СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального отдела
по городу Евпатории и Сакскому району
Межрегионального управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю

_____С.С. Ткачев
«___»_____2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Региональный детский сад
«Сказка» села Крымское Сакского района
Республики Крым

_____А.В. Смоглюк
«___»_____2020г.

Примерное 10-дневное меню
на летне-осенний период для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района Республики Крым
(3-7 лет)

2

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: первый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
	ЗАВТРАК												
179	Каша гречневая с маслом и сахаром	120	150	7.90	8.86	4.78	5.98	35.76	44.70	214.40	268.00	0.00	0.00
227	Яйцо варёное	10	20	1.27	2.54	1.15	2.30	0.07	0.14	15.50	31.00	0.00	0.00
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
1	Бутерброд с маслом	37	37	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	116.00	116.00	0.00	0.00
	Итого завтрак:			11.67	13.91	13.49	15.85	58.78	69.45	379.23	455.00	0.02	0.03
	2-Й ЗАВТРАК												
386	Свежие фрукты	100	120	0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
	Итого 2-й завтрак:			0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
	ОБЕД												
55	Икра свекольная	40	60	0.93	1.40	1.84	2.76	4.92	7.40	40.04	60.06	2.69	4.03
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.04	1.39	2.93	3.90	5.09	6.79	50.85	67.80	11.03	14.70
291	Сарделька отварная	50	50	5.70	5.70	9.10	9.10	0.65	0.65	107.00	107.00	0.00	0.00
339	Картофельное пюре	120	150	2.31	2.89	3.88	4.85	16.48	20.60	110.40	138.00	14.40	18.00
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			14.39	15.81	18.64	21.52	74.28	86.16	516.49	595.70	29.45	38.33
	ПОЛДНИК												
437	Пирожок печёный с повидлом	35	50	2.00	2.88	0.81	1.17	19.32	27.78	93.00	133.00	0.01	0.02
419	Молоко кипячёное	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.00	102.00	2.05	2.46
	Итого полдник:			6.58	8.36	4.89	6.05	26.90	36.85	178.00	235.00	2.06	2.48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.04	38.56	37.42	43.90	169.76	204.22	1117.72	1338.70	41.53	52.84

3

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское_____А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: второй

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
99	Суп молочный манный	150	200	4.12	5.49	3.79	5.05	12.08	16.10	99.00	132.00	0.74	0.98
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
2	Бутерброд с маслом и повидлом		45		2.49		3.93		27.56		118.00		0.10
	Хлеб пшеничный	30		2.36		0.30		14.34		70.30		0.00	
	Итого завтрак:			6.53	8.04	8.04	9.00	34.75	53.65	202.63	290.00	0.76	1.11
ОБЕД													
21	Салат из свежей капусты	20	30	0.28	0.42	1.02	1.05	1.80	2.71	17.48	26.22	6.49	9.74
90/132	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	200/25	6.31	8.16	2.03	2.68	9.64	12.95	82.31	108.50	6.89	9.17
303	Тефтели мясные с соусом	60/60	80/80	8.54	11.33	12.53	9.55	11.18	14.19	165.00	215.00	0.76	1.05
219	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	4.54	5.68	3.49	4.36	21.80	27.25	136.80	171.00	0.00	0.00
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	40	40	3.02	3.02	0.55	0.55	22.29	22.29	100.60	100.60	0.00	0.00
	Итого обед:			24.46	30.40	20.03	18.62	94.35	110.61	622.39	756.16	15.47	21.56
ПОЛДНИК													
475	Кекс творожный	50	100	4.71	9.41	7.42	14.85	25.03	50.05	186.00	372.00	0.03	0.06
416	Како с молоком +1	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43
	Итого полдник:			7.86	13.08	10.14	18.04	37.99	65.87	275.00	479.00	1.23	1.49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38.85	51.52	38.21	45.66	167.09	230.13	1100.02	1525.16	17.46	24.16

