60 0,88 49,24 135,01 603,39 873,11 176,74 8,34

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

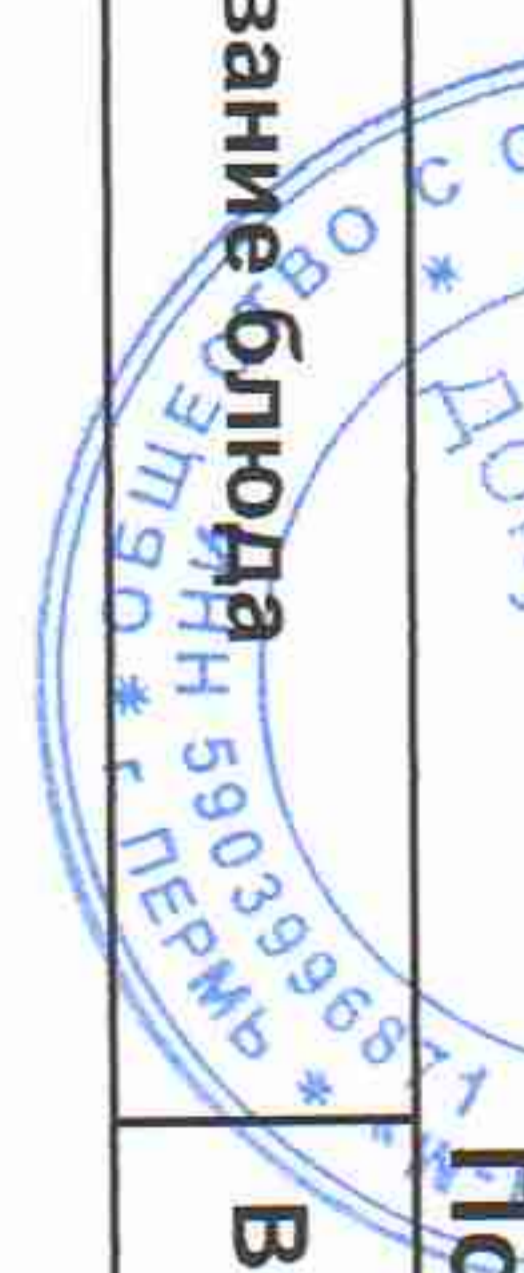
ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор / Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

Заведующий / Оносова О.Н.



Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

День 6

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г

Калории, ккал

Витамины

Минеральные вещества, мг

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		

227/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(150)	150	4,73	5,46	23,70	162,83	0,09	0,19	1,03	20,00	154,67	136,05	22,72	0,47
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
79/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81	0,00	115,97	97,29	21,15	0,51
	Итого:		9,22	12,69	47,44	340,76	0,15	0,34	1,84	40,00	275,64	247,84	46,47	1,23

2 ЗАВТРАК

461/18	НАПИТОК ИЗ КАРКАДЕ(150)	150	0,05	0,01	7,65	30,83	0,00	0,00	21,60	0,00	2,39	1,19	0,65	0,06
	Итого:		0,05	0,01	7,65	30,83	0,00	0,00	21,60	0,00	2,39	1,19	0,65	0,06

ОБЕД

150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(30)	30	0,36	2,10	2,22	29,22	0,02	0,02	4,50	12,00	8,25	0,00	6,18	0,27
104/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ(150)	150/10	1,27	4,62	5,62	69,08	0,04	0,04	18,10	11,25	31,40	32,47	13,88	0,51
349/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(50/20)	50/20	7,85	6,44	6,92	117,06	0,02	0,04	1,77	6,72	34,37	31,54	5,86	0,20
258/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	4,11	3,42	25,15	147,83	0,07	0,03	3,66	14,40	18,05	42,20	11,52	0,76
487/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	0,15	0,15	11,10	46,33	0,01	0,01	3,69	0,00	6,13	4,06	3,32	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		17,90	17,37	74,45	525,68	0,20	0,15	31,72	44,37	105,80	147,07	49,04	3,75

ПОЛДНИК

469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:		6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	0,00	232,60	189,00	31,00	0,60

УЖИН

283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	19,36	8,77	24,51	254,40	0,03	0,07	0,00	33,50	17,25	42,32	5,91	0,62
483/18	СОУС ИЗ ПОВИДЛА(50)	50	0,04	0,00	9,59	38,52	0,00	0,00	0,05	0,00	1,43	0,90	0,70	0,13
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		20,92	8,93	52,92	375,73	0,03	0,07	0,05	33,50	19,35	43,22	6,89	0,80

Всего за день: 54,63 45,46 205,85 1450,88 0,47 0,83 56,83 117,87 635,78 628,32 134,05 6,44

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор /Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

Заведующий /Оносова О.Н.

