МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Каша пшённая молочная	200	6,7	10,4	25,8	222,0	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Чай с сахаром	170	1,1	0,3	9,3	43,8	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	30	2,9	4,2	11,5	96,1	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*10,6*	*14,9*	*45,8*	*361,9*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Сок яблочный	100			16,5	87.0	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*			*16,5*	*87,0*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп с морской капустой и курицей	200	6,8	5,4	37,8	208,7	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Плов	160	7,1	8,0	28,0	227,9	304	15,8	40,3	44,9	
	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,4	0,2	1,1	9.7		20,0	18,8	60,0	
	Компот из ягод	200	0,0	0,0	14,7	58,3	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб ржаной	60	6,5	1,5	20	125		16,0	6,5	82,9	
Итого		*650*	*20,8*	*15,1*	*101,6*	*629,6*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Печенье	50	5,0	7,0	9,0	124,0	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Йогурт	200	1,2	0,3	10,5	148,9	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,2	7,3	19,5	272,9		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Ленивые вареники со сладкой сметаной	220	10,4	18,3	57,96	309,9	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
	Яблоко	100	4,0	4,0	9,34	93					
Итого		*450*	*16,4*	*25,9*	*85,14*	*452,4*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1850***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Омлет натуральный	180	9,9	12,3	5.54	214,87	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Кофейный напиток с молоком	180	3,89	6,58	42,8	98,7	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом	40	2,65	2,35	19,32	41,4	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*16,44*	*21,23*	*67,66*	*354,97*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Груша	100	2,68	1,2	29,76	89,5	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*	2,68	1,2	29,76	89,5	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп с вермишелевый	200	7,66	9,66	37,6	243,78	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Котлета мясная	60	7,1	9,2	21,9	211.2	304	15,8	40,3	44,9	
	Свёкла тушёная	120	0,6	0,29	5,65	14,5		20,0	18,8	60,0	
	Свежий огурец	20	0,0	0,0	0,5	4,1		0,2	0,23	45,0	
	Кисель	200	0,0	0,0	12,7	58,3	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	60	3,24	0,40	19,52	96.8		16,0	6,5	82,9	
Итого		*660*	*20,26*	*19,55*	*97,87*	*628,68*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Плюшка с сахаром	70	1,87	7,1	9,6	141,9	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	180	2,38	0,3	7,25	123,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	4,25	7,4	16,85	263,1		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Суп молочный рисовый	220	5,56	9,37	15,97	317,9	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	0,91	0,65	10,3	54,4		16,0	6,5	82,9	
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,60	12,0	75		16,0	6,5	82,9	
Итого		*480*	*10,37*	*10,62*	*48,86*	*422,6*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1890***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Творожно-манный пудинг	180	6,7	10,4	25,8	254.9	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Чай с сахаром	180	1,24	0,37	9,54	49.7	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	40	2,9	4,2	12,8	54,6	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*10,84*	*14,97*	*48,14*	*359,2*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Сок персиковый	100			16,5	89,9	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*			*16,5*	*89.9*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Щи со сметаной	200	8,0	8,0	42,8	222,7	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Картофель по- домашнему	160	9,48	9,8	31,4	239,6	304	15,8	40,3	44,9	
	Салат из свежих помидор и огурцов	20	0,4	0,2	1,1	218,4		20,0	18,8	60,0	
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	15,7	7,2	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,90	19,52	65,4		16,0	6,5	82,9	
Итого		*630*	*21,78*	*18,9*	*110,52*	*627,4*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Вафля	50	5,75	7,13	9,0	178,2	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	3,23	0,3	10,5	96,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	8,98	7,43	19,5	274,4		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Картофельная котлета	200	10,4	18,3	56,04	399,6	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Консервированный огурец	20	0,4	0,2	1,1	7,2		20,0	18,8	60,0	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,90	12,0	75		16,0	6,5	82,9	
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
Итого		*470*	*12,4*	*18,7*	*66,34*	*449,2*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1850***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	6,7	10,4	25,8	244.5	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Какао с молоком	170	2,65	4,67	11,56	52,8	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	30	2,4	3,43	12.4	40.0	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*11,75*	*18,5*	*49,76*	*360,3*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,6	0,5	16,5	89,4	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*	*0,6*	*0,5*	*16,5*	*89,4*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп с зелёного горошка	200	9.15	6,78	37,8	168,1	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Суфле из печени	80	7.83	7,12	28,0	137,5	304	15,8	40,3	44,9	