4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: третий

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
199	Каша пшённая жидкая	150/10	200/10	3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.26	154.00	187.00	0.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	45	4.73	4.73	6.88	6.88	14.56	14.56	139.00	139.00	0.07	0.07
	Итого завтрак:			10.53	12.17	13.45	14.19	49.89	60.18	363.00	417.00	1.05	1.24
ОБЕД													
	Огурцы (помидоры) свежие	20	30	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	4.00	2.70	4.00	3.33	5.00
63	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.09	1.45	2.95	3.93	7.64	10.19	61.50	82.00	6.17	8.23
321	Плов из птицы	160	160	16.00	16.00	14.78	14.78	26.76	26.76	304.00	304.00	0.41	0.41
394	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.40	0.0.2	0.02	20.83	25.00	84.75	101.70	0.30	0.36
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			21.70	22.13	18.49	19.49	87.16	95.18	587.95	626.70	10.21	14.00
ПОЛДНИК													
	Пряники	20	40	2.80	5.60	2.30	4.60	13.00	26.00	94.00	188.00	0.00	0.00
418	Сок фруктовый	150.00	180.00	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	63.30	76.00	3.00	3.60
	Итого полдник:			3.55	6.50	2.30	4.60	28.15	44.18	157.30	264.00	3.00	3.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35.78	40.80	34.24	38.28	165.20	199.54	1108.25	1307.70	14.26	18.84

5

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: четвёртый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
249	Пудинг из творога запечённый со сгущеным молоком	50/15	100/30	8.85	17.69	6.13	12.26	20.57	41.13	175.00	351.00	0.10	0.19
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
1	Бутерброд с маслом	37	37	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	116.00	116.00	0.00	0.00
	Итого завтрак:			11.35	20.20	13.69	19.83	43.52	65.74	324.33	507.00	0.12	0.22
ОБЕД													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	20	30	0.20	0.30	1.23	1.85	0.75	1.12	14.84	22.26	3.35	5.03
88	Суп картофельный с макаронным изделиями	150	200	1.61	2.15	1.70	2.27	10.28	13.71	62.85	83.80	4.95	6.60
261	Рыба, тушённая с овощами	60	80	5.74	7.66	2.89	3.85	1.54	2.20	55.00	74.00	1.25	1.96
339	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.44	109.80	137.25	14.53	16.00
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			14.41	17.60	10.07	13.68	76.06	88.19	450.69	540.15	25.41	31.19
ПОЛДНИК													
	Булочка	50	100	2.95	5.90	1.95	3.90	30.00	60.00	150.00	300.00	0.00	0.00
413	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77.00	89.00	1.19	1.20
	Итого полдник:			5.60	8.57	4.28	6.24	41.31	74.31	227.00	389.00	1.19	1.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31.36	46.37	28.04	39.75	160.89	228.24	1002.02	1436.15	26.72	32.61

6

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское_____А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: пятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная	150/10	200/10	3.31	4.40	3.95	4.06	25.20	31.93	150.00	182.00	0.00	0.00
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	45	4.73	4.73	6.88	6.88	14.56	14.56	139.00	139.00	0.07	0.07
	Итого завтрак:			8.09	9.19	10.84	10.96	48.09	56.48	322.33	361.00	0.09	0.10
ОБЕД													
86	Суп картофельный с гречневой крупой	150	200	1.61	2.14	1.68	2.24	10.28	13.71	62.70	83.60	4.95	6.60
299	Котлета рубленая	60	80	9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.56	139.00	183.00	0.09	0.12
361/372	Рагу овощное	120	150	2.29	2.86	5.16	6.45	11.88	14.85	103.08	128.85	10.30	12.87
394	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.40	0.0.2	0.02	20.83	25.00	84.75	101.70	0.30	0.36
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			17.83	22.12	14.67	18.71	81.86	95.35	524.53	632.15	15.64	19.95
ПОЛДНИК													
	Печенье	20	40	2.35	4.70	3.50	7.00	13.00	26.00	91.00	182.00	0.00	0.00
418	Сок фруктовый	150.00	180.00	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	63.30	76.00	3.00	3.60
	Итого полдник:			3.10	5.60	3.50	7.00	28.15	44.18	154.30	258.00	3.00	3.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29.02	36.91	29.01	36.67	158.10	196.01	1001.16	1251.15	18.73	23.65