День 7 Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК																					
140/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(180)	180	5,12	4,49	17,66	131,56	0,08	0,20	1,13	5,60	165,92	133,47	21,45	0,40							
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24							
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	21,00	98,00	58,00	5,00	0,07							
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(150)	150	2,21	1,96	12,31	75,74	0,03	0,11	0,68	0,00	94,73	71,25	11,25	0,10							
	Итого:	11,39	9,64	40,25	293,37	0,13	0,35	1,88	26,60	362,45	275,72	40,30	0,81								
2 ЗАВТРАК																					
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20							
	Итого:	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20								
ОБЕД																					
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(30)	30	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01	0,01	2,88	0,00	11,02	12,50	6,36	0,41							
119/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	150/10	1,59	5,16	8,56	87,05	0,04	0,04	12,05	15,00	28,90	47,40	12,90	0,50							
308/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ(50)	50	6,01	1,19	3,29	50,29	0,04	0,08	1,94	30,00	34,46	52,18	13,44	0,56							
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,60	36,26	79,65	26,82	0,98							
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	0,33	0,02	16,34	66,80	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92							
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87							
	Итого:	15,24	14,12	73,59	484,76	0,25	0,26	38,21	66,60	133,52	230,88	70,44	4,27								
ПОЛДНИК																					
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15							
544/18	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,23	5,42	36,38	211,24	0,07	0,04	0,05	24,25	16,75	43,49	7,07	0,55							
	Итого:	11,73	10,22	49,13	341,74	0,12	0,27	0,95	39,25	202,75	185,99	29,57	0,70								
УЖИН																					
329/21	БИГУС(С)(180)	180	18,43	18,50	8,56	274,52	0,10	0,10	63,72	0,16	75,15	72,26	31,02	1,15							
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(180)	180	0,29	0,00	11,50	47,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03							
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58							
	Итого:	22,32	18,98	41,62	426,64	0,12	0,11	63,72	0,16	79,62	90,66	35,44	1,79								
Всего за день:			61,08	53,36	214,39	1590,91	0,65	1,01	114,76	132,61	794,34	794,25	184,75	9,77							

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий Оносова О.Н.

День 8 Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
226/18	КАША ДРУЖБА(150)	150	3,93	5,54	21,50	151,64	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60				
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24				
86/18	ПОВИДЛО(ПОРЦИЯМИ)(10)	10	0,04	0,00	6,60	26,56	0,00	0,00	0,05	0,00	1,40	0,90	0,70	0,13				
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ(180)	180	1,26	1,13	11,12	59,61	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08				
	Итого:		6,73	7,25	49,50	290,15	0,14	0,25	1,42	20,00	206,20	208,38	42,85	1,05				
2 ЗАВТРАК																		
476/18	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(150)	150	0,10	0,09	11,96	49,03	0,01	0,00	2,24	0,00	3,70	2,46	2,02	0,50				
	Итого:		0,10	0,09	11,96	49,03	0,01	0,00	2,24	0,00	3,70	2,46	2,02	0,50				
ОБЕД																		
3/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ(30)	30	0,33	1,86	1,82	25,34	0,01	0,01	8,37	0,00	9,87	6,32	3,59	0,34				
98/18	СВЕКОЛЫЧНИК СО СМЕТАНОЙ(150/10)	150/10	1,62	5,16	10,82	96,17	0,05	0,05	10,97	15,00	34,08	47,28	19,72	0,98				
410/13	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР(50)	50	10,41	7,90	3,65	127,32	0,04	0,07	0,69	36,79	7,93	63,84	7,14	0,56				
419/18	СОУС ТОМАТНЫЙ (30)	30	0,26	1,26	1,94	20,10	0,01	0,01	0,81	6,00	2,11	3,19	1,21	0,07				
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(120)	120	4,56	5,15	23,08	154,69	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08				
488/18	КОМОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ(150)	150	0,38	0,17	12,60	54,97	0,02	0,01	20,53	0,00	14,72	9,86	6,34	0,72				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
	Итого:		20,40	21,90	70,55	560,11	0,41	0,29	41,37	89,79	91,78	331,14	162,59	7,35				
ПОЛДНИК																		
469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18				
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42				
	Итого:		6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	0,00	232,60	189,00	31,00	0,60				
УЖИН																		
356/18	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(60)	60	11,53	9,43	3,06	143,22	0,01	0,01	0,04	20,40	12,04	8,29	1,14	0,04				
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(120)	120	4,51	5,02	29,22	180,08	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91				
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
	Итого:		18,88	14,85	57,90	440,75	0,12	0,05	0,04	47,60	37,20	75,05	14,15	1,58				
Всего за день:			52,65	50,55	213,30	1517,92	0,77	0,86	46,69	157,39	571,48	806,03	252,61	11,08				

