



Заведующий МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" Юрьева Л.А.

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда				Химический состав блюда (в 100 г продукта)						Энергоценность ккал				Распределение еды по калорийности %		
		ясли		сад		Белки	Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад								
ПОНЕДЕЛЬНИК(1 НЕДЕЛЯ)																		
Завтрак																		
ДУУ стр.506	Макаронные изделия с твердым сыром	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,96							
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30							
ДУУ стр.514	Какао на молоке	3	5	0,04	0,070	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07							
ДУУ с.441	Банан	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,78	146,70							
	Итого	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00							
	Итого			14,02	19,50	12,36	19,29	63,04	89,85	371,98	615,03	23						26
Обед																		
ДУУ стр.464	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77							
ДУУ с.472	Суп с галушками	160	250	1,95	2,99	2,53	3,90	12,66	19,28	80,82	124,06							
ДУУ с.499	Картофельное пюре	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47							
ДУУ с.492	Котлета рыбная	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,56							
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80							
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3							
ДУУ с.512	Чай	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	14,97	37,90	56,85							
	Итого			14,46	24,91	14,19	24,15	65,30	102,44	446,74	725,81	28						31
Полдник																		
ДУУ с.510	Пирожок с изюмом	75	75	4,16	4,16	3,83	3,83	38,29	38,29	194,51	194,51							
ДУУ с.438	Ряженка	150	180	4,50	5,40	4,80	5,76	5,25	6,30	88,33	106,20							
	Итого			8,66	9,56	8,63	9,59	43,54	44,59	282,84	300,71	18						13
	Итого за день			37,14	53,97	35,18	53,03	171,88	236,88	1101,56	1641,55	69						70

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда				Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности, %		
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак																
ДУУс.496	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8					
ДУУс.497	Капуста тушённая	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26					
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3					
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30					
	Кофейный напиток с молоком	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07					
ДУУс.513	Банан	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05					
ДУУ с.440	Итого	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00					
	Итого			12,59	18,67	13,42	21,12	59,78	89,20	405,35	604,78	26	26			
Обед																
ДУУс.468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83					
ДУУс.507	Каша гречневая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32					
ДУУс.478	Котлета мясная куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56					
ДУУс.468	Огурец консервированный	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20					
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80					
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,70	46,20	69,30					
ДУУс.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22					
	Итого			22,50	36,41	23,31	37,34	81,32	113,58	613,53	927,23	39	40			
Ужин																
ДУУс.430	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	115/6	150/13	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02					
ДУУ с.438	Молоко	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60					
	Итого			21,45	27,34	14,88	20,06	21,22	26,96	301,74	394,62	19	17			
	Итого за день			56,54	82,42	51,61	78,52	162,32	229,74	1320,62	1926,63	84	83			

ВТОРНИК(1 НЕДЕЛЯ)

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
ДУУс.412	Ленивые вареники со сметаной	100/6	130/13	17,67	22,9	11,23	15,67	17,97	22,37	240,39	317,72		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30		
ДУУс.514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70		
ДУУ с.441	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00		
	Итого			24,96	31,66	18,57	25,17	52,50	66,67	470,44	611,79	30	26
Обед													
ДУУс.476	Суп гороховый с гречками	160/13	250/26	5,20	8,70	2,34	4,46	24,09	41,28	137,25	239,30		
ДУУс.499	Картофельное пюре	110	150	2,58	3,53	2,46	5,01	16,07	21,91	99,55	150,47		
Дуу с.398	Тефтели куриные	80	105	11,10	17,20	11,34	18,02	13,59	17,11	199,75	298,19		
ДУУс.359	Помидор консервированный	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	2,30	2,30	11,50	11,50		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80		
ДУУс.439	Сок фруктовый	80	100	0,39	0,49	0,00	0,00	7,28	9,10	30,27	37,84		
	Итого			21,14	33,11	16,48	28,07	71,55	108,14	518,72	818,10	33	35
Ужин													
Снигур с.200	Рогалик с повидлом	50	80	3,55	4,90	2,64	3,80	26,03	40,50	134,94	215,90		
ДУУс.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
	Итого			7,47	9,38	6,14	7,80	44,59	62,99	253,22	355,95	16	15
Итого за день													
				53,57	74,15	41,19	61,04	168,64	237,80	1242,38	1785,84	79	76

СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУс.497	Овощное рагу	125	150	2,25	2,65	3,4	5,17	12,2	14,49	86,41	112,86		
ДУУ с.496	Яйцо варенное	0	20	0,00	2,86	0,00	2,59	0,00	0,16	0,00	35,33		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,70	46,20	69,30		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,70	46,20	69,30		
	Сыр твердый	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07		
	Чай с лимоном	6	10	1,39	2,32	1,77	2,95	0,00	0,00	22,20	37,00		
ДУУс.513	Итого	150/5	180/6	6,77	12,51	7,72	14,89	46,11	62,24	279,40	427,12	18	18
Обед													
ДУУс.356	Салат из квашенной капусты	50	50	0,8	0,80	2,50	2,50	4,02	4,02	40,61	40,61		
ДУУс.474	Суп с макаронными изделиями на м/б	160	250	1,33	2,52	3,36	5,98	9,46	18,18	73,82	138,17		
ДУУс.509	Вареники с куриным мясом	90	125	12,79	17,94	12,52	17,39	19,51	27,40	237,36	331,62		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80		
ДУУс.439	Компот из яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45		
	Итого			16,32	24,01	18,70	26,46	53,17	83,92	438,64	640,65	28	27
Ужин													
ДУУс.429	Каша рисовая молочная	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	24,46	25,22	144,79	183,29		
	Печенье	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	41,80	83,60		
ДУУс.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05		
	Итого			9,50	12,11	9,35	12,36	50,58	62,83	304,87	406,94	19	17
Итого за день													
				32,59	48,63	35,77	53,71	149,86	208,99	1022,91	1474,71	65	62

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУс.500	Картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3,00	2,77	2,62	17,81	24,16	107,04	138,24		
ДУУс. 359	Сельдь	25	25	4,78	4,78	1,63	1,63	0	0	33,75	33,75		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,27	0,18	9,38	14,27	46,2	69,3		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,27	0,18	9,38	14,07	46,20	69,30		
	с маслом	3	5	0,04	0,07	3,63	2,18	0,03	0,05	19,84	33,07		
ДУУс.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26		
	Итого			10,13	12,46	8,58	6,80	51,72	70,69	311,58	413,92	22	19
Обед													
ДУУс.467	Салат из соленных огурцов и лука	40	55	0,34	0,46	2,03	3,04	1,33	1,79	24,60	35,97		
ДУУс.468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,29	3,45	2,36	12,09	15,81	71,18	101,83		
ДУУ с.507	Каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	4,17	1,79	19,20	30,88	105,35	181,12		
ДУУс.477,489	Биточки в молочном соусе	50/35	80/45	11,42	17,98	18,93	12,08	9,83	14,71	174,49	271,11		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,48	0,24	8,22	16,44	40,40	80,80		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,27	0,18	9,38	14,07	46,20	69,30		
ДУУ с.518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51		
	Итого			19,75	31,03	18,68	30,34	147,16	180,81	577,73	855,64	36	37
Ужин													
ДУУ с.503	Молочный суп с макаронными изделиями	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82		
	Печенье	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	41,80	83,60		
ДУУ с.438	Ряженка	150	180	4,50	5,40	4,80	5,76	5,25	6,30	88,33	106,20		
	Итого			11,93	15,35	13,14	16,87	37,24	50,76	320,45	423,62	20	18
	Итого за день			41,81	58,84	38,62	55,79	236,12	302,26	1209,76	1693,18	78	74

