

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 20 «АНТОШКА»

684032, Камчатский край, Елизовский район, с. Николаевка, ул. Елизовская, д. 9
тел./факс:(841531)32242

ПРИКАЗ

01 февраля 2024 года

№ А-09

«Об утверждении меню»

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными главным государственным врачом Российской Федерации постановление № 32 от 27 октября 2020года.

ПРИКАЗЫВАЮ:

Утвердить 10-ти дневное меню для детей возрастной категории от 1 года до 3-х лет и от 3-х – до 7 лет с 01.02.2024 года (Приложение № 1, Приложение № 2).

Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 20 «Антошка»



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'М.Г. Левчук'.

М.Г. Левчук

Приложение № 1
 К приказу № А-09 от 1 февраля 2024г.

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 20 "Антошка"
 М.Г. Левчук
 " 01 " 02 2024г.
 А-09 от 01.02.24

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,01	14,18	5,41	190,11	214
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	35	0,67	3,12	2,70	41,65	55
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	392
БАТОН	35	2,80	0,35	17,19	83,30	20
Итого за прием пищи:	350	13,56	17,65	31,27	339,24	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,68	1,70	9,67	81,00	71
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	3,60	3,90	40,95	296,46	443
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,80	1,22	2,21	23,71	30
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0,10	0,00	8,99	36,35	337
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	19
Итого за прием пищи:	470	13,11	7,08	74,16	496,87	

