Утверждаю:

Заведующий МДОАУ №16

_____ Н.В.Меркулова

24 мая 2019

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

для детей

с 10,5 часовым и с 12 часовым

пребыванием

Примерное меню на 2019 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Витамин С	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
№ 384 Сборник для детского питания	Каша вязкая гречневая (без молока)	100	150	1,5	2,25	2,5	3,75	8,4	12,6	62,3	93,5	0	0
№943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0,02	0,03	6,8	9,1	18,75	25	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	40	55	3,4	4,67	1,6	2,2	23,2	31,9	120	165	0	0
	Завтрак №2												
б/н	Сок фруктовый	170	170	0,85	0,85	0	0	18,02	18,02	79,9	79,9	2	2
	Обед												
№ 751 Москва 2006	Овощи свежие порционные (помидор)	40	50	0,15	0,18	0	0	3,05	3,81	31,75	39,68	2,57	2,57
№ 206 Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	5,4	7,2	4,81	6,41	15,03	20,71	163,5	218	5	5
№ 451 Москва 2004 г	Котлета из говядины	50	60	4,78	5,7	2,96	4,45	7,78	9,34	52,85	63,4	0,07	0,07
№ 759 Москва 2006 г	Соус красный	30	30	0,32	0,32	0,6	0,6	2,28	2,28	14,38	14,38	6	6
№ 493 Москва 2003 г	Капуста тушеная	150	150	2,73	2,73	3,48	3,48	11,6	11,6	88,84	88,84	52,88	52,88
№639 Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,75	1	0	0	20,62	27,5	82,5	110	0,32	0,32
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	38	47	2,5	3,1	0,45	0,56	16,23	20,07	79,04	97,76	0	0
	Полдник												
Хим. Состав Москва 2002 г	Печенье	12	50	0,9	3,75	1,17	4,87	8,92	37,16	50	208,3	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Йогурт	180	200	4,5	5	5,18	5,76	13,77	15,3	110,08	122,32	0,7	0,7
	Ужин												
№ 294 Москва 2003 г	Сырники из творога	75	120	12,56	14,56	8,12	15	20	32	200	320	0,69	0,69
№ 943 Москва 2006 г	Чай с молоком		200		1,4		1,4		11,2		61		
№697 Москва 2004 г	Молоко	150		4,12		4,65		6,45		82,5			
№ 1 Москва 2004 г	Хлеб пшеничный	15	20	1,27	1,7	0,6	0,8	8,7	11,6	45	60	0	0
	Итого	**1550**	**1952**	45,8	54,51	36,14	49,31	190,85	274,19	1281,39	1767,08	70,23	70,23
	Норма	**1400-1750**	**1700-2300**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**		

Примерное меню на 2019 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Витамин С	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
№ 11 Москва 2003 г	Морковь с сахаром	40	50	0,46	0,58	0,03	0,04	4,2	5,25	18,66	23,33	1,15	1,15
№311 Москва 2004 г	Каша молочная " Дружба" с маслом на молоке	150/5	200/5	4,7	6,3	6,07	8,1	25,1	33,5	174	232	0,4	0,53
№943 Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0	0
Хим. Состав москва 2002 г	Хлеб пшеничный	20	29	1,7	2,46	0,8	1,16	11,6	16,82	60	87	0	0
	Обед												
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец)	40	50	0,15	0,18	0	0	3,05	3,81	31,75	39,68	2,57	2,57
№170 Москва 2003 г	Борщ из свеж. капусты с картофелем со сметаной	150/15	200/20	6,77	9,03	4,6	6,33	6,22	7,89	98,44	130,24	15,5	15,5
№284 Москва 2011 г	Оладьи из печени 2 вариант	60	70	7,33	8,55	8,74	10,2	12,3	14,3	157	183	7,37	7,37
№ 203 Москва 2004 г	Картофель отварной	150/5	150/5	3	3	3,3	3,3	22,5	22,5	134	134	6,2	6,2
№ 759 Москва 2006 г	Соус красный	30	30	0,32	0,32	0,6	0,6	2,28	2,28	14,38	14,38	6	6
б/н	Сок фруктовый	170	170	0,85	0,85	0	0	18,02	18,02	79,9	79,9	2	2
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	38	47	2,5	3,1	0,45	0,56	16,23	20,07	79,04	97,76	0	0
	Полдник												
№365Сборник тех. Карт для детского питания	Суфле творожное	150	200	1,1	1,4	7,7	9,2	33,5	39,4	261	341	1,8	2,5
№595 Москва 2004 г	Соус молочный сладкий	20	20	0,24	0,24	1,13	1,13	1,33	1,33	16,6	16,6	0,05	0,05
№ 12	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11,02	14,7	69,75	93	0,52	0,52
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	25	30	2,12	2,55	1	1,2	14,5	17,4	75	90	0	0
	Ужин												
№ 6 Уфа 2014 г	Рагу овощное из кур с зеленым горошком	40/100	50/150	4,18	6,3	4,97	7,1	14,77	21,1	119,42	170,6	34	34
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0,02	0,03	6,8	9,1	18,75	25	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	20	23	1,7	1,95	0,8	0,92	11,6	13,34	60	69	0	0
	Итого	**1688**	**2119**	40,34	51,11	43,36	54,07	223,42	272,01	1513,39	1887,49	77,56	78,39
	Норма	**1400-1750**	**1700-2300**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**		

