Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 262 г.Уфа	Макароны, запеченные с яйцом	150	200	6,12	9,5	5,75	7,6	23,1	30,8	210,7	281	48,6	64,8	10,53	14	1,01	1,35	0,05	0,07	0,12	0,17	0,14	0,19
№ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0,024	0,024	5,52	5,52	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 37 Москва 2003 г	Салат "Студенческий"	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	1,86	3,1	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,01	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 149 Москва 2003 г	Суп любительский	150	200	3,98	5,3	4,03	5,3	14,07	18,8	107	142,6	25,9	25,9	24,79	24,8	1,56	1,56	0	0	0	0	5	5
№ 451 Москва 2004 г	Котлеты из говядины	60	70	5,74	6,7	4,45	5,2	9,34	10,9	63,42	74	25	29,2	18,94	22,1	0,88	1,03	0,04	0,05	0,08	0,1	0,06	0,07
№ 493 Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2	2,37	2,55	3,02	8,51	10,06	65,15	77	52,5	62,1	18,03	21,3	0,71	0,84	0,03	0,04	0,04	0,05	44,74	52,88
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,8	13,66	16,4	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011	Творожники песочные	60	70	4,62	5,4	8,25	10,8	41,4	48,3	160,3	187	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 698 Москва 2004	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	180	5,04	5,04	5,76	5,76	0	0	104,4	104,4	109	109	12,6	12,6	0,09	0,09	0	0	0	0	0,72	0,72
	Итого			33,79	42,71	40,64	52,48	156,5	189,5	1067	1317												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 22 Уфа 2014 г	Морковь отварная	30	40	0,35	0,46	0,03	0,04	1,7	1,27	8,5	11,3	7,35	9,8	10,34	13,79	0,19	0,14	0,015	0,02	0,015	0,02	0,3	0,4
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на молоке	130	150	3,25	3,75	5,07	5,85	21,01	26,55	119,6	138	110,3	127	15,11	17,43	0,27	0,32	0,05	0,06	0,13	0,15	0,47	0,55
№ 1 Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	30/10	50/15	4,86	7,9	2,95	4,8	14,89	24,2	105,8	172	99,38	162	15,2	24,7	0,68	1,11	0,049	0,08	0,055	0,09	0,067	0,11
№ 13 Уфа 2014 г	Какао на молоке	150	180	2,6	3,2	2,5	3,1	19,6	23,5	77,5	93	90,1	108	16,31	19,58	0,4	0,5	0,02	0,027	0,09	0,11	0,43	0,52
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко свежее	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,81	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4,6	4,6
	Обед																						
б/н Уфа 2014 г	Свекла отварная	30	50	0,4	0,66	0,05	0,08	2,15	3,58	10,5	17,5	10,15	16,9	6,04	10,06	0,38	0,64	0,016	0,01	0,016	0,01	0,61	1,01
№ 181 Москва 2004 г	Бабушкин суп	170	200	7,7	9,05	12,03	14,1	23,21	27,3	210,1	247	167,7	197	14,64	17,2	0,86	1,01	0	0	0	0	0,3	0,35
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	60	80	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	57,6	76,8	23,6	31,5	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004	Картофельное пюре	110	130	2,06	2,43	3,06	3,61	13,14	15,8	91,33	107,9	46,3	54,8	23	27,18	0,93	1,09	0,01	0,011	0,08	0,09	10,4	12,29
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,25	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
Хим. Состав Москва 2002 г	Печенье	10	25	0,75	1,87	0,98	2,45	7,44	18,6	41,72	104,3	21	21	0	0	0	0	0,028	0,028	0,01	0,01	0	0
№ 698 Москва 2004	Ряженка	180	180	5,22	5,22	4,5	4,5	7,56	7,56	97,2	97,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			35,76	45,55	34,99	39,65	151,3	193,9	991,9	1259												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 469 Москва 2006 г	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	150/30	3,38	4,23	10,4	13	13,3	16,6	175	218	213	274	31,3	40,37	0,73	0,94	0,06	0,08	0,32	0,42	0,42	0,55
№ 2 Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
№ 943 Москва 2006 г	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Груша свежая	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5	5	27	27	22	22	0	0	0,1	0,1	8,7	8,7
	Обед																						
№ 78 Уфа 2014 г	Икра морковная	30	50	0,65	1,08	2,15	3,58	3,05	5,08	34	56,66	8,36	13,9	11,5	19,21	0,32	0,54	0,015	0,025	0,015	0,03	1,54	2,57
№ 206 Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	7,2	4,81	6,41	15,03	20,7	163,5	218	32,6	32,6	27,6	27,59	1,64	1,64	0	0	0	0	5	5
№ 6 Сборник Уфа 2014 г	Рагу овощное с мясом кур	150	220	4,15	6,1	6,13	9	11,11	16,3	205	301	27,3	40,1	34	49,85	2,03	2,98	0,06	0,1	0,09	0,14	8,15	11,96
