

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

/Е.С. Ардашева/



Согласовано:

Заведующий МАДОУ «ЦРР –

Детский сад № 252» г. Перми

/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

ЕДИНЬИЙ 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)

№ 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	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>8,91</b>	<b>12,57</b>	<b>48,88</b>	<b>344,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,58</b>	<b>35,20</b>	<b>234,87</b>	<b>202,09</b>	<b>33,15</b>	<b>0,72</b>					
<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>11,96</b>	<b>49,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,24</b>	<b>0,00</b>	<b>3,70</b>	<b>2,46</b>	<b>2,02</b>	<b>0,50</b>					
<b>ОБЕД</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>18,98</b>	<b>14,82</b>	<b>77,77</b>	<b>520,27</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>13,70</b>	<b>43,20</b>	<b>65,72</b>	<b>211,48</b>	<b>112,64</b>	<b>5,55</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>6,54</b>	<b>6,46</b>	<b>23,39</b>	<b>177,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>232,60</b>	<b>189,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,60</b>					
<b>УЖИН</b>																		
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				
	<b>Итого:</b>	<b>19,20</b>	<b>7,50</b>	<b>59,94</b>	<b>384,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>26,05</b>	<b>26,75</b>	<b>22,29</b>	<b>54,55</b>	<b>10,62</b>	<b>1,31</b>					
<b>Всего за день:</b>			<b>53,73</b>	<b>41,44</b>	<b>221,94</b>	<b>1475,37</b>	<b>0,63</b>	<b>0,79</b>	<b>45,19</b>	<b>105,15</b>	<b>559,18</b>	<b>659,58</b>	<b>189,43</b>	<b>8,68</b>				

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор \_\_\_\_\_ /Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

Заведующий \_\_\_\_\_ /Оносова О.Н.



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

День 2	№ рец.	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												
<b>ЗАВТРАК</b>																											
	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	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	11,11	59,61	0,02	0,07	0,41	0,00	56,97	42,75	6,75	0,07												
		<b>Итого:</b>		<b>8,43</b>	<b>7,34</b>	<b>57,30</b>	<b>328,89</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>1,56</b>	<b>15,20</b>	<b>196,49</b>	<b>138,32</b>	<b>39,10</b>	<b>1,16</b>												
<b>2 ЗАВТРАК</b>																											
	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												
		<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>												
<b>ОБЕД</b>																											
	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	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	2,17												
	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												
	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												
		<b>Итого:</b>		<b>29,29</b>	<b>23,36</b>	<b>56,73</b>	<b>554,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>90,81</b>	<b>47,40</b>	<b>89,90</b>	<b>277,12</b>	<b>79,74</b>	<b>4,76</b>												
<b>ПОЛДНИК</b>																											
	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												
		<b>Итого:</b>		<b>11,89</b>	<b>14,41</b>	<b>47,15</b>	<b>365,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,90</b>	<b>56,60</b>	<b>197,46</b>	<b>183,16</b>	<b>29,30</b>	<b>0,70</b>												
<b>УЖИН</b>																											
	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												
	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												
		<b>Итого:</b>		<b>15,97</b>	<b>7,06</b>	<b>59,59</b>	<b>365,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>39,60</b>	<b>44,27</b>	<b>84,74</b>	<b>15,11</b>	<b>1,57</b>												
<b>Всего за день:</b>				<b>65,98</b>	<b>52,57</b>	<b>230,57</b>	<b>1659,26</b>	<b>0,72</b>	<b>0,87</b>	<b>103,38</b>	<b>158,80</b>	<b>544,12</b>	<b>694,34</b>	<b>172,25</b>	<b>10,35</b>												

"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)

День 3	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					
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	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					
		<b>Итого:</b>		<b>9,63</b>	<b>10,31</b>	<b>48,68</b>	<b>326,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>36,20</b>	<b>276,07</b>	<b>233,77</b>	<b>39,20</b>	<b>0,74</b>					
<b>2 ЗАВТРАК</b>																				
	496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(150)	150	0,24	0,00	9,58	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02					
		<b>Итого:</b>		<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>9,58</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>					
<b>ОБЕД</b>																				
	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	КНЕПЛИ 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					
		<b>Итого:</b>		<b>17,05</b>	<b>19,84</b>	<b>66,05</b>	<b>510,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>74,99</b>	<b>36,09</b>	<b>125,18</b>	<b>170,27</b>	<b>63,16</b>	<b>3,12</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	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					
		<b>Итого:</b>		<b>1,63</b>	<b>2,08</b>	<b>35,74</b>	<b>168,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,98</b>	<b>0,00</b>	<b>10,87</b>	<b>21,28</b>	<b>6,68</b>	<b>1,11</b>					
<b>УЖИН</b>																				
	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					
		<b>Итого:</b>		<b>15,08</b>	<b>8,64</b>	<b>53,64</b>	<b>352,60</b>	<b>1,33</b>	<b>8,50</b>	<b>62,37</b>	<b>24,02</b>	<b>93,17</b>	<b>263,34</b>	<b>47,26</b>	<b>4,52</b>					
<b>Всего за день:</b>				<b>43,63</b>	<b>40,87</b>	<b>213,69</b>	<b>1397,14</b>	<b>1,66</b>	<b>8,95</b>	<b>141,62</b>	<b>96,31</b>	<b>505,52</b>	<b>688,66</b>	<b>156,30</b>	<b>9,51</b>					