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: шестой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
101	Суп молочный геркулесовый	150	200	4.44	5.92	4.45	5.93	13.45	17.93	111.60	148.80	0.68	0.91
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
2	Бутерброд с маслом и повидлом		45		2.49		3.93		27.56		118.00		0.10
	Хлеб пшеничный	30		2.36		0.30		14.34		70.30		0.00	
	Итого завтрак:			6.85	8.47	4.76	9.88	36.12	55.48	215.23	306.80	0.70	1.04
ОБЕД													
87	Суп фасолевый	150	200	3.07	4.09	3.21	4.28	9.68	12.91	79.95	106.60	3.49	4.65
322	Котлета рубленная из курицы	60	80	9.43	12.64	9.65	13.14	9.98	13.46	164.00	223.00	0.50	0.67
354	Капуста тушёная	120	150	2.48	3.10	3.88	4.86	11.31	13.14	90.12	112.65	20.59	25.74
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			19.39	24.26	17.63	23.19	78.11	90.23	542.27	665.09	25.91	32.66
ПОЛДНИК													
254	Пудинг из творога с яблоками	50	100	6.82	13.61	6.03	10.67	7.37	14.63	111.00	209.00	0.69	1.33
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17
	Итого полдник:			9.16	16.46	8.03	13.08	18.00	28.99	181.00	300.00	1.67	2.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35.40	49.19	30.42	46.15	132.23	174.70	938.50	1271.89	28.28	36.20

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское_____А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: седьмой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
199	Каша ячневая молочная	150/10	200/10	3.31	4.40	3.95	4.06	25.20	31.93	150.00	182.00	0.00	0.00
416	Како с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43
1	Бутерброд с маслом	37	37	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	116.00	116.00	0.00	0.00
	Итого завтрак:			8.91	10.52	14.22	14.80	52.78	62.37	355.00	405.00	1.20	1.43
2-Й ЗАВТРАК													
386	Свежие фрукты	100	120	0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
	Итого 2-й завтрак:			0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
ОБЕД													
	Огурцы свежие	20	30	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.40	5.10
64	Свекольник со сметаной	150	200	1.23	1.63.	3.00	4.00	8.46	11.29	65.85	87.80	5.27	7.03
277/372	Тефтели рыбные тушёные	60/15	80/30	7.71	10.28	3.14	4.97	9.16	12.43	96.12	135.23	0.29	0.39
339	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.44	109.80	137.25	14.53	16.00
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			15.80	17.77	10.87	14.68	84.11	98.88	482.97	587.12	24.82	30.12
ПОЛДНИК													
	Булочка	50	100	2.95	5.90	1.95	3.90	30.00	60.00	150.00	300.00	0.00	0.00
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
	Итого полдник:			3.00	5.96	1.96	3.92	38.33	69.99	183.33	340.00	0.02	0.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28.11	34.73	27.45	33.88	185.02	243.00	1065.30	1385.12	36.04	43.58

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: восьмой

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
	ЗАВТРАК												
101	Омлет натуральный	65	85	5.73	7.52	11.04	13.46	1.10	1.51	127.00	157.00	0.10	0.15
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	45	4.73	4.73	6.88	6.88	14.56	14.56	139.00	139.00	0.07	0.07
	Итого завтрак:			10.51	12.31	17.93	20.36	23.99	26.06	299.33	336.00	0.19	0.25
	ОБЕД												
	Помидоры свежие	20	30	0.00	0.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.40	5.10	0.00	0.00
91/128	Суп картофельный с клёцками	150/20	200/25	1.85	2.47	2.50	3.37	10.15	13.54	70.58	94.10	3.45	4.60
166	Запеканка капустная с мясом	100	150	6.24	13.34	10.77	16.16	11.26	16.89	178.00	266.00	23.00	35.00
394	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.40	0.0.2	0.02	20.83	25.00	84.75	101.70	0.30	0.36
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			12.70	20.49	17.03	24.31	74.47	88.66	471.73	601.90	26.75	39.96
	ПОЛДНИК												
	Пряник/вафли	20	40	2.35	4.70	3.50	7.00	18.00	36.00	91.00	182.00	0.00	0.00
420	Кефир/ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00	1.05	1.26
	Итого полдник:			6.70	9.92	7.25	11.50	24.00	43.20	166.00	272.00	1.05	1.26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29.91	42.72	42.21	56.17	122.46	157.92	937.06	1209.90	27.99	41.47