Полдник						
БУЛОЧКА ПО-ДОМАШНЕМУ	40	4,73	4,87	27,21	171,47	467
МОЛОКО	160	4,66	1,55	7,45	62,08	434
Итого за прием пищи:	200	9,39	6,42	34,66	233,55	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	135/15	3,80	4,20	20,12	404,77	224
ФРУКТЫ	35	0,14	0,14	3,43	16,45	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	18
Итого за прием пищи:	400	6,69	4,56	47,08	528,29	
Всего за день:		43,15	36,11	196,97	1 644,95	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	5,41	5,48	18,73	145,16	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,16	1,48	0,00	18,20	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	165	3,07	0,94	11,97	68,40	395
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	20
Итого за прием пищи:	350	12,04	8,20	45,43	303,16	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	442
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	6,37	5,81	17,79	149,13	99
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	2,71	4,97	5,00	76,09	272
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,51	4,13	17,05	119,52	335
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,22	1,77	0,69	19,57	19
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	530	15,38	17,02	61,82	462,80	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,87	3,65	28,36	157,92	17
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	170	0,00	0,00	4,84	19,35	297
Итого за прием пищи:	210	2,87	3,65	33,20	177,27	
Ужин						
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	160	5,69	11,63	22,35	217,51	166
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	213
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	4,12	17,40	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	18
Итого за прием пищи:	400	11,58	15,65	36,44	334,15	
Всего за день:		42,36	44,62	186,69	1 319,09	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,19	2,41	15,69	104,90	184
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,97	4,37	11,95	95,12	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,68	0,87	6,73	45,32	394
Итого за прием пищи:	350	9,84	7,65	34,37	245,34	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Обед						
СУП КУРИННЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ	150	3,46	5,70	8,10	97,69	101
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	50/10	4,29	2,56	44,29	144,06	228
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,40	5,02	12,89	107,44	351
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,86	0,05	16,15	69,22	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	510	13,58	13,67	97,88	497,55	
Полдник						
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	40	8,28	5,40	26,56	188,40	267
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,00	5,64	22,78	392
Итого за прием пищи:	200	8,34	5,40	32,20	211,18	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	135/15	3,80	4,20	20,12	404,70	225
ФРУКТЫ	35	0,14	0,14	3,43	16,45	к/к
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	18
Итого за прием пищи:	400	7,40	4,72	58,22	576,63	
Всего за день:		39,56	31,74	232,97	1 577,70	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,94	3,90	17,30	123,88	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13
КАКАО НА МОЛОКЕ	165	3,33	1,23	10,84	67,84	397
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	20
Итого за прием пищи:	350	10,70	9,56	42,91	300,52	
II Завтрак						
ФРУКТЫ						
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Обед						
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	150	3,06	2,85	10,51	169,32	157
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	3,36	3,03	31,40	200,53	290
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,40	1,97	1,56	25,78	371
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,37	3,70	24,90	142,40	325
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	19
Итого за прием пищи:	510	11,84	11,90	93,07	650,57	
Полдник						
ПРЯНИКИ						
СОК ФРУКТОВЫЙ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	493
Итого за прием пищи:	170	0,82	0,16	16,65	70,91	442
Ужин						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	160	2,82	5,68	17,14	131,29	299
САЙРА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	5,33	0,00	0,00	21,30	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	3,82	16,11	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,14	0,09	7,53	35,52	18
Итого за прием пищи:	400	9,39	5,77	28,49	204,22	
Всего за день:		35,98	29,29	223,99	1 429,14	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,81	5,73	19,40	156,02	189
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	170	3,16	0,97	11,77	68,23	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,15	12,17	57,43	18
Итого за прием пищи:	350	11,85	10,98	43,38	319,08	
II Завтрак						
ФРУКТЫ						
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	150	5,56	6,71	16,32	148,11	92
КАЛЬМАР ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	2,93	6,00	4,90	130,47	559
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	4,41	9,07	26,12	203,99	335
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	30	0,28	3,03	0,99	32,92	25
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,03	0,03	8,82	35,93	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	530	15,78	25,18	73,60	630,56	
Полдник						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	40	4,58	3,30	23,18	140,59	476
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	160	0,00	0,00	4,55	18,19	297
Итого за прием пищи:	200	4,58	3,30	27,73	158,78	
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦОЙ	150	8,54	12,21	17,80	217,58	346
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	400	16,76	17,17	50,88	426,89	
Всего за день:		50,43	57,12	215,96	1 628,43	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	6,20	5,96	23,96	175,04	206
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,03	4,38	12,32	96,90	1
Итого за прием пищи:	350	8,31	10,34	41,28	292,25	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	442
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,40	7,94	17,01	162,25	57
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	3,96	12,48	3,08	180,32	277
