МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возрастная категория** детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Плов "бухарский"	200	4	8	37	235	2	72,1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	4	4	25	150		420,03
	Кофе с молоком сгущенным	200	2	2	22	114		403
Итого за Завтрак сад			10	14	84	499	2	
Обед сад								
	Суп овощной со сметаной	250	4	5	17	134	48	39,01
	Гуляш из отварного мяса, птицы	80	1	6	4	73	3	93,01
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			13	17	91	578	54	
Полдник сад								
	Кисель	200			10	40		1 010
	Печенье, вафли, пряник	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			2	3	32	165		
Ужин сад								
	Каша вязкая гречневая молочная	200	9	10	29	239	3	126
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			20	14	109	641	3	
Итого за день			45	48	316	1883	59	

МАДОУ ЦРР Д/С №18

Примерное меню

Рацион: сад **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 **(Все)**
Неделя: 1 **Возрастная категория** де-сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5	8	13	150	2	68,04
	Бутерброд с сыром	50	6	8	25	196		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			13	18	54	441	3	
Обед сад								
	Суп картофельный с гренками	250	2	4	13	94	15	36
	Котлета мясная с соусом	80	2	5	11	103	3	99,07
	Гречка отварная с маслом	100	5	7	23	171		1 014
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			12	16	86	542	21	
Полдник сад								
	Сокосодержащий напиток	200	1		20	88	3	130,01
	Печенье.	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			3	3	42	213	3	
Ужин сад								
	Запеканка из творога	150	29	7	22	271	1	79
	Сгущенное молоко	30	2160	2550	16650	98400	300	
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			2189	2557	16679	98699	301	
Итого за день			2217	2594	16861	99895	328	

МАДОУ ЦРР д/с №18 **Примерное меню**

Рацион: сад

День: среда **Сезон:** 01 01-12.31 **(Все)**

Неделя: 1 **Возрастная категория** детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	200	5	10	13	165	2	84
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			11	17	54	419	3	
Обед сад								
	Свекольник с мясом птицы и со сметаной.	250	5	9	19	179	22	44,02
	Жаркое по-домашнему	200	3	6	21	148	25	94
	Огурцы квашенные	40			1	5	2	416
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			11	15	80	506	52	
Полдник сад								
	Какао с молоком. 200		4	4	15	112	1	117
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			6	7	37	237	1	
Ужин сад								
	Омлет натуральный	100	9	12	2	152		77,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
Итого за Ужин сад			20	16	82	554		
Итого за день			48	55	253	1716	56	

МАДОУ ЦРР д/с №18 **Примерное меню**

Рацион: сад **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возрастная категория** детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Солнышко" кукур. пшено	200	6	9	21	189	2	1 011
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5	5	32	192		420,03
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	14	62	417	2	
Обед сад								
	Суп куриный с клецками	250	3	1	18	96	12	43,03
	Тефтели из рыбы.	150	2	5	12	96	2	90,02
	Салат из отварной свеклы с огурцом кваш.	50	1	7	9	109	8	306
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			9	13	78	475	25	
Полдник сад								
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники).	30	2	3	22	125		402,04
	Кисель	200			10	40		1 010
Итого за Полдник сад			2	3	32	165		
Ужин сад								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	24	187	2	39
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			17	11	112	622	3	
Итого за день			39	41	284	1679	30	

МАДОУ ЦРРд/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша молочная "здоровье"	200	6	9	15	168	2	66,04
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			12	16	56	422	3	
Обед сад								
	Суп с пшеном "Полевой"	250	3	9	20	174	14	41,04
	Рагу овощное с мясом	200	4	6	19	148	57	57
	Хлеб ржаной '	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			10	15	72	470	71	
Полдник сад								
	Йогурт	200	10	6	17	174	1	404,01
Итого за Полдник сад			10	6	17	174	1	
Ужин сад								
	Ватрушка с творогом или пирожок с повидлом	125	19	8	38	300	1	136,07
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			19	8	45	328	1	
Итого за день			51	45	190	1394	76	