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение калорийности %	
				Белки		Жиры		Углеводы				ясли сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ПОНЕДЕЛЬНИК(2 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУ с.503	Каша манная молочная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19	25,3	147,67	208,5		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	25	1,52	1,9	0,18	0,23	9,38	11,73	46,2	57,75		
	Сыр твердый	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,6		
	Чай с лимоном	6	10	1,39	2,32	1,77	2,95	0	0	22,2	37,0		
ДУУ с.513	Итого	150/5	180/6	8,64	11,66	9,70	15,61	43,53	55,22	294,46	406,5	19	17
Обед													
ДУУ с.468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,3	2,3	4,12	12,09	15,67	71,18	107,02		
ДУУ с. 505	Отварные макароны	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,5		
ДУУ с.492	Котлета рыбная	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,5		
ДУУ с.359	Помидор консервированный	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	2,30	2,30	11,50	11,50		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,34	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,8		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,3		
ДУУ с. 518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51	36	34
	Итого			16,02	25,60	13,63	21,59	153,27	182,61	563,89	795,3		
Ужин													
ДУУ с.510	Пирожок с изюмом	75	75	4,16	4,16	3,83	3,83	38,29	38,29	194,51	194,51		
ДУУ с.438	Йогурт	150	180	3,45	4,14	3,75	4,50	23,70	28,44	142,50	171,0		
	Итого			7,61	8,30	7,58	8,33	61,99	66,73	337,01	365,51	21	16
	Итого за день			32,27	45,56	30,91	45,53	258,79	304,56	1195,36	1567,41	76	67

Примерное двухдневное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение калорийности %	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК(2 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУс. 496	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,9	97,8		
ДУУс. 358	Салат из вареной свеклы	70	93	1,07	1,43	4,07	5,10	7,10	9,50	65,78	84,85		
	Хлеб пшеничный	20	28	1,52	2,13	0,18	0,25	9,38	13,30	46,20	64,68		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,38	11,73	46,20	57,75		
		3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07		
ДУУс. 514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70		
	Итого			12,53	17,39	14,87	21,54	45,07	57,04	359,43	484,85	23	21
Обед													
ДУУс. 464	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77		
ДУУс. 476	Суп гороховый с гречками	160/13	250/26	5,20	8,70	2,34	4,46	24,09	41,28	137,25	239,30		
ДУУс. 396	Жаркое по домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80		
ДУУс. 512	Чай	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	12,97	37,90	49,37		
	Итого			17,28	28,83	16,66	26,46	59,48	97,08	453,89	738,84	29	32
Ужин													
ДУУс. 413	Запеканка творожная с манной крупой со сметаной	100/6	125/13	15,87	19,85	10,54	14,71	13,16	16,50	208,86	275,30		
	Печенье	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	41,80	83,60		
ДУУ с.439	Сок фруктовый	80	100	0,39	0,49	0,00	0,00	7,28	9,10	30,27	37,84		
	Итого			17,08	21,98	11,42	16,47	28,00	40,72	280,93	396,74	18	17
Итого за день													
				46,89	68,20	42,95	64,47	132,55	194,84	1094,25	1620,43	70	70

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюда						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
ДУУс. 500	Картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24		
ДУУс.491	Минтай тушеный с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,9	113,93		
ДУУс. 359	Помидор консервированный	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	2,3	2,3	11,5	11,5		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30		
	Чай с лимоном	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07		
ДУУс. 513	Яблоко	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,20	18,40	58,55	70,26		
ДУУс. 441	Итого	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00		
	Итого			11,43	21,74	6,84	11,19	64,61	91,37	364,73	550,60	23	23
Обед													
ДУУс. 467	Салат из соленых огурцов и лука	40	55	0,34	0,46	2,03	3,04	1,33	1,79	24,60	35,97		
ДУУ с.468	Борщ украинский	180	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,8/1	71,18	101,83		
ДУУ с.507	Каша гречневая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32		
ДУУс. 478	Котлета мясная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80		
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,38	11,73	46,20	57,75		
ДУУ с.439	Сок фруктовый	80	100	0,39	0,49	0,00	0,00	7,28	9,10	30,27	37,84		
	Итого			22,57	36,17	25,31	40,30	63,17	75,10	566,65	871,07	36	37
Ужин													
ДУУ с.503	Каша манная молочная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50		
ДУУ с.512	Печенье	10	20	0,82	1,64	0,88	1,76	7,56	15,12	41,80	83,60		
	Чай	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	12,97	37,90	49,37		
	Итого			6,46	8,96	6,44	10,55	36,54	53,39	227,37	341,47	14	15
	Итого за день			40,46	66,87	38,59	62,04	164,32	219,86	1158,75	1763,14	73	75

СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение еды по калорийности %	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)													
Завтрак													
ДУУс. 503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	20	25	1,52	1,90	0,18	0,23	9,38	11,73	46,20	57,75		
	Сыр твердый	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07		
	Кофейный напиток с молоком	6	10	1,39	2,32	1,77	2,95	0,00	0,00	22,20	37,00		
ДУУ с.513	Итого	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,50		
	Обед			13,48	17,08	15,09	20,16	52,40	63,61	396,84	502,14	25	21
ДУУс. 464	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,7	30,64	34,77		
ДУУс. 470	Рассольник	160/6	230/11	2,89	4,50	3,66	6,81	19,20	29,34	122,78	199,38		
ДУУс. 484	Плов с курин. Мясом	95	170	10,36	19,44	11,81	22,66	12,59	21,55	198,52	368,48		
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,38	9,38	46,20	46,20		
ДВ с.439	Компот из яблок	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45		
	Итого			16,90	29,18	18,01	32,29	64,14	98,29	484,99	779,08	31	33
Ужин													
ДУУс. 493	Сырники со сметаной	105/6	120/13	18,26	22,93	12,88	17,44	26,76	33,61	290,53	376,43		
	Печенье	0	20	0,00	1,64	0,00	1,76	0,00	15,12	0,00	83,60		
ДУУс. 439	Сок фруктовый	80	100	0,39	0,49	0	0	7,28	9,1	30,27	37,84		
	Итого			18,65	25,06	12,88	19,20	34,04	57,83	320,80	497,87	20	21
Итого за день													
				49,03	71,32	45,98	71,65	150,58	219,73	1202,63	1779,09	76	75

Примерное двухнедельное меню для МБДОУ "Петровский ясли-сад "Радуга" на осенне-зимний период - 2023-2024 г.г.

3-х разовое питание

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда		Химический состав блюд						Энергоценность ккал		Распределение калорийности %			
		ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)															
Завтрак															
ДУУс. 382	Суп молочный овсяный	150	200	3,11	4,15	3,52	4,68	9,77	12,12	81,88	109,17				
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,38	9,38	46,2	46,2				
	с маслом	3	5	0,04	0,07	2,18	3,63	0,03	0,05	19,84	33,07				
ДУУс. 514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,7	5,2	16,84	21,78	128,72	154,28				
ДУУс.440	Банан	54	100	0,81	1,5	0,27	0,5	11,34	21	51,84	96				
	Итого			10,12	13,25	10,85	14,19	47,36	64,33	328,48	438,72	21	19		
Обед															
ДУУс. 474	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160/20	250/30	7,17	10,69	7	10,52	10,18	16,03	123,05	187,75				
ДУУс.497	Овощное рагу	125	150	2,25	2,65	3,4	5,17	12,2	14,49	86,41	112,86				
Дуу с.484	Союска	50	50	5,5	5,5	11,95	11,95	0	0	133	133				
ДУУс. 468	Огурец консервированный	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20				
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,38	9,38	46,2	46,2				
	Хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,4	80,8				
ДУУс. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22				
	Итого			18,42	23,81	22,8	28,34	66,74	86,93	530,81	679,03	34	29		
Ужин															
Снигур с.200	Рогалик с повидлом	50	80	3,55	4,90	2,64	3,80	26,03	40,50	134,94	215,90				
ДУУ с.438	Йогурт	150	180	3,45	4,14	3,75	4,50	23,70	28,44	142,50	171,00				
	Итого			7	9,04	6,39	8,3	49,73	68,94	277,44	386,9	18	17		
Итого за день															
				35,54	46,1	40,04	50,83	163,83	220,2	1136,73	1504,65	73	65		