Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

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

Заведующий /Г.Г. Назмутдинова/

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	8.5	33.0	236.0	0.10	0.90	0.00	0.70	181.30	23.70	142.40	0.50	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.8	4.9	14.4	126.7	0.10	1.00	0.10	0.00	195.30	29.60	149.00	0.70	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	**425**	**14.6**	**18.1**	**57.7**	**452.5**	0.20	1.90	0.10	0.80	381.00	55.90	305.40	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	1.7	4.4	35.8	0.00	2.10	0.00	0.80	19.80	10.40	20.40	0.60	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	7.7	9.6	14.2	180.7	0.10	14.30	0.20	1.70	53.80	31.50	103.70	1.90	67	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	14.8	12.3	25.4	273.7	0.20	13.60	0.30	1.60	34.00	51.10	187.90	3.20	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**675**	**26.3**	**24.0**	**74.7**	**628.5**	0.40	30.00	0.50	5.10	123.00	103.20	351.20	7.50		
Полдник															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3.4	3.0	5.4	68.5	0.00	0.40	0.00	0.00	127.50	14.00	95.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
Итого за прием пищи:	**275**	**4.0**	**3.6**	**20.1**	**139.0**	0.00	15.40	0.00	0.90	151.50	26.00	111.50	3.30		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.0	9.8	30.7	248.0	0.10	0.00	0.10	1.10	151.20	12.50	109.80	1.00	206	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12.9**	**11.1**	**80.2**	**473.8**	0.10	13.60	0.10	1.10	175.60	64.30	163.40	4.30		
Всего за день:		**57.8**	**56.8**	**232.7**	**1 693.8**	0.70	60.90	0.70	7.90	831.10	249.40	931.50	16.50		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий /Л.Г. Назмутдинова/

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10.4	9.3	39.7	284.6	0.30	0.80	0.00	3.40	168.60	108.00	244.40	3.40	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	17.7	104.7	0.00	0.50	0.00	0.00	109.00	14.80	77.20	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/5/15	5.7	10.1	10.3	156.0	0.00	0.10	0.10	0.20	164.40	9.00	104.90	0.40		2012
Итого за прием пищи:	**440**	**19.0**	**21.8**	**67.7**	**545.3**	0.30	1.40	0.10	3.60	442.00	131.80	426.50	4.40		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	8.1	3.2	26.2	165.4	0.20	5.30	0.20	1.30	33.30	31.20	95.50	1.80	99	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	80	14.7	21.7	10.0	294.2	0.10	0.00	0.00	1.10	14.90	17.60	132.20	1.80	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3.9	2.1	11.2	81.6	0.00	33.80	0.20	1.10	88.90	34.50	65.50	2.00	132	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**30.1**	**27.5**	**82.0**	**697.6**	0.40	41.60	0.40	4.50	162.90	100.30	344.40	7.70		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	8.1	2.2	53.6	265.8	0.10	0.20	0.00	0.10	47.50	13.80	84.60	0.70	469	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	14.8	59.7	0.00	0.20	0.00	0.00	8.40	3.30	4.00	0.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**265**	**8.2**	**2.2**	**68.4**	**325.5**	0.10	0.40	0.00	0.10	55.90	17.10	88.60	1.10		
Ужин															
ПЛОВ	200	9.5	18.2	35.0	340.5	0.10	1.40	0.20	2.10	17.80	36.20	130.90	1.40	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3.4	3.0	5.4	68.5	0.00	0.40	0.00	0.00	127.50	14.00	95.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**545**	**16.0**	**22.4**	**75.8**	**573.1**	0.10	1.80	0.20	2.10	155.50	57.40	255.60	2.20		
Всего за день:		**73.3**	**73.9**	**293.9**	**2 141.5**	0.90	45.20	0.70	10.30	816.30	306.60	1 115.10	15.40		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий _____ /Л.Г. Назмутдинова/

