

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОТВАРНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 60 | 3.0 | 3.6 | 13.7 | 99.3 | 181 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 30 | 0.6 | 1.5 | 3.2 | 29.1 | 348 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 213 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.6 | 30.8 | 432 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 305 | 10.4 | 14.4 | 34.9 | 311.4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 5.8 | 5.3 | 12.8 | 122.2 | 101 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ | 120 | 11.2 | 10.7 | 5.4 | 164.1 | 262 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 2.8 | 510 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 150 | 0.6 | 0.1 | 14.6 | 61.4 | 382 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 490 | 21.3 | 16.5 | 56.0 | 459.1 | |
| Полдник | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90 | 11.6 | 4.1 | 7.0 | 110.8 | 241 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 80 | 1.7 | 3.5 | 13.8 | 94.0 | 318 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.6 | 438 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| Итого за полдник: | 340 | 14.9 | 7.7 | 37.8 | 280.8 | |
| Итого за день: | | 47.1 | 39.1 | 140.5 | 1 107.7 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.2 | 4.5 | 18.1 | 134.8 | 189 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.5 | 2.9 | 13.1 | 93.7 | 395 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | 35 | 3.9 | 7.7 | 10.1 | 125.6 | 3 |
| Итого за завтрак: | 335 | 12.6 | 15.1 | 41.3 | 354.1 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.0 | 79.5 | 435 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ | 150 | 5.4 | 4.8 | 9.7 | 104.9 | 57 |
| КОТЛЕТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 50/30 | 10.2 | 10.1 | 8.5 | 165.8 | 272 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.1 | 3.9 | 14.5 | 101.9 | 321 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.6 | 3.4 | 2.6 | 44.1 | 34 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 570 | 21.8 | 22.6 | 64.8 | 552.4 | |
| Полдник | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 120 | 9.3 | 10.8 | 15.3 | 205.9 | 229 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 3.0 | 12.5 | 92.6 | 397 |
| Итого за полдник: | 270 | 12.9 | 13.8 | 27.8 | 298.5 | |
| Итого за день: | | 51.7 | 55.3 | 139.9 | 1 284.5 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 80 | 11.6 | 1.9 | 3.2 | 77.0 | 233 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 40 | 1.0 | 3.6 | 2.5 | 46.1 | 37 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.6 | 438 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 295 | 14.3 | 10.2 | 22.8 | 240.9 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2.4 | 3.9 | 9.7 | 89.4 | 75 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 50 | 8.7 | 8.5 | 3.0 | 123.3 | 375 |
| КАША ПШЕННАЯ ОТВАРНАЯ | 70 | 2.8 | 3.9 | 16.9 | 113.5 | 181 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40 | 0.4 | 3.5 | 1.2 | 38.0 | 23 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 510 | 17.8 | 20.2 | 60.3 | 499.9 | |
| Полдник | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4.9 | 4.5 | 17.2 | 129.9 | 112 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.5 | 2.9 | 13.1 | 93.7 | 395 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 0.8 | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 469 |
| Итого за полдник: | 330 | 9.2 | 8.4 | 53.5 | 329.8 | |
| Итого за день: | | 41.8 | 38.9 | 146.7 | 1 113.6 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 150 | 5.3 | 5.2 | 17.4 | 138.4 | 189 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 3.0 | 12.5 | 92.6 | 397 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 325 | 10.5 | 12.9 | 40.0 | 320.2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 5.3 | 4.8 | 8.4 | 98.3 | 81 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 11.5 | 4.3 | 3.0 | 108.5 | 500 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.0 | 3.9 | 13.6 | 97.5 | 321 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 40 | 0.6 | 3.4 | 3.3 | 46.8 | 36 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 540 | 22.9 | 16.8 | 57.8 | 486.8 | |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ | 80 | 5.7 | 7.2 | 11.1 | 131.9 | 225 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 4.2 | 3.6 | 7.0 | 78.6 | 434 |
| Итого за полдник: | 230 | 9.9 | 10.8 | 18.1 | 210.5 | |
| Итого за день: | | 43.8 | 41.0 | 127.7 | 1 073.9 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10.8 | 10.7 | 1.9 | 147.0 | 214 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА | 40 | 0.4 | 3.6 | 1.6 | 41.2 | 25 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.6 | 438 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 325 | 12.9 | 19.0 | 20.6 | 306.0 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2.2 | 3.5 | 9.8 | 86.2 | 57 |
| ПЛОВ | 100 | 10.4 | 10.5 | 19.1 | 212.6 | 265 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40 | 0.6 | 3.4 | 3.2 | 46.6 | 40 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 150 | 0.6 | 0.1 | 14.6 | 61.4 | 382 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 490 | 17.3 | 17.9 | 69.4 | 515.4 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 80 | 7.3 | 7.3 | 52.0 | 303.3 | 471 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 4.2 | 3.6 | 7.0 | 78.6 | 434 |
| Итого за полдник: | 230 | 11.5 | 10.9 | 59.0 | 381.9 | |
| Итого за день: | | 42.2 | 48.3 | 160.8 | 1 259.7 | |