"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)

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
	<b>Итого:</b>		<b>9,33</b>	<b>13,70</b>	<b>32,85</b>	<b>333,51</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>1,87</b>	<b>40,00</b>	<b>287,68</b>	<b>308,14</b>	<b>73,92</b>	<b>1,83</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>

**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	РАССОЛЬНИК 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
	<b>Итого:</b>		<b>15,21</b>	<b>16,75</b>	<b>65,05</b>	<b>475,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>54,26</b>	<b>89,95</b>	<b>139,33</b>	<b>240,05</b>	<b>70,07</b>	<b>4,05</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>8,67</b>	<b>12,38</b>	<b>40,68</b>	<b>308,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>1,80</b>	<b>40,25</b>	<b>264,54</b>	<b>231,13</b>	<b>36,70</b>	<b>0,77</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>26,34</b>	<b>13,70</b>	<b>56,50</b>	<b>454,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,71</b>	<b>25,50</b>	<b>110,23</b>	<b>94,97</b>	<b>14,98</b>	<b>0,41</b>

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

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С.

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Заведующий  /Оносова О.Н.

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

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**

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
	<b>Итого:</b>		<b>8,17</b>	<b>7,99</b>	<b>51,60</b>	<b>310,92</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>15,20</b>	<b>215,41</b>	<b>214,33</b>	<b>38,38</b>	<b>1,43</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>7,65</b>	<b>30,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>2,39</b>	<b>1,19</b>	<b>0,65</b>	<b>0,06</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>42,81</b>	<b>29,53</b>	<b>93,24</b>	<b>809,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>23,71</b>	<b>55,62</b>	<b>82,96</b>	<b>371,49</b>	<b>84,58</b>	<b>5,05</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>10,50</b>	<b>7,72</b>	<b>30,18</b>	<b>232,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>1,08</b>	<b>18,00</b>	<b>229,00</b>	<b>189,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,60</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>9,74</b>	<b>13,09</b>	<b>64,93</b>	<b>416,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,38</b>	<b>46,19</b>	<b>73,63</b>	<b>97,10</b>	<b>22,13</b>	<b>1,20</b>

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"

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)

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**

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
	<b>Итого:</b>		<b>9,22</b>	<b>12,69</b>	<b>47,44</b>	<b>340,76</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>1,84</b>	<b>40,00</b>	<b>275,64</b>	<b>247,84</b>	<b>46,47</b>	<b>1,23</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>7,65</b>	<b>30,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>0,00</b>	<b>2,39</b>	<b>1,19</b>	<b>0,65</b>	<b>0,06</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>17,90</b>	<b>17,37</b>	<b>74,45</b>	<b>525,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>31,72</b>	<b>44,37</b>	<b>105,80</b>	<b>147,07</b>	<b>49,04</b>	<b>3,75</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>6,54</b>	<b>6,46</b>	<b>23,39</b>	<b>177,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>232,60</b>	<b>189,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,60</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>20,92</b>	<b>8,93</b>	<b>52,92</b>	<b>375,73</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>33,50</b>	<b>19,35</b>	<b>43,22</b>	<b>6,89</b>	<b>0,80</b>

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"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий

/Оносова О.Н.

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

№ 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	Мg	Fe				

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
	<b>Итого:</b>	<b>11,39</b>	<b>9,64</b>	<b>40,25</b>	<b>293,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>1,88</b>	<b>26,60</b>	<b>362,45</b>	<b>275,72</b>	<b>40,30</b>	<b>0,81</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>15,24</b>	<b>14,12</b>	<b>73,59</b>	<b>484,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>38,21</b>	<b>66,60</b>	<b>133,52</b>	<b>230,88</b>	<b>70,44</b>	<b>4,27</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>11,73</b>	<b>10,22</b>	<b>49,13</b>	<b>341,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,95</b>	<b>39,25</b>	<b>202,75</b>	<b>185,99</b>	<b>29,57</b>	<b>0,70</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>22,32</b>	<b>18,98</b>	<b>41,62</b>	<b>426,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>63,72</b>	<b>0,16</b>	<b>79,62</b>	<b>90,66</b>	<b>35,44</b>	<b>1,79</b>	

