

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач Старобешевского района Республики Донецкая область
ЦСЭН Павлова Е.В.

Утверждено:

заведующий МБДОУ "Марьяновский ясли-сад "Радуга"
О.В.Белкина

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад "Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда						Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)																	
	Завтрак																
ДУУ с.427	каша овсянная вязкая с маслом	53,00	66	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01						
ДУУ с.496	яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80						
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40						
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12						
ДУУ с.513	чай с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26						
	2й -Завтрак 10.00																
	сок фруктовый	75	125	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60						
	Итого			5,96	10,03	8,38	14,99	40,60	64,62	288,93	418,19	18,2	18,2				
	Обед																
ДУУ с.472	суп с галушками	200	250	2,43	2,99	3,16	3,90	15,80	19,28	101,20	124,06						
ДУУ с.402	голубцы ленивые с кур.мясом	120	170	13,18	16,88	12,49	16,38	11,58	16,38	198,58	280,21						
ДУУ с.466	свежий томат (огурец)	30	40	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,10	22,20						
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22						
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00						
	Итого			17,92	24,14	15,98	20,94	64,04	86,51	450,73	623,67	28	28				
	Ужин																
ДУУ с.503	каша молочная манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	141,67	208,50						
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40						
ДУУ с.513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05						
	кондитерские изделия	15	25	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00						
	Итого			12,24	16,40	10,63	15,85	54,10	76,17	385,20	575,95	24,3	24,3				
	Итого за день			36,12	50,57	34,99	51,78	158,74	227,30	1124,86	1617,81	70,5	70,2				

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд								Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ВТОРНИК(1 НЕДЕЛЯ)															
Завтрак															
489	запеканка творожная со сметанным соусом	110	140	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,64	239,82	312,82				
ДУУс. 514	какао на молоке	160	180	5,45	6,81	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70				
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40				
2й -Завтрак 10.00															
ДУУс. 440	фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00				
	Итого			24,89	33,45	15,63	19,91	61,31	85,18	493,47	647,92	25			27
Обед															
ДУУс.468	борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83				
ДУУс.507	каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,79	19,2	30,88	105,35	181,12				
ДУУ с.492	тефтели рыбная	45	90	6,07	12,01	3,01	6,75	3,31	6,96	64,25	135,73				
ДУУ с.356	салат из свежих огурцов	47	60	0,38	0,49	4,04	5,05	1,51	1,93	42,38	53,15				
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00				
ДУУ с.439	лимонный напиток	120	150	0,14	0,18	0,02	0,02	9,96	12,58	41,45	52,28				
	Итого			12,70	22,63	11,46	20,54	54,29	84,60	366,61	608,11	25			28
Ужин															
ДУУс.396	жаркое по - домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60				
ДУУс.512	чай	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	12,97	58,55	70,26				
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	37,90	49,27				
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12				
	Итого			11,99	19,68	15,88	27,07	46,99	76,18	337,21	520,25	22			24
	Итого за день			49,58	75,76	42,97	67,52	162,59	245,96	1197,29	1776,28	72			79

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
	Завтрак	СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)											
ДУУ с. 429	каша молочная рисовая	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29		
ДУУ с. 513	чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,80	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06		
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
	сыр твердый	5	10	1,15	2,30	0,87	1,74	0,00	0,00	18,00	36,00		
	2й -Завтрак 10.00												
	сок фруктовый	75	125	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60		
	Итого			9,97	14,25	11,48	18,44	67,58	99,81	386,05	544,47	24	23,2
	Обед												
ДУУ с.375	суп гороховый	200	250	4,07	5,52	4,04	5,97	1,91	2,80	92,55	129,06		
ДУУ с.427	каша перловая	50	60	1	1,24	1,21	1,59	7,10	8,80	43,52	54,83		
ДУУ с. 398	тефтели куриная	80	105	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19		
ДУУ с.357	салат из свежих помидоров	60	80	0,66	0,89	5,11	6,13	2,68	3,62	58,28	71,75		
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
	Итого			14,50	22,46	17,90	26,22	57,66	75,64	441,40	621,99	32	31
	Ужин												
ДУУ с.508	Оладьи с повидлом	90	120	5,2	7,65	5,87	8,94	33,45	60,35	221,82	341,06		
ДУУ с.438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого			9,40	12,69	9,62	13,44	40,50	68,81	299,82	434,66	19	18,5
	Итого за день			33,87	49,40	39,00	58,10	165,74	244,26	1127,27	1601,12	75	72,7

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.503	каша молочная овсянная	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56		
	хлеб пшеничный	30	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	69,30	92,40		
	сыр твердый	10	15	2,3	6,12	1,74	3,48	0	0	36,00	54,00		
ДУУ с.513	чай с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
2й -Завтрак 10.00													
ДУУ с. 440	фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00		
	Итого			11,22	18,36	8,61	14,08	45,87	63,03	372,73	523,22	23,5	22,3
Обед													
ДУУ с.473	Суп картофельный	160	250	1,31	2,03	1,97	3,09	9,97	15,73	64,19	101,03		
ДУУ с.505	макароны отварные	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57		
ДУУ с.402	оладьи куриные	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,89	268,89		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22		
	Итого			17,33	26,42	19,77	28,94	77,87	104,93	555,80	768,71	35	34
Ужин													
ДУУ с.495	пудинг творожно- морковный с повидлом	150	200	17,94	23,71	12,53	16,11	29,59	42,67	296,55	401,80		
ДУУ с.438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого			22,14	28,75	16,28	20,61	36,64	51,13	374,55	495,40	24	22
	Итого за день			50,69	68,54	44,66	63,63	160,38	219,09	1303,08	1787,33	82,5	78,3