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское _____ А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: девятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
	ЗАВТРАК												
243/244	Вареники ленивые	65	105	8.91	14.83	7.89	10.86	9.21	35.31	144.00	218.00	0.12	0.19
410/411	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.05	0.06	0.01	0.02	8.33	9.99	33.33	40.00	0.02	0.03
1	Бутерброд с маслом	37	37	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	116.00	116.00	0.00	0.00
	Итого завтрак:			11.41	17.34	15.45	18.43	32.16	59.92	293.33	374.00	0.14	0.22
	2-Й ЗАВТРАК												
386	Свежие фрукты	100	120	0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
	Итого 2-й завтрак:			0.40	0.48	0.40	0.48	9.80	11.76	44.00	53.00	10.00	12.00
	ОБЕД												
	Огурцы свежие	20	30	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.40	5.10
87/123	Суп гороховый с гренками	150/15	200/20	1.41	6.88	1.70	4.54	9.98	28.27	60.75	181.44	7.20	4.65
271	Котлета рыбная запечённая	60	80	9.03	10.64	3.04	3.76	5.99	7.67	87.00	107.00	0.34	0.62
334	Перловая каша отварная с овощами	120	150	2.77	3.47	3.97	4.96	25.04	31.30	147.00	183.75	0.72	0.90
390	Компот из свежих фруктов	150	180	0.13	0.15	0.13	0.15	17.91	21.49	73.20	87.84	1.33	1.60
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			17.62	25.42	9.60	14.17	91.15	121.96	505.95	699.03	12.99	12.87
	ПОЛДНИК												
	Печенье	20	40	2.35	4.70	3.50	7.00	13.00	26.00	91.00	182.00	0.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17
	Итого полдник:			4.69	7.55	5.50	9.41	23.63	40.36	161.00	273.00	0.98	1.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34.12	50.79	30.95	42.49	156.74	234.00	1004.28	1399.03	24.11	26.26

11

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское_____А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

День: десятый

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
	ЗАВТРАК												
199	Каша гречневая молочная	150/10	200/10	3.31	4.40	3.95	4.06	25.20	31.93	150.00	182.00	0.00	0.00
413	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77.00	89.00	1.19	1.20
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	45	4.73	4.73	6.88	6.88	14.56	14.56	139.00	139.00	0.07	0.07
	Итого завтрак:			10.69	11.80	13.16	13.28	51.07	60.80	366.00	410.00	1.26	1.27
	ОБЕД												
21	Салат из свежей капусты	20	30	0.28	0.42	1.02	1.05	1.80	2.71	17.48	26.22	6.49	9.74
86	Суп картофельной с перловой крупой	150	200	1.51	2.01	1.67	2.23	10.20	13.60	61.95	82.60	4.95	6.60
293	Гуляш из отварного мяса	120	160	15.42	20.63	12.41	16.30	3.96	5.24	189.00	250.00	0.60	1.11
219	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	4.54	5.68	3.49	4.36	21.80	27.25	136.80	171.00	0.00	0.00
394	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.40	0.0.2	0.02	20.83	25.00	84.75	101.70	0.30	0.36
	Хлеб пшеничный	25	25	1.64	1.64	0.28	0.28	9.73	9.73	47.00	47.00	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	35	2.64	2.64	0.48	0.48	19.50	19.50	88.00	88.00	0.00	0.00
	Итого обед:			26.36	33.42	19.35	24.72	87.82	103.03	624.98	766.52	12.34	17.81
	ПОЛДНИК												
	Булочка	50	100	2.95	5.90	1.95	3.90	30.00	60.00	150.00	300.00	0.00	0.00
418	Сок фруктовый	150.00	180.00	0.75	0.90	0.00	0.00	15.15	18.18	63.30	76.00	3.00	3.60
	Итого полдник:			3.70	6.80	1.95	3.90	45.15	78.18	213.30	376.00	3.00	3.60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.75	52.02	34.46	41.90	184.04	242.01	1204.28	1552.52	16.60	22.68

12

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Региональный детский сад "Сказка" с. Крымское_____/А.В.Смоглюк

Приказ от 01.06.2020 № 82-ОД

№ Рецептуры	Прием пищи. Наименование блюд.	Масса порций, г		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК													
	Итого за весь период			**303.30**	**443.61**	**349.78**	**424.85**	**1601.53**	**2109.77**	**10478.59**	**13677.32**	**251.72**	**322.29**
	Среднее значение за период			**30.30**	**44.40**	**34.98**	**42.49**	**160.20**	**211.00**	**1048.00**	**1368.00**	**25.17**	**32.23**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**2.9%**	**3.2%**	**3.3%**	**3.1%**	**15.3%**	**15.4%**	**100%**	**100%**		

Прошито и пронумеровано на
13 (Тринадцати) листах
Заведующий МБДОУ «Региональный
детский сад «Сказка» с.Крымское
_____ А.В. Смоглюк