

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОБУ детский сад № 51
Е.П. Андреева

*Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 51 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края*

**Примерное 10-ти дневное меню для детей 2-3г и 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение
с 10,5-часовым пребыванием**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергети-	Минеральные вещества, мг	Витамины, мг	Номер ТК/ Номер ре- цептуры
--------------------	----------	---------------------	-----------	-----------------------------	--------------	--------------------------------

	3-7 л.	2-3 г.	Б	Ж	У	ческая цен- ность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
<u>1 день, 1 неделя</u>												
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный слизистый с пшеном	180	170	5,37	5,2	14,4	127,6	169,5	0,2	0,06	0,2	0,9	98/98
Масло (порциями)	6,6	3,3	0,08/0,04	7,25/ 3,5	0,13/0,06	66/33	2,4/1,2	0,02	0,001	0,012	-	6/6
Кисель	180	160	0,48	0,18	32,4	133,4	15,9	1,46	0,006	0,018	1,98	396/396
Булочка городская	30	30	3,20/ 2,40	0,56/ 0,42	13,47 10,10	72/54	15,14/ 11,36	1,73/1, 3	0,08/ 0,06	0,05/ 0,04		1
<i>Итого за завтрак</i>	396,6	363,3										
<i>2 завтрак</i>												
Зефир	20	20	0,16	0	15,66	120	3,42/ 2,07	0,11/0, 06				104; 104/1
<i>Итого за 2 завтрак</i>	20	20										
<i>Обед</i>												
Рассольник ленинградский	180	170	1,59	4,08	13,54	97,4	19,96	0,74	0,076	0,048	6,03	82/82
Фрикадельки мясные в соусе	70	50	9,78	9,56	8,43	158	27,9	0,91	0,05	0,09	0,47	305/305
Каша рассыпчатая (гречневая)	110	100	11,79	6,77	57,95	170	21,1	6,41	0,33	0,16		179/179
Салат из свежей капусты(квашеной)	50	40	1,4	5,01	8,2	45,9	22,3	0,27	0,01	0,019	45,9	21/21
Компот из сушеных фруктов (изюм)	175	165	0,44	0,02	27,7	113	31,82	1,24	0,002	0,006		082/394; 082/1/394
Хлеб ржаной	30	25	1,98	0,36	10,23	53	10,50	1,17	0,05	0,02	0,4	394/394
<i>Итого за обед</i>	615	550										
<i>Полдник</i>												
Сдоба обыкновенная	100	80	7,76	4,72	52,3	141	22	1,92	0,14	0,08		449/449
Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	130	0,65/ 0,50		13,13/ 10,10	56/43					2,6/ 2,0	093/1/418
<i>Итого за полдник</i>	240	210										
<i>Итого за день</i>	1271, 6	1143,3										
<u>2 день 1-я неделя</u>	Вы- ход, г. 3-7 л	Вы- ход, г. 2-3	Б	Ж	У	Энергети- ческая цен- ность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	Номер ТК/ Номер ре- цептуры

Завтрак												
Запеканка из творога	100	90	17,76	12,1	18,38	127	74,0	0,80	0,06	0,26	0,22	251/251
Чай с лимоном	180	170	0,12	0,01	7,10	29	9,4	0,21	0	0	1,42	412/412
Булочка городская	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		107
Масло (порциями)	10	5	0,08/0,04	7,25/ 3,5	0,13/0,06	66/33	2,4/1,2	0,02	0,001	0,012	-	6/6
Итого за завтрак	320	295										
Обед												
Суп картофельный с пшеном	180	160	1,9	2,04	12,3	41,9	17,7	0,77	0,08	0,04	5,9	86/86
Запеканка из печени с рисом	80	70	22,47	9,14	24,73	136	31,1	7,07	0,32	2,3,	10,45	311/311
Макароны отварные	100	90	3,8	0,54	27,6	103	4,9	0,8	0,056	0,056	0	218/218
Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0,25	1,5	0,7	17,9	6,9	0,18	0,007	0,005 7	1,6	20/20
Компот из смеси сухофруктов	180	170	0,39/ 0,37	0,018	24,99/ 23,60	56,5	28,63/ 27,04	1,12/1, 06	0,001 8	0,005 4	0,36/ 0,34	394/394
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		2
Итого за обед	620	560										
Полдник												
Суп молочный овсяный слизистый	180	170	5,37	5,2	14,4	127,6	169,5	0,2	0,06	0,2	0,9	98/98
Кофейный напиток с молоком	180	170	2,34	2,0	10,63	70	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	414/414
Хлеб пшеничный	30	30	3,20/ 2,40	0,56/ 0,42	13,47 10,10	72/54	15,14/ 11,36	1,73/1, 3	0,08/ 0,06	0,05/ 0,04		1
Итого за полдник	390	370										
Итого за день	1330	1225										
3 день 1-я неделя	Вы- ход, г. 3-7 л	Вы- ход, г. 2-3	Б	Ж	У	Энергети- ческая цен- ность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	Номер ТК/ Номер ре- цептуры

Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	180	170	5,75	5,2	18,8	145,2	161,6	0,5	0,08	0,20	0,9	100/100
Чай с сахаром	180	160	0,1	0	8,9	38	0,4	0	0	0	0	411/411
Булочка городская	30	30	3,20/ 2,40	0,56/ 0,42	13,47 10,10	72/54	15,14/ 11,36	1,73/1, 3	0,08/ 0,06	0,05/ 0,04		1
Масло (порциями)	10	5	0,08/0,04	7,25/ 3,5	0,13/0,06	66/33	2,4/1,2	0,02	0,001	0,012	-	6/6
Итого за завтрак	400	365										
2-й завтрак												
Бананы	100	80	1,50	0,50	21,00	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,00	386/386
Итого за 2-й завтрак	100	80										
Обед												
Щи из квашеной капусты	180	160	1,29	3,8	5,3	61,8	34,18	0,58	0,03	0,026	10,63	77/77
Запеканка картофельная с мясом	200	180	12,13	9,50	25,70	118	12,4	1,4	0,8	0,8	1,9	308/308
Салат из свеклы и зеленым горошком	50	40	0,83/ 0,67	2,09/ 1,67	4,10/ 3,28	39/31	13,96/ 11,17	0,65/0, 52	0,02/ 0,02	0,02/ 0,01	4,90/ 3,92	35
Соус сметанный	20	20	0,40/ 0,27	1,14/ 0,76	1,79/ 1,19	19/10	6,58/4, 38	0,05/0, 03		0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	372
Компот из свежих плодов (яблок)	180	170	0,14/ 0,13	0,14/ 0,13	21,49/ 20,30	88/83	13,03/ 12,30	0,84/0, 79	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	1,55/ 1,46	390
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,23	53	10,5	1,17	0,05	0,02		
Итого за обед	660	600										
Полдник												
Омлет натуральный	110	100	0,45/ 0,36	2,35/ 1,88	2,96/ 2,37	35/28	9,08/7, 26	0,30/0, 24	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,76/ 2,21	57
Какао с молоком	180	170	0,70/ 0,65	14,14 /13,1 3		60/56					2,80/ 2,60	418
Хлеб пшеничный	30	30	2,40	0,42	10,10	54	11,36	1,3	0,06	0,04		1
Итого полдник	320	300										
Итого за день	1480	1345										
4-й день 1-я неделя	Вы- ход, г. 3-7 л	Вы- ход, г. 2-3	Б	Ж	У	Энергети- ческая цен- ность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	Номер ТК/ Номер ре- цептуры

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]