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.485	плов с куриным мясом	95	170	10,36	19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
ДУУ с.466	свежий томат (огурец)	30	40	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,10	22,20		
ДУУ с.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
2й -Завтрак 10.00													
	сок фруктовый	75	100	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60		
	Итого			12,88	23,67	12,13	23,21	52,81	78,59	369,92	614,94	23	26
Обед													
ДУУ с.469	борщ буряковый	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01		
ДУУ с.500	картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24		
ДУУ с. 491	Минтай тушеный с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,90	113,53		
ДУУ с.464	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77		
ДУУ с. 439	компот из свежих яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45		
ДУУ с.516	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
	Итого			11,03	21,91	8,34	12,31	55,19	85,83	337,70	518,00	30	29
Ужин													
ДУУ с.505	каша молочная пшеничная	160	200	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43		
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
ДУУ с. 513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
	кондитерские изделия	10	30	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00		
	Итого			12,84	16,79	11,02	14,83	56,71	77,39	407,31	572,88	25	24
	Итого за день			25,72	62,37	31,49	50,35	164,71	241,81	1114,93	1705,82	78	79
	Итого за неделю			39,20	57,01	38,62	56,96	162,43	235,68	1173,49	1384,51	75,6	75,84

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда						Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак	ПОНЕДЕЛЬНИК(2 НЕДЕЛЯ)															
ДУУ с.506	каша гречневая	100	120	3,22	5,11	4,46	4,95	15,85	25,33	116,82	167,07						
ДУУ с.491	Минтай тушеный с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,90	113,53						
ДУУ с. 514	какао на молоке	160	180	5,45	6,81	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70						
	хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40						
	2й -Завтрак 10.00																
	сок фруктовый	75	125	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60						
	Итого			16,72	28,07	10,72	14,25	61,99	87,19	406,53	581,30	25	25				
	Обед																
ДУУ с.370	суп овощной	200	250	2,1	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95						
ДУУ с. 415	картофель отварной целый	100	130	2,07	2,68	1,86	2,34	16,65	21,62	94,83	122,53						
ДУУ с.401	котлета рубленая со сметанным соусом	31/19	44/26	5,54	7,52	7,71	10,22	7,07	9,79	119,82	161,34						
ДУУ с.466	свежий томат(огурец)	30	40	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,10	22,20						
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00						
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22						
	Итого			12,02	17,48	12,15	16,88	70,86	97,17	434,95	606,24	29	29				
	Ужин																
ДУУ с.503	суп молочный с макаронами	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82						
ДУУ с. 513	чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,80	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06						
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40						
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12						
	Итого			10,67	14,27	13,10	19,45	60,55	88,53	358,03	497,40	22,6	21,2				
	Итого за день			39,41	59,82	35,97	50,58	193,40	272,89	1199,51	1684,94	76,6	75,2				

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга " на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.496	омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8		
ДУУ с.427	каша овсянная вязкая с маслом хлеб пшеничный	53,00	66	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
ДУУ с.513	чай сладкий с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
ДУУ с. 440	2й -Завтрак 10.00 фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00		
	Итого			4,50	7,81	9,43	17,17	34,19	51,00	314,27	487,59	20,3	23
Обед													
ДУУ с. 365	щи со свежей капустой	150	200	1,64	2,20	3,37	4,22	8,42	11,22	69,14	89,87		
ДУУ с.429	каша пшеничная	51	100	1,47	2,87	1,86	3,35	8,42	16,49	56,73	108,41		
ДУУ с.394	гуляш куриный	50	95	8,82	14,61	10,33	16,88	4,35	6,76	144,40	235,31		
ДУУ с.466	свежий томат(огурец) хлеб пшеничный	30	40	0,57	1,14	0,09	0,18	2,37	4,74	11,10	22,20		
	хлеб ржаной	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40		
ДУУ с. 439	компот из свежих яблок	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
	Итого	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	28	30
Ужин													
ДУУ с.430	запеканка творожно-рисовая	115/6	150/13	17,25	22,3	11,13	15,56	14,17	18,5	223,74	301,02		
ДУУ с.438	молоко кипяченное кондитерские изделия	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	Итого	15	25	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00	23,3	22,5
	Итого за день			31,24	44,53	31,21	48,09	97,24	149,61	1111,08	1698,85	71,6	75,5

