

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад  
комбинированного вида «Теремок»

В.В. Дивакова

Приказ № 4 от «01» 09 2023 г.



## Примерное

двухнедельное меню

МБДОУ Трубчевский

детский сад

комбинированного вида

«Теремок»

2023 г.

Меню разработано на основе  
Сборника рецептур блюд и  
кулинарных изделий для  
питания детей в дошкольных  
организациях

Могильный М.П., Тутельян Т.В. (ред.)

2017г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Теремок»



В.В.Дивакова

1 день

					калл				
Обед		Крупа рисовая	6,20	6,20	20,65	0,43	0,06	4,59	
		Говядина	68,50	50,00	109,20	9,30	8,00		
		1кат (тазоб часть)							
		Масло сливочное	5,00	5,00	33,05	0,04	3,63	0,07	
	373	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>		<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	
		Сухофрукты (средние)	22,50	27,50	71,06	0,63		0,02	
		Сахар-песок	13,50	13,50	53,89		13,47		
		<b>Хлеб ржаной</b>		<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
		Хлеб ржаной	40,00	40,00	77,92	2,44	0,48	15,96	
		<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>			<b>674,61</b>	<b>23,23</b>	<b>28,13</b>	<b>62,47</b>	
Полдник	401	<b>Кефир</b>		<b>180</b>	<b>101,52</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>	
		Кефир	180,00	180,00	101,52	5,22	5,76	7,20	
	469	<b>Булочка "Домашняя"</b>		<b>70</b>	<b>300,23</b>	<b>5,30</b>	<b>11,20</b>	<b>44,48</b>	
		Мука	45,50	45,50	151,74	4,69	0,50	32,12	
		Мука	2,50	2,50	8,34	0,26	0,03	1,77	
		Сахар-песок	8,00	8,00	31,94			7,98	
		Сахар-песок	2,50	2,50	9,98			2,50	
		Масло растительное	10,50	10,50	94,41		10,49		
		Яйцо куриное	1/25 шт.	1,60	2,51	0,20	0,18	0,01	
		Дрожжи	1,20	1,20	1,31	0,15		0,10	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>			<b>491,00</b>	<b>12,00</b>	<b>17,00</b>	<b>71,00</b>		
Ужин	93	<b>Суп молочный пшеничный</b>		<b>200</b>	<b>155,34</b>	<b>5,81</b>	<b>6,43</b>	<b>18,59</b>	
		Молоко 3,2%	140,00	140,00	82,88	4,06	4,48	6,58	
		Крупа пшено	15,00	15,00	51,26	1,73	0,50	9,98	
		Сахар-песок	2,00	2,00	7,98			2,00	
		Масло сливочное	2,00	2,00	13,22	0,02	1,45	0,03	
	392	<b>Чай с сахаром</b>		<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>	
		Чай	0,09	0,09	0,01				
		Сахар-песок	13,50	13,50	53,89			13,47	
	1	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>50</b>	<b>117,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	
		Хлеб пшеничный	50,00	50,00	117,20	3,80	0,40	24,60	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность ужина</b>			<b>326,44</b>	<b>9,61</b>	<b>6,83</b>	<b>56,66</b>		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>2003,98</b>	<b>56,92</b>	<b>69,68</b>	<b>283,6</b>		

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

1 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	164	<b>Каша манная молочная вязкая</b>			<b>250/5</b>	<b>282,18</b>	<b>7,61</b>	<b>6,35</b>	<b>48,67</b>
		Крупа манная	54,40	54,40		180,93	5,60	0,54	38,41
		Молоко 3,2%	68,00	68,00		40,26	1,97	2,18	3,20
		Сахар-песок	7,00	7,00		27,94			6,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>29,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>6,10</b>
		Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64
		Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47
		Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98
	6;466	<b>Батон с маслом</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>				<b>468,63</b>	<b>11,08</b>	<b>17,72</b>	<b>83,37</b>
	Второй завтрак	399	<b>Сок яблочный</b>			<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>
			Сок	100,00	100,00		43,30	0,50	
<b>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</b>				<b>43,30</b>	<b>1,00</b>		<b>10,10</b>		
Обед	33	<b>Салат из свеклы с растительным маслом</b>			<b>60,00</b>	<b>62,89</b>	<b>0,59</b>	<b>4,05</b>	<b>5,11</b>
		Свекла	60,00	45,00		18,95	0,59	0,05	3,11
		Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00	
		Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00
	82	<b>Суп картоф. с макар., мясом, смет.</b>			<b>250/9</b>	<b>227,55</b>	<b>8,51</b>	<b>11,56</b>	<b>19,35</b>
		Картофель	60,00	46,08		46,08	1,20	0,24	9,78
		Морковь	20,00	6,74		6,74	0,26	0,02	1,38
		Лук репчатый	10,00	4,02		4,02	0,14	0,02	0,82
		Масло растительное	5,00	44,96		44,96		5,00	
		Мясо	30,00	65,52		65,52	5,58	4,80	
		Макароны	10,00	33,77		33,77	1,10	0,13	7,05
		Сметана 15%	9,00	26,46		26,46	0,23	1,35	0,32
	Соль	6,00	6,00						
274	<b>Голубцы с мясом и рисом</b>			<b>160</b>	<b>181,20</b>	<b>11,12</b>	<b>11,77</b>	<b>8,19</b>	
	Капуста белокочанная	94,00	75,00		18,30	1,35	0,08	3,53	
Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность,	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ



«Теремок»