Примерное меню на 2019 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Витамин С	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
б/н Сборник тех. Карт для детского питания	Трюфели молочные	150	200	4,93	6,5	5,9	7,8	16,9	22,5	154,2	205,6	1,7	2,2
№ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	45/10	60/20	6,2	7,9	3,77	4,8	19	24,2	135	172	0,11	0,11
№13 Уфа 2014 г	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	70	93	0,52	0,52
	Завтрак №2												
	Яблоко	150	170	1,03	1,17	0,18	0,21	10,72	12,15	47,55	53,89	8,4	9,54
	Обед												
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (помидор)	40	50	0,15	0,18	0	0	3,05	3,81	31,75	39,68	2,57	2,57
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	150/10	200/20	1,2	1,6	6,08	8,29	6,99	9,28	122,18	163,25	10,53	10,53
№ 443 Москва 2004 г	Плов из говядины	70/100	70/130	7,7	10,8	17,17	20,2	20,01	24,6	333,2	392	0,52	0,52
№648 Москва 2004 г	Кисель из концентрата (без сахара)	150	200	0	0	0	0	13,4	17,9	52,5	70	14,1	18,8
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	38	47	2,5	3,1	0,45	0,56	16,23	20,07	79,04	97,76	0	0
	Полдник												
	Вафли	20	50	1,12	2,8	1,51	3,79	12,72	31,8	28	70	0,32	0,8
Хим. Состав Москва 2002 г	Йогурт	180	200	5	5,55	5,76	6,4	15,3	17	110	122,32	0,45	0,5
	Ужин												
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная овсяная на молоке	150	200	3,75	5	5,85	7,8	17,55	23,4	138	184	0,48	0,55
№ 12	Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11,02	14,7	69,75	93	0,52	0,52
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	10	13	0,85	1,1	0,4	0,52	5,8	7,54	30	39	0	0
	Итого	**1573**	**2030**	38,93	51,7	51,47	66,27	178,89	242,45	1401,17	1795,5	40,22	47,16
	Норма	**1400-1750**	**1700-2300**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**		