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %		
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак													
ДУУ с. 506	Макароны отварные с сыром	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,97			
ДУУ с. 513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05			
	Хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40			
	Масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12			
	2й -Завтрак 10.00													
	сок фруктовый	75	125	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60			
	Итого			12,98	17,28	12,42	21,29	78,96	113,36	435,42	630,14	25	26,5	
	Обед													
ДУУ с.379	Суп полевой	200	250	1,69	3,12	2,96	3,82	10,73	23,27	76,99	103,81			
ДУУ с. 396	Бигос овощной с куриным мясом	120	160	10,33	16,28	11,84	19,11	7,87	9,97	174,70	271,00			
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00			
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40			
ДУУ с.439	лимонный напиток	120	150	0,14	0,18	0,02	0,02	9,96	12,58	41,45	52,28			
	Итого			15,38	25,26	15,28	23,79	48,51	81,02	392,89	603,49	29,8	28,7	
	Ужин													
ДУУ с. 433	блинчики с повидлом	65	75	6,09	7,16	7,14	9,99	48,93	59,66	274,07	344,06			
ДУУ с. 514	какао на молоке	160	180	5,45	6,81	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70			
	Итого			11,54	13,97	11,84	15,19	66,77	79,44	406,58	490,76	24	20	
	Итого за день			39,90	56,51	39,54	60,27	194,24	273,82	1234,89	1724,39	78,8	75,2	

СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	Распределение еды по калорийности %		
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак													
ДУУ с.504	каша молочная гречневая	180	220	6,2	7,58	6,25	7,31	17,16	21,2	148,35	179,64		
ДУУ с.512	чай	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	12,97	58,55	70,26		
	хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40		
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12		
2й -Завтрак 10.00													
ДУУ с. 440	фрукты свежие (яблоко, бананы)	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00		
	Итого			9,87	12,24	10,41	15,41	63,43	95,69	361,10	504,42	22,3	20,05
Обед													
ДУУ с.372	суп харчо	200	250	1,8	2,67	2,28	3,72	12,75	19,62	79,40	123,69		
ДУУ с.497	капуста тушеная	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26		
ДУУ с.478	котлета куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56		
ДУУ с.356	салат из свежих огурцов	47	60	0,38	0,49	4,04	5,05	1,51	1,93	42,38	53,15		
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00		
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22		
	Итого			19,49	31,92	22,11	37,83	65,81	94,44	572,90	879,88	34,6	38
Ужин													
ДУУ с.413	запеканка творожная с манной крупой	100	125	15,7	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,5	248,52		
ДУУ с. 438	молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60		
	кондитерские изделия	10	30	0,78	1,56	1,35	2,70	4,81	9,62	67,50	135,00		
	Итого			20,68	26,09	14,44	19,31	24,83	34,17	342,00	477,12	22,1	21,5
Итого за день				50,04	70,25	46,96	72,55	154,07	224,30	1276,00	1861,42	80	79,55

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Марьяновский ясли-сад " Радуга" на летне-осенний период 2023г

4-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	сад	Распределение еды по калорийности %			
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад			ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
Завтрак															
ДУУ с.507	каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,79	19,2	30,88	105,35	181,12				
ДУУ с.394	куры отварные порционные	55	90	8,50	14,08	10,29	16,31	2,15	3,10	134,47	218,76				
	хлеб пшеничный	30	40	2,80	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40				
ДУУ с.513	кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05				
	2й -Завтрак 10.00														
	сок фруктовый	75	100	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,40	44,00	61,60				
	Итого			18,33	26,62	15,85	25,46	64,98	90,63	471,40	475,17	26	27		
Обед															
ДУУ с.470	Рассольник	160	230	2,89	4,50	3,66	6,81	19,20	29,34	122,78	199,38				
ДУУ с.416	картофель отварной в молоке	102	153	1,44	2,16	0,43	0,74	11,74	17,60	57,60	86,40				
ДУУ с.492	котлета рыбная	30	60	6,36	12,5	6,74	12,44	6,2	12,07	111,23	209,59				
ДУУ с.464	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77				
	хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	42,00	84,00				
ДУУ с.516	компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22				
	Итого			13,16	23,26	13,11	22,52	74,22	108,82	462,10	727,36	29	31		
Ужин															
ДУУ с.383	суп молочный яичневый	150	200	5,24	7,01	6,06	8,08	16,84	22,57	141,61	189,35				
ДУУ с.513	чай с лимоном	155	186	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26				
	хлеб пшеничный	25	40	1,90	3,04	0,22	0,36	11,73	18,76	57,75	92,40				
	масло сливочное	3	5	0,06	0,12	3,62	7,24	10,88	21,76	33,06	66,12				
	сыр твердый	4	6	1,15	2,30	0,87	1,74	0,00	0,00	18,00	36,00				
	Итого			8,4	12,52	10,78	17,43	54,57	81,23	290,97	361,73	18,3	18		
	Итого за день			39,89	62,4	39,74	65,41	193,77	280,68	1224,47	1564,26	73,3	76		
	Итого за неделю			40,09	58,70	38,60	51,36	166,59	240,34	1209,46	1706,77	76,06	76,38		
	Итого за 10 дней			39,68	57,91	37,78	54,16	167,09	240,88	1201,26	1545,65	75,83	76,06		