

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
МБДОУ «Детский сад №11
г.Калининска Саратовской области
Е.Н. Большухина
Приказ от 02.09.2024года № 139-ос



**Основное (организованное) меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №11 г.Калининска Саратовской области»**

Неделя 1. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	180	4,13	6,59	4,0	6,36	23,5	37,54	162,86	225,5	53
	Сыр «Российский»	5	10	1,57	3,14	2,37	4,74	2,42	4,83	37,27	74,53	87
	Яйца варёные	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,12	0,12	31,33	31,33	36
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Хлеб пшеничный	30	40	2,53	3,1	0,15	0,2	15,08	20,1	71,03	94,7	80
	Итого за завтрак	365	440	12,07	14,53	11,92	14,28	58,25	73,89	357,39	487,06	
	2-завтрак: Сок	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	69
Итого за 2-завтрак	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25		
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	30	50	0,405	0,675	1,38	2,3	1,755	2,925	21,06	35,1	94
	Суп картофельный с клецками на м/б	180	200	3,83	4,25	4,66	5,18	13,68	15,2	122,4	136,0	
	Рис отварной	110	130	2,67	3,15	3,73	4,4	24,42	28,86	141,88	167,67	
	Котлеты из говядины с соусом	50/30	60/30	10,15	12,12	9,29	10,66	15,56	18,04	151,29	174,34	44/58
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	590	720	19,64	23,35	19,54	27,0	106,8	115,13	605,84	731,61	
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная молочная	150	200	9,3	12,4	7,35	9,8	40,05	53,4	261,0	348,0	30
	Кисель из концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	109,39	121,54	65
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Итого за уплотнённый полдник	360	440	12,78	16,02	8,23	10,68	81,59	97,84	448,99	548,14	
Итого за день:	1415	1700	44,99	54,4	39,91	53,98	259,14	299,36	1469,47	1824,96		

