



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«Детский сад «Родничок» г. Надыма»

Ю.А. Ростовщикова

Основное (организованное) меню
для питания воспитанников в возрасте от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,92	59,25	513
	Масло сливочное	6	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр	10	2,56	2,61		34,30	106
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	117
<i>итого за завтрак</i>		346	11,88	15,23	50,53	371,1	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,4	0,20	26,4	120	537
<i>итого за 2 завтрак</i>		200	1,4	0,20	26,4	120	
обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,79	34,50	151
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	120	13,3	21,42	15,96	309,4	395
	Соус томатный	20	0,31	1,11	2,06	19,65	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
<i>итого за обед</i>		520	17,89	28,47	59,82	568,05	
полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535
	Шанежка наливная	50	3,80	3,4	23,2	139,00	569
<i>итого за полдник</i>		200	8,15	7,15	29,2	214,00	
ужин	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	307
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45,00	502
	Фрукты свежие в ассортименте	95	0,85	0,1	8,55	41,80	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<i>итого за ужин</i>		435	14,31	19,96	40,41	400,6	
Итого за день			53,53	71,01	206,36	1 673,75	



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«Детский сад «Родничок» г. Надыма»

Ю.А. Ростовщикова

Основное (организованное) меню
для питания воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	513
	Масло сливочное	6	0,02	4,12	0,04	37,4	111
	Сыр	15	3,84	3,92		51,45	106
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117
<i>итого за завтрак</i>		441	15,94	19,09	65,77	480,15	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120,00	537
<i>итого за 2 завтрак</i>		200	1,4	0,2	26,4	120,00	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,1	78,6	57
	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	46,00	151
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	140	15,2	24,48	18,24	353,6	395
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		27,00	110,00	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,00	115
<i>итого за обед</i>		660	21,1	34,16	75,5	694,88	
полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,00	535
	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	569
<i>итого за полдник</i>		250	10,54	9,26	39,68	284,6	
ужин	Омлет натуральный	120	12,07	18,73	3,23	228,31	307
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Чай с сахаром	180	0,1		15,00	60,00	502
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,90	0,10	9,00	44,00	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114
<i>итого за ужин</i>		500	17,25	24,49	51,53	497,71	
Итого за день			66,23	87,20	258,88	2 077,34	