МАДОУ ЦРР д/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	200	7	8	28	209		76
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5	5	32	192		420,03
	Кофе с молоком сгущенным	200	2	2	22	114		403
Итого за Завтрак сад			14	15	82	515		
Обед сад								
	Щи из консервированного щавеля со сметаной	250	3	13	12	179	13	30,04
	Плов с мясом	200	4	8	37	235	2	72,05
	Огурцы квашенные	40			1	5	2	416
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
Итого за Обед сад			10	21	89	593	20	
Полдник сад								
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
	Какао с молоком. 200		4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			6	7	37	237	1	
Ужин сад								
	Каша пшенная с маслом 200		8	10	27	230	2	68
	Батон нарезной 40		11	4	73	374		420,01
	Чай с сахаром. 200				7	28		133,01
Итого за Ужин сад			19	14	107	632	2	
Итого за день			49	57	315	1977	23	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Рацион: сад

Примерное меню

День: вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возрастная категория** детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	8	13	150	2	68,02
	Бутерброд с сыром	50	6	8	25	196		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			13	18	54	441	3	
Обед сад								
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	4	9	20	181	14	43,07.
	Гуляш из отварного мяса	100	1		7	37	6	93
	Гречка отварная с маслом	100	5	7	23	171		1 014
	Огурцы квашенные	40			1	5	2	416
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			13	16	84	542	22	
Полдник сад								
	Кисель	200			10	40		1 010
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			2	3	32	165		
Ужин сад								
	Вареники ленивые.	200	50	7	58	506	1	83,02
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			50	7	73	567	2	
Итого за день			78	44	243	1715	27	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возрастная категория** детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша молочная "Богатырская" герк. ячнев.	200	5	9	14	162	2	66,06
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофейный напиток.	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			9	14	48	357	2	
Обед сад								
	Щи из квашенной капусты со сметаной	250	О	11	10	142	11	30,01
	Котлета мясная с соусом (куры и свин.)	75	1	5	4	67	2	99,31
	Макароны отварные с маслом	150	5	6	31	197		75,02
	Хлеб ржаной	50	3	7	24	112		421
	Компот из свежих яблок	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			11	22	84	580	16	
Полдник сад								
	Сок	200	1		20	92	4	130
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	1	1	15	71		409,06
Итого за Полдник сад			2	1	35	163	4	
Ужин сад								
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
	Суп молочный гречневый	200	7	9	20	193	2	1 013,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			20	14	118	689	2	
Итого за день			42	51	285	1789	24	

МАДОУ ЦРРд/с №18

Рацион: сад

Примерное меню

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7	10	30	234	2	68,01
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофейный напиток.	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			11	15	64	429	2	
Обед сад								
	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2	5	17	123	12	34,05
	Котлеты рыбные, (с подливой)	80	2	6	8	92	1	43,08
	Пюре картофельное.	150	4	7	25	178	28	56,04
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			11	18	89	567	44	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое. 200		6	6	9	120	3	1 017,07
Итого за Полдник сад			6	6	9	120	3	
Ужин сад								
	Омлет натуральный	100	9	12	2	152		77,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
Итого за Ужин сад			20	16	82	554		
Итого за день			48	55	244	1670	49	

МАДОУ ЦРРд/с №18

Рацион: сад

Примерное меню

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	3	9	27	222	3	119
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5	5	32	192		420,03
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
Итого за Завтрак сад			17	18	74	526	4	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Голубцы ленивые с мясом и соусом	200	2	13	16	188	25	92
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			8	20	71	500	43	133,01
Полдник сад								
	Ацидолакт	200						8
Итого за Полдник сад								
Ужин сад								
	Оладушки с джемом или сгущенным молоком	130	12	22	68	513	1	137,05
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			12	22	83	574	2	
Итого за день			37	60	228	1600	49	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: **01.01-12.31 (Все)**