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Документ № 59039968

Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

День 9	N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
232/18		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ(150)	150	4,85	6,51	9,16	114,63	0,12	0,16	0,80	15,20	125,26	147,48	37,70	0,81		
576/21		БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24		
79/18		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(5)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01		
462/18		КАКАО С МОЛОКОМ (180)	180	2,96	2,52	13,42	88,20	0,04	0,14	0,81	0,00	115,97	97,29	21,15	0,51		
		Итого:		9,34	13,74	32,90	292,56	0,18	0,31	1,61	35,20	246,23	259,27	61,45	1,57		
2 ЗАВТРАК																	
82/18		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
		Итого:		0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
ОБЕД																	
149/18		ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)(30)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18		
117/18		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(150/10)	150/10	1,39	5,15	7,14	80,46	0,05	0,04	12,33	15,00	25,23	34,81	12,94	0,49		
394/96		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)(180)	180	11,86	15,03	21,68	269,45	0,18	0,11	27,90	0,10	19,89	90,22	33,36	1,38		
495/18		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(150)	150	0,33	0,02	16,34	66,79	0,00	0,01	0,30	0,00	16,88	11,55	4,50	0,92		
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02		
574/21		ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
		Итого:		16,66	20,63	62,31	501,49	0,26	0,18	42,03	15,10	72,90	162,18	59,28	3,57		
ПОЛДНИК																	
470/18		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(150)	150	7,50	4,80	12,75	124,20	0,05	0,23	0,90	15,00	186,00	142,50	22,50	0,15		
541/18		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,64	5,78	34,87	214,04	0,09	0,05	0,00	31,75	14,49	53,31	8,38	0,73		
		Итого:		13,14	10,58	47,62	338,24	0,14	0,28	0,90	46,75	200,49	195,81	30,88	0,88		
УЖИН																	
303/18		СУФЛЕ РЫБНОЕ(50)	50	6,78	3,76	1,62	67,42	0,02	0,06	0,14	26,80	26,47	34,24	4,25	0,26		
385/18		РИС ОТВАРНОЙ(130)	130	3,49	5,99	36,41	213,53	0,04	0,03	0,00	23,60	6,26	72,20	23,47	0,49		
459/18		ЧАЙ С ЛИМОНОМ(180)	180	0,06	0,01	9,18	37,00	0,00	0,00	26,00	0,00	2,87	1,43	0,78	0,07		
573/21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02		
574/21		ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
		Итого:		13,17	10,16	63,85	399,47	0,08	0,10	26,14	50,40	39,60	126,27	32,78	1,42		
Всего за день:				52,71	55,51	216,48	1576,16	0,69	0,89	80,68	147,45	575,22	754,53	193,39	9,64		

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий /Оносова О.Н.

День 10 Подразделение: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (1-3 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe			

ЗАВТРАК														
233/18	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ(150)	150	4,50	5,57	21,98	155,98	0,12	0,11	0,61	15,20	95,10	118,29	28,98	0,72
576/21	БАТОН(20)	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
75/18	СЫР (ПОРЦИОННО)(10)	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	21,00	98,00	58,00	5,00	0,07
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(180)	180	2,65	2,36	14,81	91,03	0,04	0,14	0,81	0,00	113,67	85,50	13,50	0,12
		Итого:	11,21	11,12	47,07	333,08	0,18	0,29	1,49	36,20	310,57	274,79	50,08	1,15

2 ЗАВТРАК														
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,24	0,00	9,58	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,02
		Итого:	0,24	0,00	9,58	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,02

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(30)	30	0,53	1,83	2,95	30,37	0,01	0,01	12,54	0,00	14,28	9,93	5,31	0,19
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(150)	150	1,72	1,77	12,52	72,95	0,07	0,04	9,90	0,00	13,51	38,98	14,66	0,63
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(50)	50	11,30	7,01	5,19	129,05	0,04	0,08	0,87	15,16	22,48	73,08	9,31	0,52
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(120)	120	2,62	5,32	17,91	130,03	0,13	0,11	21,04	21,60	36,26	79,65	26,82	0,98
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(150)	150	0,24	0,16	11,43	48,11	0,02	0,01	46,89	0,00	10,45	6,44	4,62	0,90
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	20,01	16,57	71,56	515,47	0,29	0,26	91,24	36,76	101,18	226,48	65,14	3,83

ПОЛДНИК

469/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ(180)	180	5,04	4,50	8,51	94,72	0,07	0,27	1,62	0,00	226,80	171,00	27,00	0,18
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(20)	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
		Итого:	6,54	6,46	23,39	177,88	0,09	0,27	1,62	0,00	232,60	189,00	31,00	0,60

УЖИН

268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(180)	180	16,02	21,70	4,09	275,72	0,11	0,60	0,62	298,75	154,55	281,04	23,97	2,89
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ(180)	180	0,00	0,00	8,98	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	18,86	22,10	29,71	393,17	0,13	0,61	0,62	298,75	158,82	299,44	28,25	3,52

			Всего за день:											
			56,86	56,25	181,31	1458,90	0,69	1,43	94,97	371,71	803,40	989,71	174,47	9,12