В.В. Дивакова

2 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	177	<b>Каша "Геркулес" молоч. вязкая</b>			<b>200/5</b>	<b>247,66</b>	<b>7,42</b>	<b>8,57</b>	<b>35,23</b>
		Крупа Геркулес	43,50	43,50		153,21	5,35	2,70	26,88
		Молоко 3,2%	70,00	70,00		41,44	2,03	2,24	3,29
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	397	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>132,51</b>	<b>3,27</b>	<b>2,88</b>	<b>22,47</b>
		Какао-порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28
		Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23
		Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4/10</b>	<b>191,7</b>	<b>5,68</b>	<b>9,62</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>					<b>571,87</b>	<b>16,37</b>	<b>21,07</b>	<b>79,31</b>
Второй завтрак	368	<b>Банан</b>			<b>170</b>	<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
		Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64
	<b>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</b>					<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
Обед	66	<b>Борщ на курин. бульоне со смет.</b>			<b>250</b>	<b>212,72</b>	<b>10,41</b>	<b>12,01</b>	<b>12,10</b>
		Свекла	50,00	40,00		16,84	0,52	0,04	2,76
		Капуста белокочанная	25,00	20,00		4,88	0,36	0,02	2,76
		Картофель	28,00	20,00		15,36	0,400	0,08	3,26
		Морковь	16,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	7,00	6,00		2,14	0,08	0,01	0,49
		Масло растительное	3,00	3,00		26,97		3,00	
		Лавровый лист	0,20	0,20					
		Сахар-песок	2,50	2,50		9,98		2,50	
		Птица (1 кат)	51,36	45,60		100,18	8,53	7,34	0,41
		Лук репчатый	4,32	3,60		1,45	0,05	0,01	0,30
		Морковь	4,80	3,60		1,21	0,05		0,25
		Сметана 15%	10,00	10,00		29,40	0,26	1,50	0,36
		287	<b>Плов с мясом</b>			<b>260</b>	<b>350,12</b>	<b>18,36</b>	<b>16,06</b>
	Птица (1 кат)		79,00	79,00		173,56	14,77	12,72	0,71
Масло слив.	4,00		4,00		26,44	0,03	2,90	0,05	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

2 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, ккал	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Обед		Томат-паста	10,00	10,00		6,16	0,36		1,18
		Лук репчатый	10,00	10,00		4,02	0,14	0,02	0,82
		Морковь	20,00	20,00		6,74	0,26	0,02	1,38
		Крупа рисовая	40,00	40,00		133,20	2,80	0,40	29,60
	376	<b>Кисель из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>98,56</b>	<b>0,17</b>		<b>19,37</b>		
		Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4
		Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99
		Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98
	1	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>
		Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					<b>739,32</b>	<b>31,38</b>	<b>28,55</b>	<b>81,17</b>
Полдник	400	<b>Молоко</b>			<b>200</b>	<b>106,52</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>
		Молоко	20,00	20,00		106,52	5,6	6,4	9,4
		<b>Печенье</b>			<b>25</b>	<b>112,70</b>	<b>1,60</b>	<b>4,20</b>	<b>17,13</b>
		Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13
		<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					<b>219,22</b>	<b>7,2</b>	<b>10,6</b>
Ужин	250	<b>Рыба запеч. с картоф. пюре</b>			<b>240</b>	<b>234,21</b>	<b>22,21</b>	<b>4,37</b>	<b>26,50</b>
		Рыба с/м	110,00	110,00		80,63	18,92	0,55	
		Картофель	150,00	150,00		115,20	3,00	0,60	24,45
		Масло сливочное	4,00	4,00		26,44	0,03	2,90	0,05
		Сухари панировочные	3,00	3,00		11,94	0,26	0,32	2,00
	392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
	1	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>
		Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>					<b>405,31</b>	<b>26,01</b>	<b>4,77</b>	<b>64,57</b>
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>					<b>2087,02</b>	<b>83,51</b>	<b>65,16</b>	<b>284,22</b>

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В.Дивакова

3 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	ВЫХО		Б	Ж	У
Завтрак	93	<b>Каша "Дружба"</b>			<b>200</b>	<b>225,93</b>	<b>6,59</b>	<b>7,86</b>	<b>1,95</b>
		Крупа рисовая	15,00	15,00		49,95	1,05	0,15	11,10
		Крупа пшено	10,00	10,00		34,17	1,15	0,33	6,65
		Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	393	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>45,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>11,34</b>
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Лимон	8,88	7,78		14,00	0,14	0,02	3,00
		Сахар-песок	11,12	11,12		12,05			6,04
	6;46 6	<b>Батон с маслом</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		<b>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</b>			<b>444,32</b>	<b>11,22</b>	<b>16,31</b>	<b>40,43</b>	
Второй завтрак	399	<b>Сок яблочный</b>			<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>	
		Сок	100,00	100,00		43,30	0,50		10,10
		<b>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</b>			<b>43,30</b>	<b>1,00</b>		<b>10,10</b>	
Обед	61	<b>Щи из свежей капусты и картоф. со смет.</b>			<b>250</b>	<b>113,89</b>	<b>2,47</b>	<b>3,96</b>	<b>13,65</b>
		Капуста белокочанная	50,00	37,00		9,03	0,67	0,04	1,74
		Картофель	80,00	60,00		46,08	1,20	0,24	9,78
		Морковь	16,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	13,00	11,00		4,42	0,15	0,02	0,90
		Масло растительное	2,00	2,00		17,98		2,00	
		Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22	
	Сметана 15%	11,00	11,00		32,34	0,29	1,65	0,40	
	277	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>80</b>	<b>148,19</b>	<b>10,68</b>	<b>10,60</b>	<b>2,48</b>
		Говядина 1кат(тазоб.часть)	75,00	55,00		120,12	10,23	8,80	
		Масло сливочное	1,00	1,00		6,61	0,01	0,73	0,01
		Лук репчатый	15,00	13,00		5,23	0,18	0,03	1,07
		Морковь	20,00	16,00		5,39	0,21	0,02	1,10
Томат-пюре		3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30	
	Масло	1,00	1,00		8,99		1,00		