Утверждено на совете по питанию
протокол № 4
от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОТВАРНАЯ КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ | 100 | 2.0 | 3.2 | 30.7 | 160.8 | 183 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.6 | 30.8 | 432 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 275 | 3.7 | 7.9 | 48.4 | 280.8 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 150 | 5.7 | 4.9 | 9.4 | 104.9 | 99 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | 14.9 | 4.5 | 1.9 | 125.8 | 256 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.1 | 3.9 | 14.5 | 101.9 | 321 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0.7 | 3.4 | 3.9 | 49.3 | 33 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 150 | 0.6 | 0.1 | 14.6 | 61.4 | 382 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 570 | 27.5 | 17.2 | 67.0 | 551.9 | |
| Полдник | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 15.0 | 7.8 | 1.3 | 135.0 | 249 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.6 | 438 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 469 |
| Итого за полдник: | 280 | 18.9 | 10.8 | 40.6 | 336.1 | |
| Итого за день: | | 50.6 | 36.4 | 167.8 | 1 225.2 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.1 | 4.5 | 18.6 | 135.3 | 189 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3.5 | 2.9 | 13.1 | 93.7 | 395 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | 35 | 3.9 | 7.7 | 10.1 | 125.6 | 3 |
| Итого за завтрак: | 335 | 12.5 | 15.1 | 41.8 | 354.6 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.0 | 79.5 | 435 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.0 | 79.5 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП РЫБНЫЙ (УХА) | 150 | 7.3 | 1.7 | 8.0 | 76.1 | 87 |
| ГУЛЯШ | 50 | 8.7 | 8.5 | 3.4 | 125.3 | 277 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ | 60 | 2.8 | 3.5 | 16.3 | 108.0 | 181 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.6 | 3.4 | 2.6 | 44.1 | 34 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22.9 | 17.5 | 59.8 | 489.2 | |
| Полдник | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 60 | 7.0 | 10.7 | 18.2 | 198.0 | 219 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 3.0 | 12.5 | 92.6 | 397 |
| Итого за полдник: | 210 | 10.6 | 13.7 | 30.7 | 290.6 | |
| Итого за день: | | 50.4 | 50.1 | 138.3 | 1 213.9 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.2 | 4.7 | 18.4 | 137.9 | 189 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 3.0 | 12.5 | 92.6 | 397 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за завтрак: | 325 | 10.4 | 12.4 | 41.0 | 319.7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.0 | |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6.1 | 6.9 | 10.2 | 134.1 | 57 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 12.1 | 11.4 | 16.1 | 215.6 | 276 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40 | 0.4 | 3.5 | 1.2 | 38.0 | 23 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 510 | 22.1 | 22.2 | 57.0 | 523.4 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" | 100 | 9.6 | 8.7 | 53.8 | 331.9 | 467 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.2 | 3.6 | 7.0 | 78.6 | 434 |
| Итого за полдник: | 250 | 13.8 | 12.3 | 60.8 | 410.5 | |
| Итого за день: | | 46.8 | 47.0 | 168.9 | 1 296.6 | |

Утверждено на совете по питанию
протокол № 4
от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 150 | 5.3 | 5.2 | 17.4 | 138.4 | 189 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3.5 | 2.9 | 12.6 | 91.5 | 395 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | 35 | 3.9 | 7.7 | 10.1 | 125.6 | 3 |
| Итого за завтрак: | 335 | 12.7 | 15.8 | 40.1 | 355.5 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 1.6 | 1.9 | 10.0 | 64.1 | 80 |
| ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ | 120 | 11.4 | 10.3 | 13.4 | 192.8 | 274 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 2.8 | 510 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 402 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 490 | 16.7 | 12.6 | 53.4 | 395.4 | |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ | 80 | 6.4 | 7.3 | 13.2 | 144.6 | 211 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 4.2 | 3.6 | 7.0 | 78.6 | 434 |
| Итого за прием полдник: | 230 | 10.6 | 10.9 | 20.2 | 223.2 | |
| Итого за день: | | 40.5 | 39.8 | 125.5 | 1 030.5 | |

Утверждено на совете по питанию
 протокол № 4
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 2.7 | 3.5 | 17.1 | 111.0 | 205 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | 43 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 213 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.6 | 438 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | 4.7 | 10.1 | 89.2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 10.3 | 16.4 | 37.6 | 339.4 | |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 15 |
| Итого за 2 завтрак: | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | |
| Обед | | | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 5.7 | 6.6 | 9.8 | 127.4 | 57 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ | 50/30 | 6.8 | 3.2 | 6.3 | 87.5 | 287 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2.0 | 3.9 | 13.6 | 97.5 | 321 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА | 40 | 0.4 | 3.6 | 1.6 | 41.2 | 25 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 150 | 0.6 | 0.1 | 14.6 | 61.4 | 382 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 11 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 12 |
| Итого за обед: | 570 | 19.0 | 17.8 | 68.6 | 523.6 | |
| Полдник | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 4.2 | 3.6 | 7.0 | 78.6 | 434 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 469 |
| Итого за полдник: | 180 | 6.5 | 6.5 | 29.3 | 203.7 | |
| Итого за день: | | 36.3 | 41.2 | 147.3 | 1 123.1 | |