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7.9	9.5	29.8	236.7	0.20	0.80	0.00	1.10	173.10	52.30	198.10	1.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.4	13.4	115.1	0.10	0.90	0.00	0.00	172.60	27.10	133.00	0.70	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20		2012
Итого за прием пищи:	**425**	**14.6**	**18.6**	**53.5**	**441.6**	0.30	1.70	0.00	1.20	350.10	82.00	345.10	2.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.8	3.5	4.4	53.9	0.00	13.50	0.00	1.50	21.70	7.20	14.10	0.30	40	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6.8	6.3	17.0	159.0	0.10	13.00	0.20	0.30	64.20	36.10	106.60	1.90	75	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9.1	5.0	10.0	120.8	0.10	0.10	0.00	1.80	25.00	27.00	118.30	0.60	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	7.5	23.5	177.7	0.20	11.20	0.10	0.30	60.40	33.80	102.20	1.30	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**720**	**23.5**	**22.7**	**88.6**	**661.3**	0.50	37.80	0.30	4.90	186.30	114.10	380.40	5.90		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	**250**	**10.0**	**7.1**	**50.7**	**311.8**	0.00	0.50	0.00	0.00	234.10	33.10	206.60	0.80		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/30	3.2	3.5	44.5	217.9	0.00	10.20	0.00	1.30	41.60	9.80	45.80	0.40	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	14.8	59.7	0.00	0.20	0.00	0.00	10.60	3.70	4.00	0.40	к/к	к/к
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**3.7**	**3.8**	**69.6**	**324.6**	0.00	15.40	0.00	1.70	71.20	25.50	65.80	2.80		
Всего за день:		**51.8**	**52.2**	**262.4**	**1 739.3**	0.80	55.40	0.30	7.80	841.70	254.70	997.90	11.70		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий ... Н.Г. Нашмутдинова/

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.2	8.5	28.6	219.9	0.20	0.90	0.00	0.10	197.70	31.00	200.30	0.70	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.6	22.8	127.7	0.00	0.60	0.00	0.00	117.10	15.20	82.20	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/5/15	3.8	7.7	10.3	126.2	0.00	0.10	0.00	0.10	92.40	6.10	64.00	0.30		2012
Итого за прием пищи:	**440**	**14.1**	**18.8**	**61.7**	**473.8**	0.20	1.60	0.00	0.20	407.20	52.30	346.50	1.60		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.7	1.6	5.7	41.0	0.00	1.90	0.00	0.80	19.00	9.70	19.10	0.60	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4.3	6.1	13.1	131.9	0.10	7.90	0.20	1.00	43.70	25.30	72.70	1.00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	15.60	7.60	36.80	0.80	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10.1	7.1	10.9	148.4	0.00	3.20	0.30	0.60	19.50	20.60	93.70	1.60	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	11.6	46.5	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**715**	**23.0**	**19.8**	**91.1**	**643.4**	0.30	13.00	0.50	4.40	112.00	73.20	261.50	5.80		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	8.2	2.3	56.8	280.0	0.10	0.20	0.00	0.10	52.90	14.30	88.20	0.70	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.8	99.0	0.10	1.00	0.10	0.00	192.80	21.20	136.10	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**13.5**	**6.9**	**65.6**	**379.0**	0.20	1.20	0.10	0.10	245.70	35.50	224.30	0.90		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	3.6	3.0	24.5	139.4	0.20	12.00	0.00	0.90	40.10	33.50	96.10	1.40	299	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.8	6.2	6.2	87.8	0.00	0.20	0.00	0.10	41.80	5.30	33.30	0.10	353	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**8.6**	**10.3**	**64.3**	**383.2**	0.20	15.80	0.00	1.00	100.20	49.90	161.50	4.30		
Всего за день:		**59.2**	**55.8**	**282.7**	**1 879.4**	0.90	31.60	0.60	5.70	865.10	210.90	993.80	12.60		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий /Л.Г. Назмутдинова/