Примерное меню на 2019 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Витамин С	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
№340 Москва 2004 г	Омлет натуральный	160		8,7		13,8		1,6		165		0,13	
№ 286 Москва 1996 г	Омлет смешанный с мясными продуктами (сосиски)		200		10,9		15,9		1,45		192		0,12
Хим. Состав Москва 2002 г	Сыр порционно	13,5	20	3,13	4,64	3,98	5,9	0	0	47,25	70	0,09	0,14
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	45	60	3,82	5,1	1,8	2,4	26,1	34,8	135	180	0	0
№943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0,02	0,03	6,8	9,1	18,75	25	0	0
	Завтрак № 2												
	Апельсин	200	200	0,28	0,28	0	0	15,05	15,05	61,16	61,16	34,5	34,5
	Обед												
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец)	40	50	0,15	0,18	0	0	3,05	3,81	31,75	39,68	2,57	2,57
№ 149 Москва 2003 г	Суп любительский со сметаной	150/10	200/15	3,84	5,12	4,42	5,92	13,82	18,9	117,1	159,1	5	5
Сборник тех. Карт Екатеринбург 2001 г	Капуста тушеная с отварной курицей	40/100	60/120	5,01	6,45	8,71	11,2	33,43	42,99	204,01	262,3	9,1	9,1
№ 639 Москва 2004 г	Компот из сухофруктов	150	200	0,75	1	0	0	20,62	27,5	82,5	110	0,32	0,32
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	38	47	2,5	3,1	0,45	0,56	16,23	20,07	79,76	97,76	0	0
	Полдник												
	Печенье	12	50	0,9	3,75	1,17	4,87	8,92	37,16	50	208,3	0	0
№698 Москва 2004 г	Ряженка	170	170	4,76	4,76	2,5	2,5	6,21	6,21	69	69	0,47	0,47
	Ужин												
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (помидор)	50	60	0,18	0,23	0	0	3,81	5,72	39,68	47,62	5,15	5,15
№ 437 Москва 2004 г	Гуляш из говядины	40/40	50/50	11,6	14,5	12,56	15,7	2,56	3,2	169,6	212	0,51	0,51
№ 332 Москва 2004 г	Макароны отварные	100	150	1,5	2,25	2,53	3,8	8,4	12,6	62,33	93,5	0	0
б/н	Сок	170	170	0,85	0,85	0	0	18,02	18,02	79,9	79,9	2	2
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	10	13	0,85	1,1	0,4	0,52	5,8	7,54	30	39	0	0
	Итого	**1678,5**	**2085**	48,89	64,31	52,34	69,3	190,42	264,12	1442,79	1946,32	59,84	59,88
	Норма	**1400-1750**	**1700-2300**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**		

Примерное меню на 2019 год с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Пятница												
	Завтрак												
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на молоке	150	200	3,7	5	5,8	7,8	17,5	23,4	138	184	0,4	0,55
№ 12	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11,02	14,7	69,75	93	0,52	0,52
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	40	59	3,4	4,67	1,6	2,2	23,2	31,9	120	165	0	0
	Завтрак №2												
	Груша	150	150	0,25	0,25	0	0	0,1	0,1	38,33	38,33	15,1	15,1
	Обед												
№ 42 Москва 2004 г	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	40	0,73	0,73	1,8	1,8	3,8	3,8	34	34	11,48	11,48
№ 148 Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	200/10	3,4	6,6	7,02	9,36	12,6	16,8	132,9	177,2	5	5
б/н Сборник тех. Нормативов Дом воспитателя	Рыба по польски	- 100	100	10,56	10,56	0,72	0,72	0,38	0,38	96	96	1,62	1,62
№ 203 Москва 2004 г	Картофель отварной	100/3	100/3	2	2	2,2	2,2	15	15	89,33	89,33	4,13	4,13
№ 648 Москва 2004 г	Кисель из концентрата (без сахара)	150	200	0	0	0	0	13,4	17,9	52,5	70	14,1	18,8
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	38	47	2,5	3,1	0,45	0,56	16,23	20,07	79,04	97,76	0	0
	Полдник												
№ 85 Москва 2010 г	Булочка сдобная	50	50	3,92	3,92	4,28	4,28	26,28	26,28	159	159	0,02	0,02
Хим. Состав Москва 2002 г	Йогурт	150	180	4,2	5	4,8	5,76	12,75	15,3	101,93	122,32	0,5	0,7
	Ужин												
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец)	40	50	0,15	0,18	0	0	3,05	3,81	31,75	39,68	2,57	2,57
№ 157 Москва 2003 г	Ёжики мясные	60	60	4,81	4,81	10,49	10,49	18,02	18,02	159	159	1,8	1,8
№ 317 Москва 2006 г	Свекла тушеная в сметане	100	100	1,86	1,86	3,06	3,06	10,2	10,2	77,38	77,38	15,38	15,38
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0,02	0,03	6,8	9,1	18,75	25	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный	20	23	1,7	1,95	0,8	0,92	11,6	13,34	60	69	0	0
	Итого	**1661**	**1992**	45,35	53,53	45,14	51,98	201,93	240,1	1457,66	1696	72,62	77,67
	Норма	**1400-1750**	**1700-2300**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**		