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»  В.В. Дивакова

3 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	ВЫХО		Б	Ж	У
	168	растительное Гречневая каша Гречка			150	100,26	0,76	6,08	13,29
			45,00	45,00		54	0,7	1,00	13,2
<b>Обед</b>		Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09
	373	Компот из смеси сухофрук.			180	124,95	0,63		13,49
		Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
	1	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96
		Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96
		<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				565,21	16,9	21,1	58,87
						8	2		
<b>Полдник</b>	401	Кефир			180	101,52	5,22	5,76	7,20
		Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20
		Вафли			25	87,53	0,70	0,83	19,33
		Вафли	25,00	25,00		87,53	0,70	0,83	19,33
		<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				189,05	5,92	6,59	26,53
<b>Ужин</b>	41	Салат из моркови			60	66,3	0,73	3,9	7,00
		Морковь	66,00	56,00		13,5	0,73	0,1	2,00
		Сахар-песок	3,00	3,00		17,9			5,00
	237	Запеканка из творога со сгущ. молок.			230/25	519,23	51,8	20,7	30,84
		Творог 9%	200,00	200,00		296,10	44,10	10,50	6,30
		Яйцо куриное	2/2шт	40,00		62,84	5,08	4,60	0,28
		Молоко	30,00	30,00		17,76	0,87	0,75	1,41
		Сахар-песок	9,00	9,00		35,93			8,98
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
		Молоко сгущ. 8,5%	25,00	25,00		73,55	1,78	1,25	13,80
	392	Чай с сахаром			180	53,90			13,47
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
		<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				639,43	52,6	24,6	51,31
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1881,3	87,7	68,6	187,2
						1	2	5	4

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

4 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	177	<b>Каша пшениая молоч. с маслом слив.</b>			<b>200/5</b>	<b>249,48</b>	<b>7,57</b>	<b>8,18</b>	<b>36,41</b>
		Крупа пшено	40,00	40,00		136,68	4,60	1,32	26,60
		Молоко 3,2%	101,00	101,00		59,79	2,93	3,23	4,75
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Соль	4,00	4,00					
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	394				<b>180</b>	<b>125,15</b>	<b>2,61</b>	<b>2,88</b>	<b>22,19</b>
		<b>Чай с молоком</b>							
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>548,00</b>	<b>17,00</b>	<b>18,00</b>	<b>79,00</b>
Второй завтрак	368	<b>Яблоки</b>			<b>80</b>	<b>32,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,81</b>
		Яблоки	80,00	80,00		32,52	0,32	0,32	7,81
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>32,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,81</b>
Обед	33	<b>Салат из свеклы с растит. маслом</b>			<b>60</b>	<b>62,89</b>	<b>0,59</b>	<b>4,05</b>	<b>5,11</b>
		Свекла	80,00	60,00		18,95	0,59	0,05	3,11
		Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00	
		Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00
	73	<b>Рассоль. с мясом и смет.</b>			<b>250</b>	<b>128,40</b>	<b>5,64</b>	<b>5,02</b>	<b>13,19</b>
		Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22	
		Картофель	73,00	55,00		42,24	1,10	0,22	8,97
		Крупа рисовая	4,00	4,00		13,32	0,28	0,04	2,96
		Морковь	9,10	7,30		2,46	0,09	0,01	0,50
		Лук репчатый	4,40	3,60		1,45	0,05	0,01	0,30
Огурцы соленые		12,00	11,00		1,20	0,09	0,01	0,19	
Масло сливочное		3,60	3,6		23,79	0,03	2,61	0,05	
Сметана 15%	6,00	6,00		17,64	0,16	0,90	0,22		
Зелень	1,64	1,21							
376	<b>Запеканка капустная с мясом</b>			<b>200</b>	<b>230,71</b>	<b>14,83</b>	<b>13,11</b>	<b>14,28</b>	