Неделя: 3

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406,01
	Салат "Мозаика"	60	2	9	5	114	93	9,02
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофе с молоком сгущенным	200	2	2	22	114		403
Итого за Завтрак сад			13	21	52	450	93	
Обед сад								
	Борщ с капустой и картофелем.	250	3	5	10	113	24	28,02
	Зразы картофельные с мясом птицы	200	3	5	13	106	15	157,15
	Огурцы квашенные	40			1	5	2	416
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или 200сухофруктов				15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			9	10	63	398	44	
Полдник сад								
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	3	2	34	165		412,04
	Кисель	200			10	40		1 010.
Итого за Полдник сад			3	2	44	205		
Ужин сад								
	Каша вязкая молочная "Рябчик"рис греч пшен	200	7	9	27	219	2	66,08
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			18	13	107	621	2	
Итого за день			43	46	266	1674	139	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Бутерброд с сыром	50	6	8	25	196		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			16	19	68	513	4	
Обед сад								
f	Суп с фрикадельками и вермишелью	250	3	1	22	112	17	107,04
	Рагу овощное с мясом кур.	250	3	10	17	172	38	57,03
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			9	11	78	458	58	
Полдник сад								
	Батон нарезной 40		11	4	73	374		420,01
	Какао с молоком. 200		4	4	15	112	1	117
Итого за Полдник сад			15	8	88	486	1	
Ужин сад								
	Вареники ленивые. 200		50	7	58	506	1	83,02
	Джем 30				21	83	1	413,02
	Чай с сахаром. 200				7	28		133,01
Итого за Ужин сад			50	7	86	617	2	
Итого за день			90	45	320	2074	65	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5	8	13	150	2	68,04
	Бутерброд с джемом	46	4	5	25	159		1,04
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			11	15	54	404	3	
Обед сад								
	Рассольник со сметаной	250	3	8	20	162	18	32,01
	Сосиски отварные с подливой	90	10	22		235		97
	Картофель отварной	80						38
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			16	30	53	545	18	
Полдник сад								
	Сокосодержащий напиток.	180	1		16	71	2	130,04
	Груши, яблоки	280			10	47	5	140,01
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			3	3	48	243	7	
Ужин сад								
	Капуста тушеная	200	3	8	9	123	53	94,07
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			16	13	107	619	53	
Итого за день			46	61	262	1811	81	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшенная с маслом	200	8	10	27	230	2	68
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Кофейный напиток .	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			12	15	61	425	2	
Обед сад								
	Суп "Ажурный".	200	5	7	26	189	20	41,02
	Котлеты рыбные любительские с подливой	80	2	5	6	76	3	86,01
	Рис отварной с маслом	120	4	6	40	229		60,03
	Икра морковная	60	2	3	8	69	1	59,04
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			16	21	119	737	27	
Полдник сад								133,01
	Молоко кипяченое.	200	6	6	9	120	3	1 017,07
Итого за Полдник сад			6	6	9	120	3	
Ужин сад								
	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	200	7	8	28	209		76
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			20	13	126	705		
Итого за день			54	55	315	1987	32	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	8	13	150	2	68,02
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Чай с молоком	200			7	28		133,04
Итого за Завтрак сад			9	13	45	337	2	
Обед сад								
	Суп "Золотая рыбка"	200	3	7	16	138	15	41,07
	Горошница с мясом птицы	200	13	8	29	242	2	72,03
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			19	15	84	554	20	
Полдник сад								
	Иогурт	200	10	6	17	174	1	404,01
	Пряник	20	2	1	23	110		412,04
Итого за Полдник сад			12	7	40	284	1	
Ужин сад								
	Винегрет овощной	180	2	9	15	155	18	2,01
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
	Чай сладкий с лимоном	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			15	14	121	684	19	
Итого за день			55	49	290	1859	42	

МАДОУ ЦРР д/с №18

Примерное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	200	7	8	28	209		76
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5	5	32	192		420,03
	Кофе с молоком сгущенным	200	2	2	22	114		403
Итого за Завтрак сад			14	15	82	515		
Обед сад								
	Суп "Румынский" со сметаной	250	401	2272	553	24594	75	140,11
	Плов с мясом	200	4	8	37	235	2	72,05
	Салат из моркови и свеклы	60	1	7	37	109	2	305,01
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			409	2287	666	25112	82	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			6	7	37	237	1	
Ужин сад								
	Суп молочный гречневый или манник с соусом	200	7	9	20	193	2	1 013,01
	Батон нарезной	40	11	4	73	374		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			18	13	100	595	2	
Итого за день			447	2322	885	26459	85	