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	7,77	0,54	16,25	101,02	340
ПОМИДОРЫ С/С	30	0,32	0,00	0,70	4,07	30
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	530	20,02	21,30	61,23	557,76	
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	40	6,77	4,82	35,74	213,37	451
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	160	4,66	1,55	7,45	62,08	434
Итого за прием пищи:	200	11,43	6,37	43,19	275,45	
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	150	6,44	4,02	20,50	143,54	190
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	4,12	17,40	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	400	13,86	8,80	39,52	292,85	
Всего за день:		54,11	46,91	195,02	1 460,02	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	6,07	4,62	18,53	139,59	187
КАКАО НА МОЛОКЕ	170	3,26	1,19	8,68	58,49	397
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,20	5,25	9,85	99,92	3
Итого за прием пищи:	350	12,53	11,06	37,06	298,00	
II Завтрак						
ФРУКТЫ						
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к
Обед						
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ	150	5,84	9,35	11,29	153,20	135
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	2,72	17,62	5,04	229,46	272
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,73	0,44	23,93	114,75	204
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,22	1,77	0,69	19,57	19
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0,05	0,00	6,92	27,85	337
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	530	15,13	29,52	64,32	623,97	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	170	0,00	0,00	3,87	15,48	297
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,61	0,20	16,60	73,72	2
Итого за прием пищи:	200	1,61	0,20	20,47	89,20	
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	2,57	8,11	6,83	150,30	249
КУКУРУЗА	40	1,20	0,08	2,52	15,52	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	4,04	16,44	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,11	0,09	7,30	34,46	
Итого за прием пищи:	400	4,96	8,28	20,69	216,72	
Всего за день:		34,63	49,46	152,34	1 274,89	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	6,06	3,94	18,86	134,82	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	180	3,16	0,97	10,80	64,36	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	8,55	14,81	146,20	1
Итого за прием пищи:	350	11,67	13,46	44,47	345,38	
II Завтрак						
ФРУКТЫ						
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Обед						
СВЕКОЛЬНИК						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	4,50	8,85	15,76	161,27	67
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	50/10	6,37	6,83	3,35	109,93	256
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	110	3,22	4,04	16,59	115,64	335
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	30	0,58	3,07	1,59	37,64	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,00	0,00	6,49	25,93	398
Итого за прием пищи:	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ						
ЙОГУРТ	40	5,46	4,05	31,14	182,76	460
Итого за прием пищи:	160	7,76	4,97	13,19	135,02	401
Ужин						
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ						
ФРУКТЫ	160	6,41	4,14	18,53	138,25	115
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,12	0,09	3,09	14,10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,08	0,00	7,91	31,92	к/к
Итого за прием пищи:	30	1,37	0,11	9,03	42,63	18
Всего за день:						
		51,57	50,44	207,96	1 512,73	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,92	4,12	18,54	134,53	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	180	3,16	0,97	12,73	72,10	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	6,41	11,11	109,65	1
Итого за прием пищи:	350	10,92	11,50	42,38	316,28	
II Завтрак						
ФРУКТЫ						
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,53	8,99	14,68	158,58	2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	3,00	14,05	5,69	200,09	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	2,87	21,95	132,82	323
КОМПОТ "АССОРТИ"	150	0,05	0,00	8,56	34,43	337
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	500	15,00	26,25	67,33	605,06	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,61	0,20	16,60	73,72	2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,10	0,00	3,14	13,43	393
Итого за прием пищи:	200	1,71	0,20	19,74	87,15	
Ужин						
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	60	10,95	4,93	4,68	106,92	265
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,79	3,46	11,90	86,39	330
ЧАЙ	200	0,08	0,00	8,78	35,41	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	18
Итого за прием пищи:	400	15,11	8,58	40,41	299,77	
Всего за день:		44,20	47,02	190,23	1 401,38	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,70	5,67	19,80	156,62	189
КАКАО НА МОЛОКЕ	170	3,26	1,19	8,68	58,49	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	2,75	6,75	8,89	107,74	3
Итого за прием пищи:	350	12,71	13,61	37,37	322,85	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	442
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,50	5,42	8,79	98,11	82
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,26	16,66	10,26	154,20	22
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	30	0,62	2,94	1,65	35,97	48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	9,33	38,13	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	19
Итого за прием пищи:	480	14,35	25,32	42,37	385,76	
Полдник						
ПЛЮШКА	30	5,80	7,46	28,91	205,83	471
КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	435
Итого за прием пищи:	200	10,73	11,71	35,71	295,93	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	145/15	3,80	4,20	20,12	404,77	224
ФРУКТЫ	30	0,12	0,12	2,94	14,10	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	4,04	16,44	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,33	0,11	8,76	41,35	18
Итого за прием пищи:	400	5,33	4,43	35,86	476,66	
Всего за день:		43,61	55,17	161,11	1 522,91	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	439,60	447,88	1 963,24	14 771,24
Среднее значение за период	43,96	44,79	196,32	1 477,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	27,3	60,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	350	100	513	201	400