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150	0	0	0	0	18	18	71,25	71,25	0	0	0	0	0	0	0,22	0,22	0,25	0,25	15,07	15,07
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,4	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 699 Москва 2006	Кулебяка с мясным фаршем и луком	60	70	10,45	12,2	9,48	11,06	25,4	29,6	112,2	130,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,85	11,5
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,2	58,3	70	21,5	25,8	13,7	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
	Норма			28,36	36,34	38,72	51,25	145,4	185	1068	1406												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Москва 2004 г	Омлет натуральный	160	160	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,1	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Москва 2003 г	Бутерброд сыром	30/10	50/15	4,86	7,9	2,95	4,8	14,89	24,2	105,8	172	99,4	162	15,2	24,7	0,68	1,11	0,049	0,08	0,055	0,09	0,067	0,11
№ 270 Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	150	180	4,3	5,16	3,6	4,32	15,5	18,6	109,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,7	3,24
	2 завтрак																						
5/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
5/н Москва 2006 г	Икра кабачковая промышленного производства	30	50	0,31	0,52	0,03	0,06	3,26	5,43	8,7	14,5	5,1	8,5	4,2	7	8,7	14,5	0	0	0	0	0,69	1,15
№ 133 Москва 2003	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	200/20	3,47	6,2	4,68	7,28	9,12	16,15	94,9	116,5	31	31	24,08	24,08	1,58	1,58	0	0	0	0	8,6	8,6
№ 482 Москва 2006	Запеканка из печени с рисом	163	163	4,3	4,3	6,43	6,43	24,9	24,9	98,3	98,3	38,3	38,3	26,18	26,18	1,97	1,97	0	0	0	0	7	7
№ 759 Москва 2006	Соус красный основной	30	30	0,32	0,32	0,6	0,6	2,28	2,28	14,38	14,38	18,2	18,2	9,89	9,89	5,5	5,5	0	0	0	0	6	6
ТЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,25	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,1
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
Хим. Состав Москва 2002 г	Кондитерские изделия (вафли)	35	50	1,9	2,7	4,43	6,3	28,7	41	174,8	249,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Москва 2006	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			30,99	38,98	36,87	44	147,3	187	979,6	1196												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
1 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Москва 2004	Каша молочная жидкая рисовая на молоке	150	200	3,75	5	5,85	7,8	19	32	138	184	127	165	17,43	23,7	0,32	0,42	0,06	0,08	0,15	0,2	0,55	0,73
№ 33 Москва 2006 г	Сыр порционный	5	5	1,16	1,16	1,47	1,47	0	0	17,5	17,5	0	0	1,75	1,75	0,05	0,05	0	0,002	0,015	0,02	0,035	0,035
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	45	45	3,64	3,64	0,54	0,54	20,16	20,16	99,9	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Екатеринбург 2001	Чай на молоке с сахаром	150	180	0,03	0,04	0,01	0,01	12,46	14,96	41,07	49,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
Ун Уфа 2014 г	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед																						
№ 78 г.Уфа 2014 г	Икра свекольная	40	50	0,73	0,91	2,86	3,75	3,7	4,6	43	53	11,8	14,8	8,1	10,2	0,48	0,6	0,01	0,02	0	0	1,3	1,6
№ 187 Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	200/10	6,48	8,65	5,1	6,46	4,44	5,95	93,92	119,8	23,7	23,7	16,59	16,59	8,6	8,6	0	0	0	0	10	10
№ 437 Москва 2004	Гуляш из говядины	50/50	50/50	7,5	7,5	15,7	15,7	3,2	3,2	212	212	10,8	10,8	19,6	19,6	2,2	2,2	0,04	0,04	0,1	0,1	0,51	0,51
№ 520 Москва 2004	Картофельное пюре	110	130	2,06	2,43	3,06	3,61	13,4	15,83	101,3	107,9	46,3	54,8	23	27,18	0,93	1,09	0,01	0,011	0,08	0,09	10,4	12,29
Ун Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	2	2
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 738 Уфа 2014 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	70	80	2,28	3,75	2,71	3,1	33,45	38,23	159,4	193,6	11,8	13,5	6,58	7,53	0,72	0,83	0,05	0,06	0,043	0,05	0,11	0,13
ТУ 10.86.10.590-ИЗ-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,25	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
	Итого			31,26	37,04	37,83	43,02	160,4	190,4	1140	1293												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
384 Сборник для ского питания	Каша гречневая вязкая (гарнир)	130	130	1,95	1,95	3,25	3,25	10,92	10,92	81,03	81,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