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	9.6	26.4	219.6	0.20	0.90	0.00	0.60	184.90	84.60	165.50	0.70	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.5	4.7	13.9	121.5	0.10	0.90	0.00	0.00	186.00	27.90	141.40	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20		2012
Итого за прием пищи:	**425**	**14.0**	**19.0**	**50.6**	**430.9**	0.30	1.80	0.00	0.70	375.30	65.10	320.90	1.50		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.5	4.5	16.8	121.3	0.10	6.90	0.20	1.90	30.50	25.90	83.50	1.30	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11.4	23.6	14.6	329.2	0.20	22.10	0.20	0.90	83.10	37.90	140.20	2.20	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**655**	**18.3**	**28.6**	**66.0**	**606.9**	0.40	31.50	0.40	3.80	140.60	81.00	274.90	5.60		
Полдник															
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.10	1.30	0.00	0.10	216.00	25.20	171.00	0.20	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	к/к	к/к
ЯБЛОКО	100	0.6	0.6	15.5	74.4	0.00	15.80	0.00	1.00	25.30	12.70	17.40	3.50		2008
Итого за прием пищи:	**300**	**8.8**	**9.0**	**52.5**	**336.6**	0.10	17.10	0.00	1.10	252.90	45.90	224.40	4.50		
Ужин															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	19.2	19.7	14.4	312.3	0.10	1.60	0.30	2.90	149.20	29.30	292.60	3.10	219	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	15.0	61.0	0.00	0.90	0.00	0.00	11.50	4.00	4.80	0.50	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**23.1**	**21.2**	**55.1**	**504.3**	0.20	2.50	0.30	2.90	170.20	39.80	329.90	4.10		
Всего за день:		**64.2**	**77.8**	**224.2**	**1 878.7**	1.00	52.90	0.70	8.50	939.00	231.80	1 150.10	15.70		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	8.5	30.1	224.5	0.10	0.90	0.00	0.70	184.50	23.90	143.10	0.50	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.4	2.0	14.8	87.4	0.00	0.40	0.00	0.00	90.80	12.30	64.40	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/5/20	5.7	10.1	10.3	156.0	0.00	0.10	0.10	0.20	164.40	9.00	104.90	0.40		2012
Итого за прием пищи:	**445**	**15.4**	**20.6**	**55.2**	**467.9**	0.10	1.40	0.10	0.90	439.70	45.20	312.40	1.50		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.5	2.9	20.1	121.0	0.10	6.50	0.20	1.10	23.20	23.10	66.30	1.10	85	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	2.5	2.2	16.7	98.2	0.10	9.10	0.20	1.10	21.70	27.50	62.60	1.10	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**725**	**9.6**	**5.6**	**72.4**	**381.2**	0.30	28.20	0.50	3.40	67.40	70.90	181.20	4.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	3.2	3.6	41.1	206.3	0.00	8.20	0.00	1.30	45.60	9.60	48.60	0.40	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	15.0	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	10.80	3.90	4.70	0.50	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**335**	**3.3**	**3.6**	**56.1**	**267.2**	0.00	9.00	0.00	1.30	56.40	13.50	53.30	0.90		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	15.60	7.60	36.80	0.80	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	9.9	7.1	9.9	143.5	0.00	2.30	0.20	0.50	18.60	18.30	90.60	1.50	277	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	15.0	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	10.80	3.90	4.70	0.50	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	К/К	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		2008
Итого за прием пищи:	**565**	**18.1**	**12.8**	**79.1**	**509.8**	0.10	63.10	0.20	1.70	84.70	46.70	174.60	3.40		
Всего за день:		**46.4**	**42.6**	**262.8**	**1 626.1**	0.50	101.70	0.80	7.30	648.20	176.30	721.50	10.30		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	5.3	7.9	18.9	167.6	0.10	0.80	0.00	0.20	159.10	23.20	126.80	0.50	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.2	5.3	27.6	184.1	0.10	1.00	0.10	0.00	207.40	32.40	159.30	0.70	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20		2012
Итого за прием пищи:	**425**	**13.0**	**17.9**	**56.8**	**441.5**	0.20	1.80	0.10	0.30	370.90	58.20	300.10	1.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.7	2.0	3.2	35.2	0.00	12.00	0.00	0.80	19.20	6.40	12.40	0.20	40	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4.8	3.4	16.1	119.8	0.10	12.50	0.20	0.30	58.30	33.10	86.00	1.60	75	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.3	9.4	23.4	224.6	0.20	12.60	0.20	1.40	23.30	42.80	149.60	2.60	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	17.5	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**745**	**19.8**	**15.2**	**79.3**	**541.0**	0.40	37.10	0.40	3.50	116.40	92.50	287.20	6.20		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	8.1	2.2	53.6	265.8	0.10	0.20	0.00	0.10	47.50	13.80	84.60	0.70	469	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	14.8	59.7	0.00	0.20	0.00	0.00	8.40	3.30	4.00	0.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**265**	**8.2**	**2.2**	**68.4**	**325.5**	0.10	0.40	0.00	0.10	55.90	17.10	88.60	1.10		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	20.90	125.50	186.50	4.30	323	2008
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	15.1	22.5	11.3	308.7	0.10	0.40	0.00	1.10	12.70	19.30	135.60	1.90	272	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**455**	**27.4**	**29.3**	**86.8**	**720.3**	0.40	4.00	0.00	6.80	54.30	160.60	373.90	10.50		
Всего за день:		**68.4**	**64.6**	**291.3**	**2 028.3**	1.10	43.30	0.50	10.70	597.50	328.40	1 049.80	19.20		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий Ю.Г. Назарбинова