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Теремок» В.В. Дивакова

4 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов вида «Теремок»	Масса, г		Калорийность, калл	Химический состав			
			брутто	нетто		ВЫХО	Б	Ж	У
Обед		Говядина кат.	75,00	55,00	120,12	10,23	8,80		
		Масло сливочное	4,00	4,00	26,44	0,04	2,92	0,04	
		Крупа рисовая	10,00	10,00	33,30	0,70	0,10	7,40	
		Капуста белокочанная	180,00	144,00	35,14	2,59	0,14	6,77	
		Яйцо куриное	1/4шт.	10,00	15,71	1,27	1,15	0,07	
	373	<b>Компот из смеси сухофрук.</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>	<b>13,49</b>	
		Сухофрукты (средние)	22,50	27,50	71,06	0,63		0,02	
		Сахар-песок	13,50	13,50	53,89			13,47	
	1	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>
		Хлеб ржаной	40,00	40,00	77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				<b>664,00</b>	<b>25,00</b>	<b>23,00</b>	<b>71,00</b>	
Полдник	401	<b>Кефир</b>			<b>180</b>	<b>101,52</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>
		Кефир	180,00	180,00	101,52	5,22	5,76	7,20	
	469	<b>Булочка "Домашняя"</b>			<b>70</b>	<b>300,23</b>	<b>5,30</b>	<b>11,20</b>	<b>44,48</b>
		Мука	45,50	45,50	151,74	4,69	0,50	32,12	
		Мука	2,50	2,50	8,34	0,26	0,03	1,77	
		Сахар-песок	8,00	8,00	31,94			7,98	
		Сахар-песок	2,50	2,50	9,98			2,50	
		Масло растит.	10,50	10,50	94,41		10,49		
		Яйцо куриное	1/25 шт.	1,60	2,51	0,20	0,18	0,01	
		Дрожжи	1,20	1,20	1,31	0,15		0,10	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<b>491,00</b>	<b>12,00</b>	<b>17,00</b>	<b>71,00</b>	
Ужин	249	<b>Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом</b>			<b>90</b>	<b>121,00</b>	<b>14,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,33</b>
		Рыба-филе	70,00	63,00	56,05	11,44	3,38		
		Мука	3,00	3,00	32,70	1,03	0,09	7,42	
		Яйцо 1/2 шт.	23,40	21,00	22,80	5,08	4,60	0,28	
		Молоко	25,00	25,00	14,80	1,64	1,92	2,82	
		Масло сливоч.	3,00	3,00	19,83	0,04	2,17	0,03	
	392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>		<b>13,47</b>	
		Чай	0,09	0,09	0,01				
		Сахар-песок	13,50	13,50	53,89			13,47	
	1	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>
	Хлеб пше	50,00	50,00	117,20	3,80	0,40	24,60		
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<b>292,1</b>	<b>17,8</b>	<b>6,4</b>	<b>41,4</b>	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<b>2027,62</b>	<b>72,12</b>	<b>64,72</b>	<b>270,21</b>	

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

5 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калории, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	93	<b>Суп молоч. с макаронными изделиями</b>			<b>200,00</b>	<b>169,27</b>	<b>6,02</b>	<b>6,13</b>	<b>20,17</b>
		Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05
		Макаронны		15,00		5,66	1,65	0,20	10,58
		Сахар-песок	2,50	2,50		9,98			2,50
		Масло сливочное	3,00	3,00		19,83	0,02	2,18	0,04
	395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>29,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>6,10</b>
		Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64
		Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47
		Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4/10</b>	<b>191,7</b>	<b>5,68</b>	<b>9,62</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>468,00</b>	<b>16,00</b>	<b>17,00</b>
Второй завтрак	368	<b>Банан</b>			<b>100</b>	<b>89,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>
		Банан	100,00	100,00		89,00	1,50	0,10	19,20
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>89,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>19,20</b>
Обед	20	<b>Салат морковно-капустный с раст.маслом</b>			<b>50</b>	<b>61,45</b>	<b>0,7</b>	<b>0,02</b>	<b>5,85</b>
		Морковь	20,0	16,00		5,28	0,12	0,02	1,12
		Капуста белокач.	40,00	32,00		8,96	0,58		1,73
		Масло раст.	4,00	4,00		35,96			1,10
		Сахар-песок	3,00	3,00		11,25			3,00
	58	<b>Свекольник с мясом, со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>131,37</b>	<b>5,47</b>	<b>5,93</b>	<b>11,06</b>
		Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22	
		Свекла	58,00	47,00		19,79	0,61	0,05	24
		Картофель	41,80	31,40		2,46	0,63	0,13	5,12
		Морковь	9,10	7,30		2,46	0,09	0,01	0,50
		Лук репчатый	9,80	8,20		3,30	0,11	0,02	0,67
		Масло растительное	3,60	3,60		32,37		3,60	
		Томат-паста	0,97	0,97		0,60	0,03		0,11
Сахар-песок	1,20	1,20		4,79			1,20		
Сметана 15%	6,00	6,00		17,64	0,16	0,90	0,22		
Зелень	1,64	1,21							

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

5 день

Прием пищи	№ рецепта	Наименование комбинированного вида продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Обед	323; 282	<b>Котлета мясная с макаронами</b>			<b>150/70</b>	<b>258,94</b>	<b>18,54</b>	<b>5,63</b>	<b>31,35</b>
		Мясо говядины	100,00	96,00		100,80	14,14	4,90	
		Масло раст.	4,00	4,00		35,96	0,59	0,23	4,11
		Лук репчатый	8,00	6,00					
		Макароны	45,00	45,00		2,58 99,60	0,10 3,12		0,57 22,56
	392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
	1	<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>
		Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96
		<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				<b>583,58</b>	<b>27,15</b>	<b>12,06</b>	<b>77,69</b>
Полдник	400	<b>Молоко 3,2%</b>			<b>200</b>	<b>116,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>
		Молоко	200,00	200,00		116,00	5,60	6,40	9,40
		<b>Вафли</b>			<b>25</b>	<b>52,52</b>	<b>0,42</b>		<b>11,60</b>
	Вафли	15,00	15,00		52,52	0,42		11,60	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				<b>168,52</b>	<b>6,02</b>	<b>6,40</b>	<b>21,00</b>
Ужин	235	<b>Пудинг из творога с рисом</b>			<b>150/50</b>	<b>291,68</b>	<b>25,70</b>	<b>11,26</b>	<b>20,24</b>
		Творог 5%	114,00	113,00		159,33	23,73	5,65	3,39
		Крупа рисовая	7,50	7,50		24,98	0,53	0,08	5,55
		Яйцо куриное	1/4шт.	10,00		15,71	1,27	1,15	0,07
		Сахар-песок	11,00	11,00		43,91			10,98
		Сметана 15%	5,00	5,00		14,70	0,13	0,75	0,18
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
		<b>Печенье</b>			<b>25</b>	<b>112,70</b>	<b>1,60</b>	<b>4,20</b>	<b>17,13</b>
	Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13	
	392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>
Чай		0,09	0,09		0,01				
Сахар-песок		13,50	13,50		53,89			13,47	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<b>458,28</b>	<b>27,3</b>	<b>15,46</b>	<b>50,84</b>
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<b>1767,38</b>	<b>77,97</b>	<b>51,02</b>	<b>227,73</b>