День 2

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Каша сборная молочная	150	200	4,87	6,49	6,04	8,05	33,8	45,06	198,6	264,8	93
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0*	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Печенье	8	16	1,2	2,4	0,77	1,55	7,88	15,76	47,1	94,2	81
	Итого за завтрак	375	445	8,33	11,15	7,69	10,48	71,48	92,22	379,2	498,6	
	2- завтрак: Кофейный напиток с молоком	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	12,65	12,65	88,33	88,33	68
	Итого за 2-завтрак	100	100	2,8	2,8	4,2	4,2	12,65	12,65	88,33	88,33	
Обед	Соленые огурцы с луком и растительным маслом (свежих)	30	50	0,26	0,43	1,38	2,3	0,78	1,3	16,55	27,58	4 2
	Щи из свежей капусты на м / б со сметаной	180	200	10,6	11,82	18,48	20,53	52,67	58,52	347,54	386,16	21
	Картофель отварной	110	130	4,04	4,77	2,96	3,5	22,0	26,0	145,72	172,21	99
	Тефтели рыбные с соусом	50/30	70/30	8,19	11,47	4,74	6,64	16,74	23,44	133,62	187,07	100
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	590	730	25,33	31,22	28,66	33,57	130,88	159,37	812,64	991,52	
Уплотнённый полдник	Лашевник с творогом и сметанным соусом	120/30	150/50	10,06	12,58	3,25	4,06	30,07	37,59	189,76	237,20	38
	Какао с молоком	180	200	4,49	5,1	5,76	6,4	12,06	13,4	147,51	163,9	61
	Итого за уплотнённый полдник	330	400	14,55	17,68	9,01	10,46	42,13	50,99	337,27	401,1	
	Итого за день:	1405	1675	51,01	62,85	49,55	58,71	189,26	224,54	1558,96	1820,92	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	100	150	2,07	3,1	2,85	4,28	27,39	41,09	176,95	265,43	51
	Молоко кипяченое	100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	5,04	5,04	60,6	60,6	
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Итого за завтрак	410	480	7,13	8,16	6,92	8,35	62,23	77,53	371,05	465,63	
	2- завтрак: Яблоки	100	100	0,54	0,54	0,4	0,4	29,34	29,34	123,0	123,0	
	Итого за 2-завтрак	100	100	0,54	0,54	0,4	0,4	29,34	29,34	123,0	123,0	
Обед	Соленые помидоры с луком и растительным маслом (свежие)	30	50	0,26	0,43	1,38	2,3	0,78	1,3	16,55	27,58	92 3
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б со сметаной	180	200	7,16	7,96	5,83	6,48	5,84	6,49	104,91	116,57	16
	Плов из отварной птицы	140	170	15,56	18,9	13,09	15,9	24,26	29,46	281,65	342,0	48
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	540	670	25,48	30,45	20,78	25,28	69,57	87,36	572,32	704,65	
Удотнённый полдник	Рагу из овощей	150	200	2,57	3,42	8,79	11,72	21,32	28,43	174,92	233,23	102
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Хлеб пшеничный	20	30	1,55	2,33	0,1	0,15	10,05	15,08	47,35	71,03	80
	Гворожная булка	40	70	2,45	4,3	2,48	4,34	6,94	12,16	91,12	159,48	101
	Итого за удотнённый полдник	390	500	6,57	10,06	11,37	16,21	52,69	71,65	368,29	524,74	
Итого за день:	1440	1750	39,72	49,21	40,71	50,24	213,83	265,72	1434,66	1818,02		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	200	6,98	9,3	8,98	11,97	23,93	31,9	197,85	263,8	25
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Печенье	8	16	1,2	2,4	0,77	1,55	7,88	15,76	47,1	94,2	
	Итого за завтрак	368	446	10,44	13,96	10,63	14,4	61,61	79,06	378,45	497,6	
	2- завтрак: Снежок	100	100	2,8	2,8	4,2	4,2	4,9	4,9	106,95	106,95	68
	Итого за 2-завтрак	100	100	2,8	2,8	4,2	4,2	4,9	4,9	106,95	106,95	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	6,71	7,45	6,88	7,64	7,99	8,88	108,94	121,04	17
	Макаронные изделия отварные(вермишель)	110	130	3,49	4,13	3,38	4,0	19,88	23,5	137,8	162,86	53
	Гуляш из отварной говядины	40	50	7,68	10,35	9,57	13,21	1,13	1,41	115,34	144,18	95
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,5	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	520	630	20,38	25,03	20,31	25,45	67,69	83,9	531,29	646,58	
	Итого за обед	520	630	20,38	25,03	20,31	25,45	67,69	83,9	531,29	646,58	
Уютный полдник	Пирожок из дрожжевого теста с картофельным фаршем	120	150	10,58	13,22	10,64	13,99	57,48	71,85	367,72	459,65	
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Итого за уютный полдник	300	350	10,58	13,22	10,64	13,99	71,86	87,83	442,62	520,65	
Итого за день:		1288	1526	44,2	55,01	45,78	58,04	206,06	255,69	1409,31	1786,78	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	6,03	8,04	6,93	9,24	24,7	32,94	185,37	247,16	27
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	68,0	59
	Батон с сыром	30/10	30/10	5,4	5,4	5,62	5,62	20,25	20,25	153,13	153,15	77
	Итого за завтрак	370	440	11,43	13,44	12,55	14,86	59,33	69,17	393,4	471,31	
	2- завтрак: Сок	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	69
	Итого за 2-завтрак	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	
Обед	Морковь с растительным маслом	30	50	0,34	0,57	2,72	4,54	2,71	4,53	36,77	61,29	88
	Суп рыбный «Лосось»	180	200	9,08	10,09	2,23	2,48	16,2	18,0	132,48	147,2	18
	Пельмени (с говядиной) с маслом	100/5	100/5	9,99	9,99	13,9	13,9	13,5	13,5	175,25	175,25	73
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	505	605	21,91	23,81	19,33	21,52	71,1	86,14	513,71	692,24	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный на молоке	120	150	6,09	8,49	9,82	16,7	2,21	2,77	247,39	309,23	37
	Чай с молоком	180	200	1,19	1,32	0,027	0,03	14,18	15,76	73,77	81,97	60
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/10	1,68	2,4	5,25	7,5	10,64	15,2	95,97	137,1	78
	Итого за уплотнённый полдник	375	400	8,96	12,21	15,1	24,23	62,77	75,41	417,13	528,3	
Итого за день:	1350	1545	42,8	49,96	47,1	60,6	205,7	243,22	1381,49	1779,1		