Всего за день:														
			<b>61,08</b>	<b>53,36</b>	<b>214,39</b>	<b>1590,91</b>	<b>0,65</b>	<b>1,01</b>	<b>114,76</b>	<b>132,61</b>	<b>794,34</b>	<b>794,25</b>	<b>184,75</b>	<b>9,77</b>



"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)

День 8	N пед.	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				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	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				
		<b>Итого:</b>		<b>6,73</b>	<b>7,25</b>	<b>49,50</b>	<b>290,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>1,42</b>	<b>20,00</b>	<b>206,20</b>	<b>208,38</b>	<b>42,85</b>	<b>1,05</b>				
<b>2 ЗАВТРАК</b>																			
	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				
		<b>Итого:</b>		<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>11,96</b>	<b>49,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2,24</b>	<b>0,00</b>	<b>3,70</b>	<b>2,46</b>	<b>2,02</b>	<b>0,50</b>				
<b>ОБЕД</b>																			
	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	СВЕКОЛЫННИК 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				
		<b>Итого:</b>		<b>20,40</b>	<b>21,90</b>	<b>70,55</b>	<b>560,11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>41,37</b>	<b>89,79</b>	<b>91,78</b>	<b>331,14</b>	<b>162,59</b>	<b>7,35</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	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				
		<b>Итого:</b>		<b>6,54</b>	<b>6,46</b>	<b>23,39</b>	<b>177,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>232,60</b>	<b>189,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,60</b>				
<b>УЖИН</b>																			
	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				
		<b>Итого:</b>		<b>18,88</b>	<b>14,85</b>	<b>57,90</b>	<b>440,75</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>47,60</b>	<b>37,20</b>	<b>75,05</b>	<b>14,15</b>	<b>1,58</b>				
<b>Всего за день:</b>				<b>52,65</b>	<b>50,55</b>	<b>213,30</b>	<b>1517,92</b>	<b>0,77</b>	<b>0,86</b>	<b>46,69</b>	<b>157,39</b>	<b>571,48</b>	<b>806,03</b>	<b>252,61</b>	<b>11,08</b>				

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий /Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Документ № 590399965

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	4,85	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
	<b>Итого:</b>		<b>9,34</b>	<b>13,74</b>	<b>32,90</b>	<b>292,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>1,61</b>	<b>35,20</b>	<b>246,23</b>	<b>259,27</b>	<b>61,45</b>	<b>1,57</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>16,66</b>	<b>20,63</b>	<b>62,31</b>	<b>501,49</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>42,03</b>	<b>15,10</b>	<b>72,90</b>	<b>162,18</b>	<b>59,28</b>	<b>3,57</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>13,14</b>	<b>10,58</b>	<b>47,62</b>	<b>338,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,90</b>	<b>46,75</b>	<b>200,49</b>	<b>195,81</b>	<b>30,88</b>	<b>0,88</b>

**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
	<b>Итого:</b>		<b>13,17</b>	<b>10,16</b>	<b>63,85</b>	<b>399,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>26,14</b>	<b>50,40</b>	<b>39,60</b>	<b>126,27</b>	<b>32,78</b>	<b>1,42</b>

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"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАДОУ "ЦРР-детский сад №252"

Директор Ардашева Е.С.

Заведующий / Оносова О.Н.

ООО "Май-М"

Документов 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				

<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>11,21</b>	<b>11,12</b>	<b>47,07</b>	<b>333,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>1,49</b>	<b>36,20</b>	<b>310,57</b>	<b>274,79</b>	<b>50,08</b>	<b>1,15</b>	

<b>2 ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>9,58</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>

<b>ОБЕД</b>														
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 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
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
	<b>Итого:</b>	<b>20,01</b>	<b>16,57</b>	<b>71,56</b>	<b>515,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>91,24</b>	<b>36,76</b>	<b>101,18</b>	<b>226,48</b>	<b>65,14</b>	<b>3,83</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>6,54</b>	<b>6,46</b>	<b>23,39</b>	<b>177,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,62</b>	<b>0,00</b>	<b>232,60</b>	<b>189,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,60</b>	

<b>УЖИН</b>														
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
	<b>Итого:</b>	<b>18,86</b>	<b>22,10</b>	<b>29,71</b>	<b>393,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>298,75</b>	<b>158,82</b>	<b>299,44</b>	<b>28,25</b>	<b>3,52</b>	

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