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Теремок» В.В. Дивакова

6 день

Прием ищи	№ реп.	Наименование комбинированного вида продуктов	Масса, г			Калори й ность, ккал	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	172	<b>Каша пшенич. вязк. на сухом молоке</b>			<b>200/5</b>	<b>264,72</b>	<b>8,93</b>	<b>5,93</b>	<b>43,93</b>
		Крупа пшеничная	50,00	50,00		164,65	5,75	0,65	33,95
		Молоко сухое цельное	11,0	11,11		47,06	3,14	1,65	4,92
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	397	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>132,51</b>	<b>3,27</b>	<b>2,88</b>	<b>22,47</b>
		Какао- порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28
		Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23
		Сахар- песок	18,00	18,00		71,86			17,96
	6;466	<b>Батон с маслом</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
			<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>			<b>425,00</b>	<b>12,00</b>	<b>10,00</b>	<b>71,00</b>
	Второй завтрак	399	<b>Сок яблочный</b>			<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>
Сок яблочный			100,00	100,00		43,30	0,50	10,10	
			<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>			<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>	
Обед	15	<b>Салат витаминный</b>			<b>50</b>	<b>68,01</b>	<b>0,99</b>	<b>4,01</b>	<b>6,24</b>
		Капуста свежая	60,00	48,00		14,44	0,86		2,59
		Морковь	10,00	8,00		2,64	0,10	0,01	0,56
		Яблоко	10,00	8,00		3,68	0,03		0,09
		Масло раст.	4,00	4,00		36,00		4,00	
		Сахар	3,00	3,00		11,25			3,00
	86	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b>			<b>250</b>	<b>233,66</b>	<b>10,02</b>	<b>11,06</b>	<b>23,79</b>
		Мука	30,00	30,00		100,05	3,09	0,33	21,18
		Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05
		Лук репчатый	10,00	10,00		4,02	0,14	0,02	0,82
		Морковь	20,00	20,00		6,74	0,26	0,02	1,38
		Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В.Дивакова

7 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	177	<b>Каша рисовая молочная вязкая</b>			<b>200/5</b>	<b>255,92</b>	<b>5,85</b>	<b>7,05</b>	<b>42,92</b>
		Крупа рисовая	44,40	44,40		147,85	3,11	0,44	32,86
		Молоко 3,2%	93,00	93,00		55,06	2,70	2,98	4,37
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,4	3,63	0,07
	397	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>87,18</b>	<b>1,58</b>	<b>1,49</b>	<b>16,87</b>
		Кофейный напиток	2,00	2,00		6,65	0,27	0,05	1,28
		Молоко 3,2%	45,00	45,00		26,64	1,31	1,44	2,12
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4/10</b>	<b>191,7</b>	<b>5,68</b>	<b>9,62</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>554,00</b>	<b>15,00</b>	<b>17,00</b>	<b>85,00</b>
Второй завтрак	368	<b>Банан</b>			<b>170</b>	<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
		Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
Обед	41	<b>Салат из моркови с раст.маслом</b>			<b>60</b>	<b>66,3</b>	<b>0,73</b>	<b>3,9</b>	<b>7,00</b>
		Морковь	66,00	56,00		13,5	0,73	0,1	2,00
		Сахар-песок	3,00	3,00		17,9			5,00
		Масло растительное	4,00	4,00		34,9		3,8	
	80	<b>Суп горох. на мясо-костном бульоне</b>			<b>250</b>	<b>203,42</b>	<b>11,23</b>	<b>9,54</b>	<b>18,19</b>
		Горох лущеный	15,00	15,00		44,82	3,45	0,24	7,22
		Картофель	76,20	54,40		41,78	1,09	0,22	8,87
		Морковь	16,80	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	20,20	14,40		5,79	0,20	0,03	1,18
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
		Мясо	33,80	31,80		73,82	6,29	5,41	
	331	<b>Капуста, тушеная с мясом</b>			<b>200</b>	<b>242,55</b>	<b>16,03</b>	<b>16,26</b>	<b>9,04</b>
		Капуста белокочанная	200,00	160,00		39,04	2,88	0,16	7,52
		Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
Лук репчатый		10,00	8,40		3,38	0,12	0,02	0,69	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок» В.В. Дивакова