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8.4	10.0	30.8	247.1	0.20	0.90	0.00	1.10	193.50	54.50	212.50	1.30	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	17.7	104.7	0.00	0.50	0.00	0.00	109.00	14.80	77.20	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/5/15	5.7	10.1	10.3	156.0	0.00	0.10	0.10	0.20	164.40	9.00	104.90	0.40		2012
Итого за прием пищи:	**440**	**17.0**	**22.5**	**58.8**	**507.8**	0.20	1.50	0.10	1.30	466.90	78.30	394.60	2.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.7	1.6	5.7	41.0	0.00	1.90	0.00	0.80	19.00	9.70	19.10	0.60	33	2012
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	225/25	7.3	13.5	13.7	206.0	0.20	6.80	0.20	0.30	35.10	31.10	106.90	1.50	111	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	7.7	2.9	10.0	96.2	0.00	0.10	0.00	0.90	21.80	22.50	98.80	0.50	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.0	4.4	32.0	180.2	0.00	0.00	0.00	0.30	11.10	21.20	61.60	0.40	315	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	12.9	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**21.7**	**22.8**	**93.4**	**666.7**	0.30	8.80	0.20	3.30	102.00	94.50	325.60	4.80		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**320**	**9.7**	**6.2**	**49.2**	**298.0**	0.00	10.50	0.00	0.00	238.80	72.40	219.60	1.20		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0.3	0.0	0.6	4.6	0.00	1.80	0.00	0.00	8.10	4.90	8.40	0.20	к/к	к/к
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	2.5	2.2	16.7	98.2	0.10	9.10	0.20	1.10	21.70	27.50	62.60	1.10	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	3.40	3.70	0.40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	6.70	30.50	1.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**6.7**	**3.1**	**57.2**	**285.9**	0.20	10.90	0.20	1.90	48.60	45.10	118.20	3.30		
Всего за день:		**55.1**	**54.6**	**258.6**	**1 758.4**	0.70	31.70	0.50	6.50	856.30	290.30	1 058.00	11.60		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий Л.Г. Назмутдинова