613 Москва 2003	Маринад овощной без томата	40	40	0,46	0,46	3,53	3,53	3,93	3,93	49,3	49,3	9,54	9,54	11,33	11,33	0,24	0,24	0,013	0,013	0,02	0,02	0,88	0,88
1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0
943 Москва 2006	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
3 Уфа 2014 г	Салат луковый	30	50	0,4	0,66	0,7	1,16	2,1	3,5	34	56,66	15,9	26,5	6,96	11,6	0	0	0,02	0,03	0,01	0,02	2,28	3,8
170 Москва 2003	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курами	150/10/10	200/10/10	6,77	9,03	4,6	6,33	26,22	34,96	98,44	130,2	37,4	37,4	24,19	24,19	14,5	14,5	0	0	0	0	15,5	15,5
436 Москва 2004	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	50/150	7,8	7,8	7,9	10,85	20,3	36,3	261	261	26,4	26,4	53,69	53,69	4,08	4,08	0,17	0,17	0,21	0,21	9,4	9,4
10.86.10.590-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150	0	0	0	0	18	18	71,25	71,25	0	0	0	0	0	0	0,22	0,22	0,25	0,25	15,1	15,07
м. Состав Москва	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
355 Москва 2004	Вареники ленивые	120/3	150/4	6,48	10,6	6,64	10,8	17,1	21,4	190,4	298	141	176	21,04	26,3	0,65	0,82	0,04	0,06	0,23	0,29	0,18	0,23
698 Москва 2004	Ряженка	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,3	6,3	81	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			32,72	40,43	36,74	48,67	147,9	185,7	1117	1337												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Москва 2004	Каша молочная "Дружба" на молоке	150/5	150/5	4,72	4,72	5,26	5,26	15,7	15,7	150,8	150,8	127	127	37,07	37,07	0,8	0,8	0,12	0,12	0,16	0,16	0,53	0,53
№ 3 Уфа 2014 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	50/5/15	5,14	9,7	5,36	9,9	17,8	30,8	153,5	254	111	173	18	28	0,83	1,3	0,05	0,08	0,05	0,09	0,03	0,05
№ 12 Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	3,83	4,59	3,27	3,92	15,96	19,15	106,7	128	225	270	14,9	17,88	6,3	7,56	0,03	0,03	0,12	0,14	0,52	0,62
	2 завтрак																						
н Уфа 2014 г	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5	5	27	27	22	22	0	0	0,1	0,1	8,7	8,7
	Обед																						
н	Салат "Полевой"	30	50	0,15	0,25	1,75	2,91	3,05	5,08	31,75	52,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,57	4,29
197 Москва 2003	Рассольник "Петербургский" со сметаной	150/10	200/10	2,94	3,92	4,02	5,36	12,68	16,7	92,9	123	36,5	36,5	25,99	25,99	1,28	1,28	0	0	0	0	5,03	5,03
205 Уфа 2014 г	Котлеты рубленные из птицы	60	70	3	3,5	4,2	4,9	9,08	10,6	88	102,6	13,1	15,3	13,5	15,76	1,07	1,25	0,04	0,05	0,06	0,07	0,23	0,27
493 Москва 2003	Капуста тушеная	110	130	2	2,37	2,55	3,02	8,51	10,06	65,15	77	52,5	62,1	18,03	21,31	0,71	0,84	0,03	0,04	0,04	0,05	44,7	52,88
н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	2	2
м. Состав сква 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
99 Москва 2010 г	Лепешка сметанная	50	70	1,92	2,7	3,5	4,9	27,3	38,3	69,85	97,8	13,4	18,8	5,64	7,9	0,44	0,62	0,04	0,06	0,02	0,04	0,01	0,01
698 Москва 2004	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	0	0	87	104,4	90,8	109	10,5	12,6	0,08	0,09	0	0	0	0	0,6	0,72
	Итого			31,03	40,25	35,34	46,61	148,6	186,9	1023	1278												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийн ость		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Москва 2004	Омлет натуральный	160	160	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,1	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
№ 943 Москва 2006	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
/н Уфа 2014 г	Яблоко свежее	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	13,81	13,8	52	52	9	9	5	5	11	11	0	0	0	0	4,6	4,6
	Обед																						
№ 37 Сборник Москва 2003 г	Салат "студенческий"	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	1,86	3,1	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,22	0,36	0,01	0,02	0	0	0,68	1,14
№ 148 Москва 2003	Суп лапша домашняя с курами	150/10	200/10	4,97	6,6	7,02	9,36	12,6	16,8	133	177	23,56	23,6	18,17	18,17	0,94	0,94	0	0	0	0	5	5
/н Уфа 2014 г	Суфле из печени	50	90	4,25	7,66	4,16	9,3	5,62	10,1	71,1	128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,5	11,7
№ 203 Москва 2004	Картофель отварной с соусом	110/3/20	130/3/30	2,2	2,6	2,42	2,86	16,5	19,5	98,2	116	8,06	9,53	18,04	21,33	0,71	0,84	0,06	0,08	0,05	0,06	5,24	6,2
№ 639 Сборник фа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,2	58,3	70	21,5	25,8	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
им. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,4	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 224 Москва 2004	Рагу из овощей	110	130	4,66	5,5	5,08	6	15,5	18,3	78,4	92,6	28,26	33,4	26,97	31,88	0,9	1,07	0,067	0,08	0,05	0,07	6,27	7,42
№ 943 Москва 2006	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
им. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	20	20	1,62	1,62	0,24	0,24	8,96	8,96	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			32,2	40,71	41,84	55,45	130,3	166	964	1232												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

⁰ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийно сть		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
⁰ 113 Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0
⁰ 160 Уфа 2014 г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2,47	3,3	2,32	3,1	8,92	11,9	66,8	89	61	81,4	8,1	10,8	0,18	0,24	0	0	0	0	0,29	0,39
⁰ 943 Москва 2006	Чай с молоком и сахаром	150	180	1,1	1,32	1,1	1,32	6,2	7,44	38	45,6	39,6	47,5	4,55	5,46	0,05	0,06	0,01	0,012	0,04	0,05	0,19	0,22
им. Состав осква 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	45	50	3,64	4,05	0,54	0,6	20,16	22,4	99,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
Н Уфа 2014 г	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5	5	27	27	22	22	0	0	0,1	0,1	8,7	8,7
	Обед																						
² 22 Уфа 2014	Морковь отварная	30	50	0,34	0,58	0,03	0,05	1,68	2,8	8,52	14,2	7,32	12,2	10,3	17,24	0,18	0,31	0,02	0,03	0,02	0,03	0,31	0,51
² 4 Азбука итания	Свекольник со сметаной	150/10	200/10	1,2	1,6	6,08	8,29	6,99	9,28	122	163	39	39	23,1	23,09	1,15	1,15	0	0	0	0	10,5	10,5
н Москва 2004 г	Рыба отварная запеченная в сметане	200	250	8,8	11	7,68	9,6	36,48	45,6	170	213	30,2	37,7	17,6	22	1,68	2,1	0	0	0	0	8,75	10,9
Д 10.86.10.590-)3-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,25	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,1	18,1
им. Состав осква 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,4	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
² 102 Сборник ецептур 1986 г	Корж молочный	60	70	2,6	4,56	6,63	7,74	34,54	40,3	205	240	7,16	8,36	0	0	0	0	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,53
² 698 Москва 2004	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	0	0	87	104	90,8	109	10,5	12,6	0,08	0,09	0	0	0	0	0,6	0,72
	Итого			31,81	39,24	34,41	41,74	152	182	1028	1232												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ
2 неделя осень - зима

₽ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийность		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
₽ 311 Москва 2004	Каша молочная жидкая овсяная на молоке	150	200	3,75	5	5,85	6,8	20,55	28,4	138	185	127,3	127	17,43	17,43	0,32	0,32	0,06	0,06	0,15	0,15	0,55	0,55
₽ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0
₽ 13 Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,88	2,88	2,79	2,79	12,15	12,15	83,7	83,7	97,3	97,3	17,62	17,62	0,45	0,45	0,03	0,027	0,1	0,11	0,46	0,46
	2 завтрак																						
н Уфа 2014 г	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед																						
21 Сборник сква 2003 г	Салат "Здоровье"	30	50	0,48	0,8	1,56	2,6	2,16	3,6	24	40	7,5	12,5	7,09	11,81	0,24	0,4	0,01	0,016	0,01	0,02	2,02	3,36
38 Москва 2003	Суп картофельный с клецками	150	200	1	1,33	1,5	2	6,6	8,8	44	58,66	6,47	8,62	9,06	12,08	0,35	0,46	0,03	0,04	0,03	0,04	2,76	3,68
443 Москва 2004	Плов из говядины	70/100	70/130	8,16	9,6	11,2	18,92	24,6	24,6	248	292	18,44	21,7	39,61	46,6	1,93	2,27	0,1	0,12	0,16	0,19	0,44	0,52
943 Москва 2006	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
м. Состав сква 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
Уфа 2014 г	Булочка сдобная	50	50	3,92	3,92	4,28	4,28	26,28	26,28	109,3	109,3	13,83	13,8	5,95	5,95	0,5	0,5	0,05	0,05	0,04	0,04	0,02	0,02
113 Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0
м. Состав сква 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	20	20	1,7	1,7	0,24	0,24	8,96	8,96	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
639 Сборник а 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,8	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
	Итого			31,88	36,34	38,59	51,43	151	172,7	1036	1227												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												