7 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов «Теремок»	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав			
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед		Масло растительное	5,00	5,00		44,96		5,00		
		Соль	5,00	5,00						
		Говядина 1кат.(т/б.	94,00	69,20		151,13	12,87	11,07		
		<b>373 Компот из свежих яблок</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	
		Яблоки	30,00	30,00		71,06	0,63		0,02	
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
		<b>1 Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
		Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					<b>749,00</b>	<b>32,00</b>	<b>31,00</b>	<b>71,00</b>
	Полдник	376	<b>Кисель из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>98,56</b>	<b>0,17</b>		<b>19,37</b>
Сахар-песок			15	15		56,25			14,99	
Крахмал			6	5		14,95	0,01		3,98	
Сухофрукты			10	10		27,36	0,16		0,4	
		<b>Пряник</b>			<b>30</b>	<b>109,77</b>	<b>1,77</b>	<b>1,41</b>	<b>22,50</b>	
		Пряник	30,00	30,00		109,77	1,77	1,41	22,50	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					<b>208,33</b>	<b>1,94</b>	<b>1,41</b>	<b>41,87</b>
Ужин	195				<b>200</b>	<b>314,44</b>	<b>8,66</b>		<b>44,2</b>	
		<b>Маннй пудинг со сладкой подливой</b>						<b>10,88</b>		
		Крупа манная	25,5	25,5		104,9	3,62	1,25	27,87	
		Молоко	25,00	25,00		15,00	0,72	0,8	2,17	
		Сахар	5,00	5,00		19,95			4,99	
		Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05	
		Масло сливочное	5,00	5,00		28,3	0,04	4,62	0,06	
		Сметана	3,00	3,00		3,57	0,08	0,3	0,12	
		Сухари панировочные	3,00	3,00		11,91	0,25	0,32	2,14	
		Соль	0,25	0,25						
		392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>
			Чай	0,09	0,09		0,01			
			Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
		<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>				<b>368,34</b>	<b>8,66</b>	<b>10,88</b>	<b>57,67</b>	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				<b>2030,97</b>	<b>60,15</b>	<b>60,46</b>	<b>288,18</b>	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В.Дивакова

8 день

Прием ищи	№ реп.	Наименование продуктов	Масса, г			Калори й ность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	177	<b>Каша ячневая молочная</b>			<b>200/5</b>	<b>220,14</b>	<b>6,89</b>	<b>8,76</b>	<b>28,46</b>
		Крупа ячневая	25,00	25,00		78,33	2,50	0,33	16,35
		Молоко 3,2%	150,00	150,00		88,80	4,35	4,80	7,05
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96		4,99	
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	394	<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>	<b>125,15</b>	<b>2,61</b>	<b>2,88</b>	<b>22,19</b>
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23
		Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96
	6;466	<b>Батон с маслом</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
	<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>381,00</b>	<b>10,00</b>	<b>13,00</b>	<b>55,00</b>
Второй завтрак	368	<b>Яблоки</b>			<b>80</b>	<b>32,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,81</b>
		Яблоки	80,00	80,00		32,52	0,32	0,32	7,81
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>32,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,81</b>
Обед	20	<b>Салат из св. капусты с раст. маслом</b>			<b>60</b>	<b>67,76</b>	<b>2,08</b>	<b>4,08</b>	<b>5,53</b>
		Капуста белокач.	60,00	48,00		18,30	1,35	0,08	3,53
		Морковь	10,00	8,00		13,5	0,73	0,1	2,00
		Масло раст.	4,00	4,00		35,96		3,90	
	87	<b>Суп с рыбный</b>			<b>250</b>	<b>137,74</b>	<b>9,77</b>	<b>2,79</b>	<b>16,09</b>
		Картофель	120,00	90,00		77,5	1,80	0,36	14,60
		Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66
		Филе рыбы	30,00	28,00		35,00	7,70	0,4	
		Масло растительное	2,00	2,00		17,98		2,00	
	9;168	<b>Сосиска с гречневой кашей</b>			<b>80/150</b>	<b>364,33</b>	<b>14,19</b>	<b>16,70</b>	<b>39,35</b>
		Сосиска	100,00	90,00		280,00	9,00	28,00	0,75
		Морковь	19,00	15,00		5,06	0,20	0,02	1,04
Масло сливочное		6,00	6,00		39,65	0,05	4,35	0,08	
Лук репчатый		17,00	15,00		6,03	0,21	0,03	1,23	
Гречка		45,00	45,00		54	0,7	1,00	13,2	



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В.Дивакова

8 день



Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Обед	376	<b>Кисель из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>98,56</b>	<b>0,17</b>		<b>19,37</b>
		Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99
		Сухофрукты	10	10		27,36	0,16		0,4
		Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98
	<b>Хлеб ржаной</b>				<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>
	Хлеб ржаной	40,00	40,00		77,92	2,44	0,48	15,96	
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					<b>746,31</b>	<b>28,65</b>	<b>24,05</b>	<b>96,3</b>	
Полдник	401	<b>Кефир</b>			<b>180</b>	<b>101,52</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,20</b>
		Кефир	180,00	180,00		101,52	5,22	5,76	7,20
	<b>Вафли</b>				<b>25</b>	<b>52,52</b>	<b>0,42</b>		<b>11,60</b>
	Вафли	15,00	15,00		52,52	0,42		11,60	
<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>					<b>154,04</b>	<b>5,64</b>	<b>5,76</b>	<b>18,8</b>	
Ужин	230	<b>Вареники ленивые со сгущ. молоко.</b>			<b>200/30</b>	<b>542,26</b>	<b>41,48</b>	<b>10,87</b>	<b>69,63</b>
		Творог 9%	160,00	158,00		222,78	33,18	7,90	4,74
		Мука	50,00	50,00		166,7	5,15	0,55	35,30
		Яйцо куриное	1/5шт.	8,00		12,57	1,02	0,92	0,06
		Сахар-песок	13,00	13,00		51,90			13,47
		Молоко сгущ.8,5%	30,00	30,00		88,26	2,13	1,50	16,56
	392	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>53,90</b>			<b>13,47</b>
		Чай	0,09	0,09		0,01			
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47
	<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>					<b>596,16</b>	<b>41,48</b>	<b>10,87</b>	<b>83,1</b>
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>					<b>1910,03</b>	<b>86,09</b>	<b>54</b>	<b>261,01</b>	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