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10.9	9.8	40.7	295.0	0.30	0.90	0.00	3.40	189.00	110.20	258.80	3.40	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.8	4.9	25.2	169.7	0.10	1.00	0.10	0.00	195.50	29.60	149.00	0.70	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20		2012
Итого за прием пищи:	**425**	**18.2**	**19.4**	**76.2**	**554.5**	0.40	1.90	0.10	3.50	388.90	142.40	421.80	4.30		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50		2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.6	5.0	11.5	108.9	0.10	4.70	0.10	1.00	26.70	19.70	64.30	1.00	90	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	70	13.2	19.9	9.6	269.2	0.10	0.40	0.00	1.40	16.20	16.90	121.60	1.70	271	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.9	2.3	8.2	68.3	0.00	25.40	0.10	1.20	67.00	25.90	49.20	1.60	132	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**675**	**23.3**	**27.7**	**64.9**	**608.4**	0.30	43.10	0.30	4.80	131.20	82.60	287.40	6.60		
Полдник															
ГРУША	135	0.5	0.4	13.9	63.5	0.00	6.80	0.00	0.50	25.70	16.20	21.60	2.70		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	2.3	1.7	3.5	55.2	0.00	0.80	0.00	0.00	138.00	16.10	109.30	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**250**	**2.8**	**2.1**	**17.4**	**118.7**	0.00	7.60	0.00	0.50	163.70	32.30	130.90	2.70		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	250	16.7	16.1	46.2	397.2	0.10	0.40	0.00	2.80	164.20	29.20	201.80	1.80	211	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.4	6.7	52.2	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**19.2**	**19.1**	**78.0**	**561.1**	0.10	0.50	0.00	2.80	197.90	37.30	238.50	2.40		
Всего за день:		**63.5**	**68.3**	**236.5**	**1 842.7**	0.80	53.10	0.40	11.60	881.70	294.60	1 078.60	16.00		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий И.Г. Назмутдинов

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.1	8.8	40.5	276.9	0.20	0.90	0.00	0.10	211.20	39.40	258.40	1.00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.5	2.9	25.3	141.9	0.00	0.60	0.00	0.00	130.10	17.10	91.60	0.60	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	2.60	14.00	0.20		2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	500	2012
Итого за прием пищи:	**465**	**19.0**	**20.9**	**76.4**	**569.9**	0.20	1.50	0.10	1.00	365.60	63.40	433.60	2.70		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	8.1	3.2	26.2	165.4	0.20	5.30	0.20	1.30	33.30	31.20	95.50	1.80	99	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	10.7	19.8	34.8	360.7	0.20	1.60	0.20	1.70	19.50	38.10	143.40	1.40	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	8.10	8.60	39.20	1.80		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**22.2**	**23.5**	**95.6**	**682.5**	0.50	9.40	0.40	4.00	78.60	86.30	290.10	5.30		
Полдник															
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.10	1.30	0.00	0.10	216.00	25.20	171.00	0.20	435	2008
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**330**	**8.6**	**7.3**	**54.5**	**325.4**	0.10	11.30	0.00	0.70	237.50	37.70	207.00	2.80		
Ужин															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	8.5	4.5	11.0	117.6	0.00	0.60	0.00	1.50	27.90	24.60	114.20	0.70	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.5	5.3	22.7	152.9	0.20	11.00	0.00	0.20	46.60	31.60	93.60	1.30	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.1	0.0	15.0	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	10.80	3.90	4.70	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20	К/К	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**14.1**	**10.1**	**61.4**	**392.6**	0.30	12.40	0.00	2.40	90.70	65.80	238.60	3.70		
Всего за день:		**63.9**	**61.8**	**287.9**	**1 970.4**	1.10	34.60	0.50	8.10	772.40	253.20	1 169.30	14.50		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Семицветик» (МБДОУ № 4)

Заведующий

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	603,6	608,4	2633,0	18558,6	8.50	510.40	5.70	84.40	8 049.30	2 596.20	10 265.60	143.50
Среднее значение за период	60.4	60.8	263.3	1 855.9	0.90	51.00	0.60	8.40	804.90	259.60	1 026.60	14.40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	29.5	57.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	436	726	285	484