	Рис отварной	100	3,04	5,89	19,4	84,3					
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	12.3	54,1	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,60	28,6	192		16,0	6,5	82,9	
Итого		*640*	*24.88*	*20,39*	*126,1*	*636*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	5,6	7,0	9,0	181,4	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	1,2	0,3	10,5	94,8	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,8	7,3	19,5	276,2		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Макароны с сыром	250	7.97	12.91	38,84	388,6	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,90	12,0	75		17,0	8.7	78,9	
Итого		*450*	*9.97*	*13,31*	*49,14*	*438,1*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1840***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Суп молочный вермишелевый	200	6,2	8,6	24	189,3	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Кофейный напиток с молоком	170	3,91	6,97	35.7	76,5	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом, сыр	30	2,9	4,2	11,5	96,1	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*13,01*	*19,77*	*71,2*	*361,9*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Сок вишневый	100			11,3	88,9	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*			*11,3*	*88,9*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп гречневый	200	8,2	5,4	37,8	249,13	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Минтай в сметанном соусе	60	7,3	9,52	24,0	218,47	304	15,8	40,3	44,9	
	Картофельное пюре	140	0,65	0,32	1,78	11,7		20,0	18,8	60,0	
	Свежий помидор	20	0,0	5,3	0,5	4,1		0,2	0,23	45,0	
	Компот консервированный	200	0,0	0,0	14,7	58,3	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	60	3,24	0,40	19,52	96,8		16,0	6,5	82,9	
Итого		*680*	*19,36*	*20,94*	*98,3*	*638,5*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Печенье венское	50	5,6	7,0	9,0	223	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	1,2	0,3	10,5	49,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,8	7,3	19,5	272,2		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Овощное рагу	220	8.93	10,99	38,4	327,8	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
	Хлеб ржаной	50	3.9	0,60	12,00	75		16,0	6,5	82,9	
Итого		*470*	*14,83*	*11,99*	*60,7*	*425,3*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1900***	***54***	***60***	***260***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Омлет натуральный, овощная икра	180	9,72	16,92	6,12	222,0	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Чай с сахаром	190	1,1	0,3	9,3	43,8	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	30	2,9	4,2	11,5	96,1	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*13,72*	*21,42*	*26,92*	*361,9*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Груша	100	2,7	1.2	26,9	89.9	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*	2,7	1.2	26,9	89.9	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп рыбный из консервы	200	4,6	5,4	37.0	232	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Макароны с мясной поджаркой	150	9,9	11,2	27,0	219.1	304	15,8	40,3	44,9	
	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,4	0,2	1,1	7,2		20,0	18,8	60,0	
	Напиток ягодный	200	0,0	0,0	14,7	69,84	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	1,32	18,9	103,6		16,0	6,5	82,9	
Итого		*630*	*18,3*	*18,12*	*96,94*	*631,74*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Вафля	50	5,75	7,13	9,0	156.7	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Йогурт	200	1,2	0,3	10,5	119,8	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,95	7,43	19,5	276,5		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Творожные шарики со сгущённым молоком	230\20	10.33	11,43	80,44	399,46	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
Итого		*450*	*12,33*	*11,83*	*90,74*	*448,96*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1830***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная	200	4,35	12,2	30,3	261.16	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Кофейный напиток с молоком	170	3,0	5,29	13,1	59,84	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	30	2,4	3,43	12,4	40	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*9,75*	*20,92*	*55,8*	*361,9*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Сок яблочный	100			12,1	87,6	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*			*12,1*	*87,6*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Свекольник со сметаной	200	7,73	7,2	20,8	246	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Печёночные оладьи	70	7,49	8,26	22,4	178,78	304	15,8	40,3	44,9	
	Картофель отварной	100	0,44	0,22	1,22	8		20,0	18,8	60,0	
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	15,0	74,9	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб ржаной	50	6.5	1,5	20,0	125		16,0	6,5	82,9	
Итого		*620*	*22,16*	*17,18*	*74,9*	*629,58*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	90	5,6	7,0	9,0	124,0	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	1,2	0,3	10,5	49,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		290	6,8	7,3	19,5	173,2		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Горошница	220	13,29	14,2	88,4	394,05	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,90	12,0	75		16,0	6,5	82,9	
	Чай с лимоном	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