МАДОУ ЦРР д/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: вторник
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	200	5	10	13	165	2	84
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5	5	32	192		420,03
	Кофейный напиток.	200			9	36		126,01
Итого за Завтрак сад			10	15	54	393	2	
Обед сад								
	Суп гороховый	250	8	3	26	162	16	35
	Гренки для супов	20	4	1	26	131		47
	Ежики в томатном соусе	130	3	5	24	157	4	106,14
	Салат "Мишкин".	60	2	8	10	121	6	18,01
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200			15	62	3	124,02
Итого за Обед сад			20	17	125	745	29	
Полдник сад								
	Кисель, сок	200			10	40		1 010
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
Итого за Полдник сад			13	5	101	508		
Ужин сад								
	Запеканка из творога	150	29	7	22	271	1	79
	Джем	30			21	83	1	413,02
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			29	7	50	382	2	
Итого за день			72	44	330	2028	33	

МАДОУ ЦРР д/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: среда
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшенная с маслом	200	8	10	27	230	2	68
	Бутерброд с джемом	46	4	5	25	159		1,04
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			14	17	68	484	3	
Обед сад								
	Суп крестьянский со сметаной	250	3	8	20	163	14	41,08
	Котлета мясная(куры) с соусом	120	2	5	11	101	2	99,27
	Гречка отварная с маслом	100	5	7	23	171		1 014
	Салат с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1	7	2	77	7	6,03
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			14	27	89	660	23	
Полдник сад								
	Какао с молоком.	200	4	4	15	112	1	117
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			6	7	37	237	1	
Ужин сад								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7	24	187	2	39
	Батон нарезной	50	13	5	91	468		420,01
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01'
Итого за Ужин сад			19	12	122	683	2	
Итого за день			53	63	316	2064	29	

МАДОУ ЦРР д/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: четверг
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша молочная "Богатырская" герк. ячнев.	200	5	9	14	162	2	66,06
	Бутерброд с маслом.	45	4	5	25	159		1,01
	Чай с молоком	200			7	28		133,04
Итого за Завтрак сад			9	14	46	349	2	
Обед сад								
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	4	9	20	181	14	43,07
	Тефтели из рыбы	150	2	5	12	96	2	90,02
	Салат из моркови и свеклы	50	1	7	7	52	102	93
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			15	62	3	124,02'
Итого за Обед сад			12	14	94	565	23	
Полдник сад								
	Сок	200	1		20	92	4	130
	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, пряники)	30	2	3	22	125		402,04
Итого за Полдник сад			3	3	42	217	4	
Ужин сад								
	Макароны с маслом	150	13	5	91	468		420,01
	Чай с сахаром	200			15	61	1	393
Итого за Ужин сад			15	10	118	625	3	
Итого за день			39	41	300	1756	32	

МАДОУ ЦРР д/с №18
Рацион: сад

Примерное меню
День: пятница
Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная жидкая	200	8	9	27	222	3	119
	Бутерброд с сыром	50	6	8	25	196		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	16	95	1	126,02
Итого за Завтрак сад			16	19	68	513	4	
Обед сад								
	Суп гречневый на курином бульоне	200	3	7	21	155	17	1 015,01
	Зразы с яйцом (мясо)	100	3	11	6	133	2	95,15
	Салат из квашенной капусты и свеклы	70						1 029,02
	Хлеб ржаной	50	3		24	112		421
	Компот из свежих ягод	200			9	36		124,04
Итого за Обед сад			9	18	60	436	19	
Полдник сад								
	Ацидолакт	200						8
Итого за Полдник сад								
Ужин сад								
	Ватрушка с творогом.	125	19	8	38	300	1	136,07
	Чай с сахаром.	200			7	28		133,01
Итого за Ужин сад			19	8	45	328	1	
Итого за день			44	45	173	1277	24	

Итого за период	3597	5821	22676	158307	1283	
Среднее значение за период	179,9	291,1	1133,8	7915,4	64,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9	33	58			

Составил_____ Администратор_____ Утвердил_____