

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»**

на «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11- 12 часов

понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>							
	Макароны отварные с тертым	150	7,48	7,71	34,93	243,08	98	
	Чай	180	0,02	0	10,03	40,62	149	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	134	
	Масло сливочное порционное	5					134	
	Всего за завтрак	365	7,5	7,71	44,96	386,35		24,23%
	<b>2-ой завтрак</b>							
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157	
	Всего за 2-ой завтрак	150	5,04	4,5	8,46	93,96		5,89%
	<b>обед</b>							
	Салат овощной: свекольный с яблоками	45	0,47	3,08	5,92	52,93	184	
	Суп гороховый с гречками.	180	1,92	1,89	12,83	77,07	191,2	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Тефтели из мясные под сметанным соусом	60	12,66	10,9	7,44	178,24	63	
	Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12	6	
	Напиток из св. фруктов(яблоки,груши) витаминизированный	150	0,07	0,07	12,74	51,99	144	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82		
	Всего за обед	595	20,47	20,14	79,34	581,35		36,46%
	<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пирожки с яблоками или изюмом или с овощным фаршем	80	5,22	7,55	37,73	239,05	36	
	Омлет натуральный	40	2,91	5,54	1,35	66,81	124	
	Капуста тушеная	150	3,07	4,65	14,37	111,83	112	
	Сок натуральный для детского питания	180	0,75		13,65	57	160	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133	
	Всего за ужин	480	13,85	17,76	79,25	532,69		33,41%
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день с т/о		46,86	50,11	212,01	1594,35		100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 3 -7 лет      Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

2 день

вторник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша рисовая молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	147	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65	134	
	Масло сливочное порционное	5						
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,59</b>	<b>14,68</b>	<b>55,59</b>	<b>400,04</b>		<b>23,80%</b>
	<i>2-ой завтрак</i>							
	К/молочный напиток	150	5,6	5	9,4	104,4	157	6,21%
	<i>обед</i>							
	Салат овощной: из свежих огурцов с луком	40	0,8	7	3	60,8	171	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	2,1	4,02	11,42	89,58	186	
	Котлеты, биточки мясные, запеченные с соусом	60	10,29	12,43	4,81	172	7	
	гречка отварная с томатным соусом	120 20	3,83 0,25	3,73 0,75	22,89 2,04	140,62 15,83	110 76	
	Компот сухофруктов витаминизированный	180	0,18		17,58	70,99	154	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	<b>19,41</b>	<b>27,97</b>	<b>80,14</b>	<b>631,82</b>		<b>37,59%</b>
	<i>Уплотненный ужин</i>							
	Пудинг творожный с изюмом, запеченный со сладким соусом	180 20	20,65	14,8	33,29	348,97	23,77	
	какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	147	
	Фрукты: яблоко	120	0,5	0,11	4,54	37,8	86	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>410</b>	<b>26,27</b>	<b>17,81</b>	<b>65,37</b>	<b>544,7</b>		<b>32,40%</b>
	Соль йодированная на целый день	3						
	<b>Энергетическая ценность за день с т/о</b>		<b>62,87</b>	<b>65,46</b>	<b>210,5</b>	<b>1680,96</b>		<b>100,00%</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

3 день

среда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша манная молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	104	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	155	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65		
	Масло сливочное порционное	5						
	Всего за завтрак	365	11,13	14,58	52,95	386,84		24,20%
	<i>2-ой завтрак</i>							
	Молоко кипяченое	200	5,04	4,5	8,46	93,96	157	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,04	4,5	8,46	93,96		5,88%
	<i>Обед</i>							
	Салат овощной: из св.огурцов с помидорами	40	0,66	3,03	10,84	73,25	184	
	Щи со сметаной	180	1,7	3,99	7,73	73,38	208	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Рулет мясной с яйцом	60	12,71	10,78	6,01	171,33	52	
	Пюре картофельное	120	3,39	4,16	22,01	139,12	6	
	напиток из св. фруктов	180	0,02	0,02	12,56	50,58	142	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	Всего за обед	620	20,44	22,02	77,55	657,46		41,13%
	<i>Уплотненный ужин</i>							
	Печенье (пряник)	50	0,9	1,42	8,9	104,16		
	Фрукты: Яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89	
	Котлета рыбная паровая	70	10,36	2,01	4,39	77,33	65	
	Овощи тушеные в молочном соусе	120	3,56	3,3	14,27	100,92	121	
	Кисель фруктовый	180	0,18		19,78	80,04	137	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133	
	Всего за ужин	570	17,25	7,1	68,11	460,05		28,78%
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день		54,21	48,55	215,69	1598,31		100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»**