Итого		*480*	*15,29*	*14,6*	*98,7*	*443,55*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1890***	***54***	***61***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Творожно-манная запеканка с яблоком	190	4,09	5,63	32,68	251,44	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Кофейный напиток с молоком	180	3,76	6,52	33,88	71,36	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом, сыр	30	2,4	3,43	12,4	40	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*10,25*	*15,58*	*78,96*	*362,8*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Груша	100	2,76	1,22	26,9	89,9	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*	*2,76*	*1,22*	*26,9*	*89,9*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Рассольник со сметаной	200	7,66	5,86	11,0	215.8	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Биточки мясные	80	9,12	3,53	22,0	238,1	304	15,8	40,3	44,9	
	Гречка отварная	100	0,5	0,25	1,46	9.6		20,0	18,8	60,0	
	Свежий огурец	20	0,7	10,3	0,5	4,1		0,2	0,23	45,0	
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	19,6	67,7	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	60	3.4	1,32	18,9	103,6		16,0	6,5	82,9	
Итого		*660*	*21,38*	*23,26*	*72,96*	*635,1*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Печенье песочное	50	5,6	7,0	9,0	222,9	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	1,2	0,3	10,5	49,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,8	7,3	19,5	272,4		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Омлет с овощной икрой	200\20	8,21	11,74	38,68	337,1	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,7	66,0		16,0	6,5	82,9	
Итого		*470*	*12,8*	*12,64*	*62,68*	*452,6*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1880***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Каша молочная дружба	200	6,41	9,24	25,7	293,58	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Чай с сахаром	170	1,24	0,34	10,54	26,29	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом, сыр	30	2,4	3,43	12,4	40	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*10,05*	*13,01*	*48,64*	*359,87*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Сок яблочный	100			12,1	87,6	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*			*12,1*	*87,6*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	10,44	8,05	50,4	219,55	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Рыбное рагу	80	8,3	6,52	37,3	221,4	304	15,8	40,3	44,9	
	Картофельное пюре	100	1,44	0,26	1,46	9,6		20,0	18,8	60,0	
	Свежий помидор	20	0,0	6,51	0,5	4,1		0,2	0,23	45,0	
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	19,6	77,73	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб пшеничный	60	3,4	1,32	18,9	103,6		16,0	6,5	82,9	
Итого		*660*	*23,55*	*22,66*	*127,6*	*635,98*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Вафля	50	5,6	7,0	9,0	310	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Молоко	200	1,2	0,3	10,5	49,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,8	7,3	19,5	310		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Макароны с капустой	220	11,6	17,43	42,86	401,8	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,90	12,0	75		16,0	6,5	82,9	
	Чай	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
Итого		*470*	*13,6*	*17,03*	*53,16*	*451,3*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1880***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

МАДОУ Детский сад № 2 "Аленький цветочек"

Примерное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием детей 3-7 лет

(составлено на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А .Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2011.-584с.)

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	Номер рецептуры	Содержание в % от калорийности			Распределение калорийности (в %) между приёмами пищи
								Белков	Жиров	Углеводов	
Завтрак 1	Каша молочная рябчик	200	4,82	5,98	27,1	262,06	185	12,0	42,2	46,5	20%
	Какао с молоком	170	3,0	0,62	5,29	39,84	392	9,6	5,5	85,2	
	Батон с маслом и сыром	30	2,4	3,43	12,4	40,0	3	12,1	39,3	47,8	
Итого		*400*	*10,2*	*10,3*	*44,79*	*361,9*	*Итого*	11,7	37,0	51,5	
Завтрак 2	Груша	100	2,76	0,5	16,5	69,0	399	3,5	5,9	95,7	5%
Итого		*100*	*2,76*	*0,5*	*16,5*	*69,0*	*Итого*	3,5	5,9	95,7	
Обед	Суп с клёцками	200	9,04	7,7	31,2	199,08	77	14,5	21,8	67,9	35%
	Азу по - татарски	150	7,77	7,53	42.0	230,67	304	15,8	40,3	44,9	
	Свежий помидор	20	0,4	0,2	1,1	7,2		20,0	18,8	60,0	
	Компот с\ф	200	0,0	0,0	17,64	69,95	378	0,3	0,5	100,8	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20,0	125		16,0	6,5	82,9	
Итого		*620*	*23,71*	*16,93*	*111,94*	*631,9*	*Итого*	13,9	25,7	63,1	
ПОЛДНИК	Печенье	50	5,6	7,0	9,0	222,9	215/55	18,1	50,8	29,0	15%
	Йогурт	200	1,2	0,3	10,5	49,2	392	9,8	5,5	85,1	
Итого		250	6,8	7,3	19,5	272,1		27,9	56,3	114,1	
УЖИН	Рыба по-польски	220	6,08	24,82	32,93	320,21	469	9,0	35,4	56,4	25%
	Чай с лимоном	200	2,0	0,4	10,3	49,5		16,0	6,5	82,9	
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6					
Итого		*460*	*10,51*	*25,52*	*57,87*	*452,3*	*Итого*	11,2	33,9	55,4	
Всего		***1830***	***54***	***60***	***261***	***1800***	*Всего*	11,9	30,6	58,9	***1800***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №2"АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК", Спиридонова Татьяна Георгиевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ ДЕТСКИМ САДОМ **07.02.24** 06:12 (MSK) Сертификат 01B1E75700B9AFE6A743E1A63AAC5DF9B8