Приложение № 2
К приказу № А-09 от 1 февраля 2024г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 20 "Антошка"
М.Г. Левчук
2024г.
А-09 от 01.02.24

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,57	14,49	7,27	206,93	214
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	55
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,58	22,64	392
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	20
Итого за прием пищи:	400	15,61	18,45	35,57	372,37	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,79	2,23	11,33	96,83	71
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	140	4,26	17,25	41,33	240,60	443
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,86	2,38	2,34	34,95	30
КОМПОТ "АССОРТИ"	170	0,11	0,00	9,45	38,24	337

ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	600	16,23	22,29	85,01	509,54	
Полдник						
БУЛОЧКА ПО-ДОМАШНЕМУ	50	6,64	6,91	37,01	236,62	467
МОЛОКО	200	5,82	1,94	9,31	77,60	434
Итого за прием пищи:	250	12,46	8,85	46,32	314,22	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	14,04	18,21	45,11	296,40	224
ФРУКТЫ	40	0,16	0,16	3,92	18,80	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,58	22,64	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	18
Итого за прием пищи:	450	16,57	18,56	69,66	408,89	
Всего за день:		61,27	68,55	246,36	1 652,02	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	160	6,18	5,70	20,66	157,84	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	190	3,50	1,07	10,75	66,38	395
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	20
Итого за прием пищи:	400	15,20	10,12	51,05	355,82	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	442
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	8,81	6,28	28,07	204,34	99
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	2,97	5,78	6,58	90,83	272
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4,58	4,38	23,84	153,28	335
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,95	1,15	32,61	19
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,13	32,51	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	660	19,94	19,82	88,33	612,49	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	17
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,00	0,00	7,74	30,96	297
Итого за прием пищи:	250	3,59	4,56	43,19	228,36	
Ужин						
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	180	6,58	13,14	26,38	250,95	166
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	213
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	5,10	21,37	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	450	13,22	17,22	46,32	394,53	
Всего за день:		52,68	51,87	243,59	1 653,77	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,84	3,08	20,81	137,96	184
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,28	1,07	8,29	55,64	394
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,60	6,92	15,78	136,00	1
Итого за прием пищи:	420	12,72	11,07	44,88	329,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
Обед						
СУП КУРИННЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ	180	4,80	6,13	16,10	139,11	101
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	60/10	5,62	2,97	50,41	161,00	228
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,60	2,58	12,67	85,59	351
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,26	0,07	22,05	94,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	610	17,49	12,18	121,79	579,58	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	392
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	50	4,00	6,79	30,82	150,42	267
Итого за прием пищи:	250	4,08	6,79	35,82	170,73	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНКОЙ	160/20	14,04	18,21	45,11	296,40	225
ФРУКТЫ	40	0,16	0,16	3,92	18,80	к/к
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	450	17,39	18,74	83,22	467,53	
Всего за день:		52,08	49,08	296,01	1 594,44	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,44	4,37	21,39	150,31	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	3,62	1,33	10,82	69,79	397
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	20
Итого за прием пищи:	395	13,29	10,23	51,89	352,70	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	
Обед						
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	180	4,23	15,36	16,28	160,95	157
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,90	8,50	50,80	202,21	290
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,36	2,44	1,10	28,08	371
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	3,66	33,77	180,84	325
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	19
Итого за прием пищи:	625	20,01	30,40	130,89	705,02	
Полдник						
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	493
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	442
Итого за прием пищи:	250	3,92	2,54	57,09	266,42	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	180	3,58	6,50	21,68	159,86	299
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	8,01	11,02	1,03	135,59	60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	5,09	21,27	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	18
Итого за прием пищи:	450	14,74	17,77	47,87	411,45	
Всего за день:		53,42	61,43	308,11	1 828,71	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,99	6,22	24,01	183,56	189
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	180	3,50	1,07	11,52	69,48	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,04	80,40	18
Итого за прием пищи:	400	14,11	11,63	52,61	370,84	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	5,83	6,97	19,48	164,24	92
КАЛЬМАР ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	4,10	5,59	50,51	160,54	559
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,60	4,42	25,74	157,28	181
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0,47	5,06	1,65	54,87	25
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	6,24	25,97	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	660	17,26	22,52	124,18	661,82	
Полдник						
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	5,99	3,55	30,56	178,05	476
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,00	0,00	7,74	30,96	297
Итого за прием пищи:	250	5,99	3,55	38,30	209,01	
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦОЙ	180	9,60	13,79	18,48	238,97	346
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	213
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	450	17,13	18,07	53,52	447,18	
Всего за день:		55,95	56,26	288,98	1 781,97	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8,42	6,93	34,22	233,86	206
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	5,00	20,31	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,83	4,48	17,23	120,70	1