Неделя 2. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	180	4,13	6,59	4,0	6,36	23,5	37,54	162,86	225,5	53
	Сыр «Российский»	10	10	3,14	3,14	4,74	4,74	4,83	4,83	74,53	74,53	87
	Яйца варёные	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,12	0,12	31,33	31,33	36
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Итого за завтрак	370	440	12,07	14,53	11,92	14,28	34,75	36,35	402,22	470,96	
	2- завтрак: Сок	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	69
	Итого за 2-завтрак	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	30	50	0,405	0,675	1,38	2,3	1,755	2,925	21,06	35,1	94
	Щи из свежей капусты на <i>м/б сметане</i>	180	200	2,58	2,87	5,62	6,24	10,44	11,6	95,31	105,9	21
	Каша ячневая	110	130	3,1	3,67	12,54	14,82	20,48	24,21	207,22	244,89	103
	Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/30	60/30	6,39	7,19	8,66	9,75	6,84	7,7	130,96	147,33	46
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	590	720	14,97	17,56	28,68	33,71	78,2	96,54	623,76	751,72	
Уплотнённый полдник	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	150	200	4,74	6,33	4,5	6,0	21,24	28,33	144,46	192,62	29
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Сдоба обжаренная	40	50	4,48	5,6	8,28	10,35	41,98	52,48	208,25	260,32	71
	Итого за уплотнённый полдник	370	450	9,22	11,93	12,78	16,35	77,6	96,79	407,61	513,94	
Итого за день:		1430	1710	36,76	44,52	53,4	64,36	203,05	242,18	1490,84	1793,87	