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

4 день

четверг	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	№ рец.			
	<i>Завтрак</i>							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46	104	
	Чай с молоком	180	4,12	3,6	18,65	123,34	161	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65		
	Масло сливочное порционное	5					129	
	Всего за завтрак	365	12,49	15,4	58,85	423,45		25,66
	<i>2-ой завтрак</i>							
	Кефир или кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	14,19	135,94	136	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,6	6,4	14,19	135,94		8,24
	<i>Обед</i>							
	Винегрет овощной	40	0,67	5,07	4,16	64,63	163	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Суп картофельный с макаронными изд.	180	1,92	1,89	12,83	77,07	191,2	
	Жаркое по домашнему	180	9,56	9,77	17,46	219,36	54	
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77	139	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	Всего за обед	620	14,2	16,86	67,98	572,63		34,69
	<i>Уплотненный ужин</i>							
								0,00
	Фрукты: яблоко	120	0,5	0,11	4,54	21,17		
	Печенье (пряник)	50	1,13	1,77	11,16	130,2		
	Вермишель в молоке	180	6,11	7,79	23,32	196,4	110	
	Чай с соком	180	0,25		10,54	112,75	162	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,02	12,15	58	133	
	Всего за ужин	560	9,89	9,69	61,71	518,52		31,42
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день		42,18	48,35	202,73	1650,54		100,00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

5 день

пятица	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке	150	6,6	8,2	25,9	204,8		
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	135	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65		
	Масло сливочное порционное	5					129	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,14</b>	<b>14,95</b>	<b>55,94</b>	<b>407,38</b>		24,92
	<b>2-ой завтрак</b>							
	Молоко кипяченое	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157	5,75
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>		
	<b>обед</b>							
	Салат из свежих овощей( из помидор, огурцов с растительным маслом)	40	0,5	3,1	1,6	36,4	179,180	169,185
	Суп рыбный (из филе)	150	9,55	0,45	6,91	85,07	201	
	Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом	180	16,34	15,69	27,65	317	47	
	Напиток из чернослива витаминизированный	180	0,28		17,94	72,93	145	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	<b>Всего за обед</b>	<b>590</b>	<b>28,63</b>	<b>19,28</b>	<b>72,5</b>	<b>593,4</b>		36,29
	<b>Уплотненный ужин</b>							
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	128	
	<b>Фрукты: яблоко</b>	<b>120</b>	<b>1,11</b>		<b>16,58</b>	<b>67,34</b>	<b>86</b>	0,00
	Пудинг овощной с молочным соусом или овощи в молоке или другое овощное блюдо	180	7,99	8,02	21,04	188,04	120	
	молочный соус	20						
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58	133	
	Сок фруктовый.	180	0,22		23,9	96,7	137	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>580</b>	<b>13,47</b>	<b>11,76</b>	<b>96,34</b>	<b>540,28</b>		33,04
	Соль йодированная на целый день	3						

Энергетическая ценность за день с т/о		59,28	50,49	233,24	1635,02		100,00
---------------------------------------	--	-------	-------	--------	---------	--	--------

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ Степанова А.Г.

Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»

на « » \_\_\_\_\_ 2024 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

6 день

понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	5,31	26,48	209,62	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	115,74	155	
	сыр полутвердый для детского	6	1,8	1,5	0	36,4		
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9		
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>366</b>	<b>11,32</b>	<b>9,91</b>	<b>53,65</b>	<b>414,66</b>		24,71%
	Молоко	150	5,04	4,5	8,46	93,96	157	
	<b>Всего за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>93,96</b>		5,60%
	<i>обед</i>							
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,11	3,81	11,62	89,28	204	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Шницель мясной или куриный	60	12,02	9,85	8,34	169,9	54	
	Сложный гарнир: поре картофельное	100	2,3	3,02	15	96,47	6	
	капуста тушеная	50	0,99	1,8	4,82	39,48	112	
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,09	0,09	15,13	61,77	153	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	<b>28,27</b>	<b>20,91</b>	<b>73,31</b>	<b>606,7</b>		36,15%
	<i>Уплотненный ужин</i>							
	Булочка сдобная	70	6,44	6,74	39,88	245,01	34	
	Суфле из отварной рыбы	80	12,66	4,83	3,66	107,83	72	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	3,61	4,14	13,85	107,04	116	
	ЧАЙ	180	0,04	0	11,3	45,19	149	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	58	133	
	<b>итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>24,65</b>	<b>15,91</b>	<b>81,19</b>	<b>563,07</b>		33,55%

	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день		75,72	57,97	256,49	1678,39		100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»**