9 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г		Выход	Калории, ккал	Химический состав		
			брутто	нетто			Б	Ж	У
Завтрак	177	<b>Каша "Здоровье"</b>			<b>200</b>	<b>222,61</b>	<b>6,70</b>	<b>7,86</b>	<b>28,92</b>
		Крупа гречневая	10,00	10,00		30,85	1,26	0,33	5,71
		Крупа рисовая	15,00	15,00		49,95	1,05	0,15	11,10
		Молоко	150,00	150,00		88,80	4,35	3,75	7,05
		Сахар-песок	5,00	5,00		19,96			4,99
		Масло сливочное	5,00	5,00		33,05	0,04	3,63	0,07
	395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>29,21</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>6,10</b>
		Кофейный напиток	1,20	1,00		3,33	0,13	0,03	0,64
		Молоко 3,2%	10,00	10,00		5,92	0,29	0,32	0,47
		Сахар-песок	5,00	5,00		39,92			9,98
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4</b>	<b>131,21</b>	<b>3,05</b>	<b>6,96</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>560,00</b>	<b>17,00</b>	<b>18,00</b>	<b>78,00</b>	
Второй завтрак	399	<b>Сок яблочный</b>			<b>100</b>	<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>	
		Сок яблочный	100,00	100,00		43,30	0,50	10,10	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>43,30</b>	<b>0,50</b>	<b>10,10</b>	
Обед	77	<b>Суп картофельный</b>			<b>250</b>	<b>103,4</b>	<b>5,1</b>	<b>2,73</b>	<b>11,09</b>
		Картофель	80,00	50,00		41,50	1,00	0,05	9,85
		Лук репчатый	5,00	4,00		1,72	0,07		0,38
		Морковь	15,00	12,00		3,96	0,16	0,01	0,84
		Масло раст.	2,00	2,00		13,22	0,03	1,45	0,02
		Мясо говядины	20,00	14,00		26,30	3,84	1,22	
	292	<b>Вермишелевая запеканка с мясом</b>			<b>230</b>	<b>332,31</b>	<b>17,8</b>	<b>18,89</b>	<b>24,81</b>
		Птица (1 кат)	70,00	70,00		153,79	13,09	11,27	0,63
		Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	10,00	8,40		3,38	0,12	0,02	0,69
		Масло растительное	4,00	4,00		35,96		4,00	
		Масло сливочное	3,00	3,00		19,83	0,04	2,17	0,03
		Вермишель	45,00	45,00		99,60	3,12	0,27	22,56
	Яйцо куриное	1/4шт.	10,00		15,71	1,27	1,15	0,07	
373	<b>Компот из свежих яблок</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>	<b>13,49</b>		

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»

В.В. Дивакова

9 день

Прием пищи	№ рецепта	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав			
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	1	Яблоки	30,00	30,00		71,06	0,63		0,02	
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
		<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>77,92</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>15,96</b>	
		Хлеб ржаной	40,00	40,00	77,92	2,44	0,48	15,96		
<b>Энергетическая и пищевая ценность обеда</b>						<b>638,58</b>	<b>25,97</b>	<b>22,1</b>	<b>65,35</b>	
Полдник	376	<b>Кисель из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>98,56</b>	<b>0,17</b>		<b>19,37</b>	
		Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
		Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
		Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4	
		<b>Печенье</b>			<b>25</b>	<b>112,70</b>	<b>1,60</b>	<b>4,20</b>	<b>17,13</b>	
		Печенье	25,00	25,00		112,70	1,60	4,20	17,13	
		<b>Энергетическая и пищевая ценность полдника</b>						<b>211,26</b>	<b>1,77</b>	<b>4,2</b>
Ужин	213	<b>Яйцо</b>			<b>50</b>	<b>119,00</b>	<b>6,70</b>	<b>8,80</b>	<b>3,40</b>	
		Яйцо	50,00	50,00		119,00	6,70	8,80	3,40	
	45	<b>Винегрет овощ. с раст. маслом</b>			<b>200</b>	<b>170,14</b>	<b>2,49</b>	<b>6,15</b>	<b>27,36</b>	
		Свекла	100,00	80,00		28,80	0,1		6,4	
		Кортофель	130,00	100,00		76,00	1,8	1,00	18,00	
		Морковь	40,00	36,00		10,00	0,40	0,04	2,20	
		Огурцы соленые	12,00	11,00		1,20		0,01	0,19	
		Масло раст.	6,00	6,00		51,56		5,10		
		Лук репчатый	8,00	6,00		2,58	0,10		0,57	
		<b>Чай с сахаром</b>						<b>180</b>	<b>53,90</b>	
	392	Чай	0,09	0,09		0,01				
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
	1	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	
		Хлеб пшеничный	50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60	
<b>Энергетическая и пищевая ценность ужина</b>						<b>460,24</b>	<b>12,99</b>	<b>15,35</b>	<b>68,83</b>	
<b>Энергетическая и пищевая ценность за день</b>						<b>1913,38</b>	<b>58,23</b>	<b>59,65</b>	<b>258,78</b>	

Примерное меню МБДОУ Грубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок» В.В. Дивакова