Итого за прием пищи:	400	11,33	11,41	56,45	374,87	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	442
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,50	13,36	17,97	215,02	57
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	4,88	10,04	51,46	200,60	277
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	9,99	0,69	20,89	129,88	340
ПОМИДОРЫ С/С	50	0,53	0,00	1,16	6,79	30
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	660	24,11	24,52	119,78	682,17	
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	7,76	7,28	40,97	260,36	451
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,82	1,94	9,31	77,60	434
Итого за прием пищи:	250	13,58	9,22	50,28	337,96	
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	180	7,33	4,68	24,24	167,94	190
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	213
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	5,10	21,37	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	450	13,97	8,76	44,18	311,52	
Всего за день:		63,72	54,06	285,39	1 769,09	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	7,63	5,20	23,30	170,04	187
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,67	1,36	10,16	67,64	397
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,74	7,25	14,77	144,08	3
Итого за прием пищи:	400	16,04	13,81	48,23	381,76	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	к/к
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед						
СУП "ЕССЕНТУКИ" СО СМЕТАНОЙ	180	6,14	8,36	10,87	143,80	135
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	4,98	20,57	7,03	195,82	272
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,34	0,63	34,19	163,93	204
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,95	1,15	32,61	19
КОМПОТ "АССОРТИ"	180	0,07	0,00	7,95	32,10	337
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	660	20,11	32,94	81,75	667,18	
Полдник						
НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,00	0,00	4,84	19,35	297
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,44	0,31	28,43	124,35	2
Итого за прием пищи:	250	2,44	0,31	33,27	143,70	
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	4,98	11,65	9,64	220,30	249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
КУКУРУЗА	50	1,50	0,10	3,15	19,40	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,08	20,79	392
Итого за прием пищи:	450	8,82	11,93	32,47	329,40	
Всего за день:		47,81	59,39	205,52	1 569,04	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,04	4,51	25,03	168,54	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	180	3,50	1,07	13,46	77,22	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	8,55	14,81	146,20	1
Итого за прием пищи:	400	12,99	14,13	53,30	391,96	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК	180	5,76	8,68	21,60	188,22	67
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/15	9,63	8,58	4,11	150,00	256
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	4,58	4,38	23,84	153,28	335
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,78	2,60	2,18	36,98	20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	398
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	675	23,96	24,67	80,03	658,36	
Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,61	5,19	36,47	218,88	460
ЙОГУРТ	200	9,70	6,21	16,49	168,78	401
Итого за прием пищи:	250	16,31	11,40	52,96	387,66	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	180	7,06	5,81	20,88	165,45	115
ФРУКТЫ	40	0,16	0,12	4,12	18,80	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,88	39,91	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	18
Итого за прием пищи:	450	9,61	6,12	49,93	295,21	
Всего за день:		64,33	56,81	256,59	1 826,31	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,50	5,05	21,77	158,17	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (МОЛОЧНЫЙ)	180	3,50	1,07	13,46	77,22	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	8,55	14,81	146,20	1
Итого за прием пищи:	400	12,45	14,67	50,04	381,59	
II Завтрак						
ФРУКТЫ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	к/к
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,75	11,08	21,15	208,51	2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5,68	15,59	3,46	200,75	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,46	3,83	24,70	154,86	323
КОМПОТ "АССОРТИ"	190	0,07	0,00	10,86	43,71	337
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	19
Итого за прием пищи:	620	20,17	30,93	80,73	706,75	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,44	0,31	28,43	124,35	2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	4,02	17,24	393
Итого за прием пищи:	250	2,59	0,31	32,45	141,59	
Ужин						
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	13,48	6,64	8,35	147,37	265
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,29	4,11	15,50	108,81	330
ЧАЙ	200	0,10	0,00	8,82	35,65	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	18
Итого за прием пищи:	450	18,92	11,00	52,74	386,56	
Всего за день:		55,59	57,40	236,33	1 709,61	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	7,61	6,14	22,88	176,81	189
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	3,67	1,36	9,19	63,77	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4,77	11,50	14,81	182,60	3
Итого за прием пищи:	400	16,05	19,00	46,88	423,18	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	442
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,97	4,71	17,66	133,26	82
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,34	18,38	22,97	270,34	22
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	1,07	2,49	3,53	41,54	48
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,05	0,05	11,23	45,92	372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	19
Итого за прием пищи:	600	16,00	25,97	71,84	570,20	
Полдник						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435
ПЛЮШКА	50	6,65	8,68	34,12	241,03	471
Итого за прием пищи:	250	12,45	13,68	42,12	347,03	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	14,04	29,66	37,67	296,40	224
ФРУКТЫ	40	0,16	0,16	3,92	18,80	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,69	27,13	392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	18
Итого за прием пищи:	450	16,52	30,00	62,88	411,24	
Всего за день:		61,51	88,75	233,52	1 793,36	

МБДОУ "Детский сад №20 " Антошка"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Итого за весь период	568,36	603,60	2 600,40	17 178,32
Среднее значение за период	56,84	60,36	260,04	1 717,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	31,6	55,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	402	110	637	250	450