День 2 -

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С *	
Завтрак	Каша питьевая молочная	150	200	9,3	12,4	7,35	9,8	40,05	53,4	261,0	348,0	30
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Бутерброд с маслом сливочным (бадон)	30/5	30/10	2,26	2,27	5,01	9,13	15,47	15,51	116,0	154,4	78
	Итого за завтрак	365	440	11,56	13,67	12,36	18,98	69,9	84,89	431,9	563,4	
	2- завтрак: Молоко кипячёное	100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	5,04	5,04	60,6	60,6	67
	Итого за 2-завтрак	100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	5,04	5,04	60,6	60,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	6,71	7,45	6,88	7,64	7,99	8,88	108,94	121,04	17
	Рыба, запечённая в омлете	120	140	23,38	26,3	18,27	20,55	9,22	10,37	359,77	404,74	104
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	530	630	26,59	29,91	25,63	28,79	55,9	69,36	637,92	744,28	
Уплотнённый полдник	Лапшевник с творогом и сметанным соусом	120/ 30	150/ 50	10,06	12,58	3,25	4,06	30,07	37,59	189,76	237,20	38
	Какао с молоком	180	200	4,49	5,1	5,76	6,4	12,06	13,4	147,51	163,9	61
	Итого за уплотнённый полдник	330	400	14,55	17,68	9,01	10,46	42,13	50,99	337,27	401,4	
Итого за день:		1285	1530	49,63	61,06	50,19	61,47	172,97	210,28	1407,19	1869,68	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	100	150	2,07	3,1	2,85	4,28	27,39	41,09	176,95	265,43	51
	Молоко кипяченое	100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	5,04	5,04	60,6	60,6	
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Итого за завтрак	410	480	7,13	8,16	6,92	8,35	62,23	77,53	371,05	475,63	
	2- завтрак: Яблоки	100	100	0,5	0,5	0,4	0,4	29,34	29,34	123,0	123,0	
	Итого за 2-завтрак	100	100	0,5	0,5	0,4	0,4	29,34	29,34	123,0	123,0	
Обед	Соленые помидоры с луком и растительным маслом (свежие)	30	50	0,26	0,43	1,38	2,3	0,78	1,3	16,55	27,58	92 3
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	200	8,14	9,04	5,76	6,4	11,5	12,78	108,95	151,33	67
	Жаркое по-домашнему	140	170	12,4	15,28	15,86	21,46	10,5	12,75	238,96	290,17	43
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	540	670	23,3	27,91	23,48	30,76	61,47	76,94	529,16	697,58	
Уплотнённый полдник	Ватрушка с творожным фаршем	100	130	10,11	13,14	14,11	18,35	59,72	77,64	288,79	375,37	
	Кисель из концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	19,59	21,77	109,39	121,54	65
	Итого за уплотнённый полдник	280	330	11,33	14,5	14,11	18,35	79,31	99,41	398,14	497,94	
Итого за день:	1330	1580	44,66	52,79	44,97	59,86	193,12	283,2	1401,36	1824,15		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,16	5,54	1,38	1,84	14,69	19,56	87,72	116,96	24
	Кофейный напиток с молоком	180	200	5,04	5,6	5,04	6,4	22,77	25,3	158,99	176,66	64
	Батон с сыром	30/10	30/10	5,4	5,4	5,62	5,62	20,25	20,25	153,13	153,15	77
	Итого за завтрак	370	440	14,6	16,54	12,04	13,86	57,71	65,11	399,84	486,77	
	2- завтрак: Снежок	100	100	2,8	2,8	4,2	4,2	4,9	4,9	76,95	76,95	68
	Итого за 2-завтрак	100	100	2,8	2,8	4,2	4,2	4,9	4,9	76,95	76,95	
	Морковь с растительным маслом	30	50	0,34	0,57	2,72	4,54	2,71	4,53	36,77	61,29	88
Обед	Суп крестьянский с крупой, мясом птицы и со сметаной	180	200	5,54	6,15	6,26	6,96	9,86	10,96	118,21	131,34	19
	Рис отварной	110	130	2,67	3,15	3,73	4,4	24,42	28,86	141,88	167,67	
	Рыба тушённая с овощами	40	70	3,27	5,72	2,3	4,01	1,54	2,7	39,91	69,84	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,89	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	550	700	14,32	18,75	15,49	20,51	77,22	97,16	505,98	718,64	
	Морковь с растительным маслом	30	50	0,34	0,57	2,72	4,54	2,71	4,53	36,77	61,29	88
Уплотнённый полдник	Блинчики с маслом	100/7	100/7	5,3	5,3	11,7	11,7	35,0	35,0	286,93	286,93	70
	Молоко сгущённое	30	40	2,16	2,88	2,55	3,4	16,65	22,2	96,0	128,0	82
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Итого за уплотнённый полдник	317	347	7,46	8,18	14,25	15,1	66,03	73,18	437,83	490,93	
Итого за день:		1337	1587	39,18	46,27	45,98	57,67	205,86	240,35	1402,6	1773,29	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	6,03	8,04	6,93	9,24	24,7	32,94	185,37	247,16	27
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Батон	30	30	2,26	2,26	0,88	0,88	15,42	15,42	78,6	78,6	6
	Печенье	15	15	1,13	1,13	1,46	1,46	11,78	11,78	62,55	62,55	81
	Итого за завтрак	375	445	9,42	11,43	9,27	11,58	66,28	76,12	381,42	459,31	
	2- завтрак: Сок	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	69
	Итого за 2- завтрак	100	100	0,5	0,5	0,02	0,02	12,5	12,5	57,25	57,25	
Обед	Соленые помидор с луком и растительным маслом (свежих)	30	50	0,26	0,43	1,38	2,3	0,78	1,3	16,55	27,58	92 3
	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной на м/б	180	200	12,58	18,53	13,67	15,19	8,93	9,92	131,04	145,6	
	Гречка с мясом и томатной пастой	140	170	7,85	9,54	10,79	13,11	36,2	43,96	273,38	331,96	
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,89	27,86	83,88	111,84	66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,08	2,6	0,48	0,6	17,8	22,25	85,33	106,66	83
	Итого за обед	540	670	23,19	31,66	26,32	31,2	87,6	108,63	590,18	724,0	
	Рагу из овощей	150	200	2,57	3,42	8,79	11,72	21,32	28,43	174,92	233,23	102
Удлинённый полдник	Яйца варёные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66	36
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	14,38	15,98	54,9	61,0	59
	Хлеб пшеничный	30	40	2,331	3,1	0,15	0,2	15,08	20,01	71,03	94,07	80
	Итого за удлинённый полдник	400	480	9,98	11,6	13,54	16,52	51,02	64,78	363,81	471,96	
	Итого за день:	1415	1695	43,09	55,19	49,15	59,32	211,28	262,03	1392,36	1742,52	
	Среднее значение за период:	1370	1630	42,9	54	47	59,9	203	261	1400	1800	

**Итоги основного (организованного) меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №11 г.Калининска Саратовской области»**

Итого за весь период	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
	Я-42	С-54	Я-47	С-60	Я-203	С-261	Я-1400	С-1800
	423,15	542,49	474,84	599,21	2034,2	2612,39	14004,99	18006,65
Среднее значение за период	42	54	47	60	203	261	1400	1800
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности	12,0%	11,98%	30,2%	29,96%	56,7%	57,93%		
Примерное меню должно обеспечивать	12 -15%	12 -15%	30 – 32%	30 – 32%	55 – 58%	55 – 58%		

При составлении меню использованы сборники рецептов:

- « Организация рационального питания в ДОУ. » Издание второе исправленное и дополненное. Составили Белянова Г.И., Павлова Т. А. Воронеж 2008г.
- «Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. » 5-е издание, переработанное и дополненное , 2011г. Уральский региональный центр питания.