10 день

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав		
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У
Завтрак	94	<b>Суп молочный с крупой</b>			<b>200</b>	<b>155,34</b>	<b>2,81</b>	<b>6,43</b>	<b>18,59</b>
		Молоко 3,2%	140,00	140,00		82,88	4,06	4,48	4,58
		Крупа пшено	15,00	15,00		51,26	1,73	0,50	9,98
		Сахар-песок	2,00	2,00		7,98			2,00
		Масло сливочное	2,00	2,00		13,22	0,02	1,45	0,03
	397	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>132,51</b>	<b>3,27</b>	<b>2,88</b>	<b>22,47</b>
		Какао-порошок	2,70	2,70		7,37	0,66		0,28
		Молоко 3,2%	90,00	90,00		53,28	2,61	2,88	4,23
		Сахар-песок	18,00	18,00		71,86			17,96
	6;3	<b>Батон с маслом с сыром</b>			<b>40/4/10</b>	<b>191,7</b>	<b>5,68</b>	<b>9,62</b>	<b>21,61</b>
		Батон нарезной	40,00	40,00		104,80	3,00	1,16	20,56
		Масло сливочное	10,00	10,00		52,44	0,05	5,80	1,05
		Сыр	11,00	11,00		34,46	2,63	2,66	
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>					<b>480,00</b>	<b>17,00</b>	<b>17,00</b>	<b>62,00</b>	
Второй завтрак	368	<b>Банан</b>			<b>170</b>	<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
		Банан	170,00	170,00		151,30	2,55	0,17	32,64
	<i>Энергетическая и пищевая ценность второго завтрака</i>					<b>151,30</b>	<b>2,55</b>	<b>0,17</b>	<b>32,64</b>
Обед	66	<b>Борщ с капустой, картоф. со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>211,53</b>	<b>8,22</b>	<b>11,78</b>	<b>14,06</b>
		Птица (1 кат)	30,00	20,00		65,91	5,61	4,83	0,27
		Свекла	50,00	40,00		16,84	0,52	0,04	2,76
		Капуста белокочанная	40,00	32,00		7,81	0,58	0,03	1,50
		Картофель	60,00	45,00		34,56	0,90	0,18	7,34
		Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
		Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66
		Масло растительное	5,00	5,00		44,96		5,00	
		Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30
		Сметана 15%	11,00	11,00		32,34	0,29	1,65	0,40
	287	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>			<b>180/50</b>	<b>326,41</b>	<b>14,44</b>	<b>15,06</b>	<b>33,21</b>
		Говядина 1кат.(т/б. часть)	75,00	55,00		120,12	10,2	8,80	
		Яйцо куриное	1/6 шт	6,80		10,68	0,86	0,78	0,05
		Лук репчатый	10,00	8,00		3,22	0,11	0,02	0,66
Масло раст.		5,00	5,00		44,96		5,00		
	Крупа рисовая	40,00	40,00		133,20	2,80	0,40	29,60	

Примерное меню МБДОУ Трубчевский детский сад комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Теремок»  В.В. Дивакова

10 день

	Морковь	15,00	12,00		4,04	0,16	0,01	0,83
--	---------	-------	-------	--	------	------	------	------

Прием пищи	№ рец.	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность, калл	Химический состав			
			брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	
Обед	373	Томат-пюре	3,00	3,00		1,85	0,05	0,02	0,30	
		Мука	2,50	2,50		8,34	0,26	0,03	1,77	
		<b>Компот из смеси сухофрук.</b>			<b>180</b>	<b>124,95</b>	<b>0,63</b>		<b>13,49</b>	
		Сухофрукты (средние)	22,50	27,50		71,06	0,63		0,02	
		Сахар-песок	13,50	13,50		53,89			13,47	
		<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>					<b>662,89</b>	<b>23,29</b>	<b>26,84</b>	<b>60,76</b>
Ужин	20	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>60</b>	<b>65,37</b>	<b>0,86</b>	<b>4</b>	<b>5,68</b>	
		Капуста свежая	102,00	71,00		14,44	0,86		2,59	
		Масло раст.	4,00	4,00		36,00		4,00		
		Сахар	3,00	3,00		11,25			3,00	
	257	<b>Котлеты рыбные</b>			<b>70</b>	<b>96,74</b>	<b>15,58</b>	<b>2,56</b>	<b>2,62</b>	
		Минтай	130,00	91,00		65,52	14,47	0,82		
		Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,02				
		Молоко	10,00	10,00		5,92	0,29	0,25	0,47	
		Яйцо куриное	1/10шт	4,00		6,28	0,51	0,46	0,03	
		Мука	3,0	3,00		10,01	0,31	0,03	2,12	
		Масло растительное	1,00	1,00		8,99		1,00		
		<b>Картофельное пюре</b>					<b>150</b>	<b>156,35</b>	<b>3,23</b>	<b>6,30</b>
	Картофель	170,00	126,00		96,77	2,52	0,50	20,54		
	Молоко 3,2%	24,00	22,50		13,32	0,65	0,72	1,06		
	Масло сливочное	7,00	7,00		46,26	0,06	5,08	0,09		
	376	<b>Кисель из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>98,56</b>	<b>0,17</b>		<b>19,37</b>	
		Сахар-песок	15,00	15,00		56,25			14,99	
		Крахмал	6,00	5,00		14,95	0,01		3,98	
		Сухофрукты	10,00	10,00		27,36	0,16		0,4	
	1	<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>117,20</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	
Хлеб пшеничный		50,00	50,00		117,20	3,80	0,40	24,60		
<i>Энергетическая и пищевая ценность ужина</i>					<b>456,00</b>	<b>22,00</b>	<b>14,00</b>	<b>59,00</b>		
<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>					<b>1918,71</b>	<b>70,86</b>	<b>64,41</b>	<b>235,4</b>		