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

7 день

вторник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша рисовая молочная	150	4,93	6,97	18,93	204,5	100	
	компот из свежих плодов витаминизированный (лимон)	180	0,07	0,07	12,7	61,77	153	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	141,4		
	Масло сливочное порционное	5					129	
	Всего за завтрак	365	7,32	10,91	46,28	407,67		20,36%
	<i>2-ой завтрак</i>							
	Кефир или кисломолочный продукт	150	5,04	5,7	11,37	116,76	136	
	Всего за 2-ой завтрак	150	5,04	5,7	11,37	116,76		5,83%
	<i>обед</i>							
	Салат из свежих томатов с растительным маслом	40	0,48	3,08	5,22	50,57	170	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	180	1,7	3,99	7,73	73,38	208	
	Суфле из отварной говядины или курицы	60	14,07	18,03	4,65	237,4	10	
	Рагу овощное	150	3,53	5,94	15,62	130,1	119	
	Напиток ассорти (курага, изюм, чернослив) витаминизированный	180	0,22		18,9	76,41	143	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	Всего за обед	680	30,76	33,38	70,52	717,66		35,84%
	<i>Уплотненный ужин</i>							
	Пряник	80	7,33	7,44	52,97	306,55	133	
	Фрукты: яблоко	120	0,36	0,27	8,55	37,8	87	0,00%
	Запеканка творожная с изюмом	180	20,9	15,17	24	316,27	15,78	

	Соус молочный сладкий	20						
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	135	
	Всего за ужин	580	31,81	25,76	100,91	760,55		37,98%
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день		74,93	75,75	229,08	2002,64		100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»**

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

**8 день** Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

среда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша "Геркулес" молочная	150	5,59	7,83	22,91	184,26	103	
	Какао с молоком	180	3,22	2,88	15,39	99,93	149	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65		
	Масло сливочное порционное	5					129	
	Всего за завтрак	365	11,13	14,58	52,95	386,84		23,58%
	<i>2-ой завтрак</i>							
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	157	
	Всего за 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	8,46	93,96		5,73%
	<i>обед</i>							
	Салат овощной: из огурцов с луком	40	0,73	3,05	3,41	44,02	179	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	Суп овощной со сметаной на бульоне	180	1,43	3,99	7,92	104,6	206	
	Мясо, тушеное с картофелем	180	13,08	12,72	23,76	261,33	56	
	Компот св яблок витаминизированный	180	0,07	0,07	12,7	51,8	153	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	Всего за обед	650	26,07	22,17	66,19	611,55		37,27%
	<i>Уплотненный ужин</i>							0,00%
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2	128	
	Фрукты: (яблоко)	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89	
	Рыбно-рисовая запеканка с томатно-сметанным соусом	180	16,83	10,76	14,6	221,28	64	
	Компот из плодов сухих	20	0,32	0,64	1,61	13,4		
	Хлеб пшеничный	180	0,7	0,1	20,6	84,5	146	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4	133	
	Всего за ужин	580	22,35	15,59	80,25	548,38		33,42%



	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день с т/о		64,59	56,84	207,85	1640,73		
								100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

9 день

четверг	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У			
	<i>завтрак</i>							
	Каша пшеничная молочная	150	6,05	7,93	25,55	197,46	104	
	Чай с молоком	180	3,64	3,25	18,08	115,74	161	
	сыр полутвердый для детского питания	7	2,3	3	0	36,4		
	Батон	30	1,8	0,2	10,9	52,9		
	Всего за завтрак	367	13,79	14,38	54,53	402,5		23,68%
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,96	157	
	Всего за 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	8,46	93,96		5,53%
	<i>обед</i>							
	Салат овощной: огурцы свежие с растительным маслом	40	0,48	5,08	2,85	65	185	
	Суп свекольный со сметаной на мясном бульоне	150	1,58	3,99	9,49	79,38	196	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8		
	ГОЛУБЦЫ ленивые с мясом припущенные	180	14,4	16	17,3	265,4		
	Напиток из изюма витаминизированный	180	0,21		20,89	84,39	146	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82	130	
	Всего за обед	620	27,43	27,41	68,93	643,97		37,89%
	Уплотненный ужин	0	0	0	0	0		0,00%
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2		
	Фрукты: яблоко	120	0,35	0,35	8,62	39,6	89	
	Картофель в молоке	180	13,2	9,8	32,96	272,93	22 81	
	Сок натуральный для детского питания	200	0,75		13,65	57	160	

	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,5	59,4	133	
	Всего за ужин	580	18,45	13,89	90,05	559,13		32,90%
	Соль йодированная на целый день	3						
	Энергетическая ценность за день с т/о		64,71	60,18	221,97	1699,56		100,00%

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Хунав» Цивильского муниципального округа Чувашской Республики  
(МБДОУ Детский сад «Хунав»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню основного питания  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Хунав»**

на «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 года

Возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

**10 день**

пятица	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.	доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)
			Б	Ж	У				
	<i>завтрак</i>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,05	7,93	25,55	197,46		94	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	2,9	16,27	104,16	155	155	
	Батон	30	2,32	3,87	14,65	102,65			
	Масло сливочное порционное	5						129	
	Всего за завтрак	365	11,64	14,7	56,47	404,27		23,63%	
	<i>2-ой завтрак</i>								
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	5,04	5,7	11,37	116,37		133	
	Всего за 2-ой завтрак	200	5,04	5,7	11,37	116,37		6,80%	
	<i>обед</i>								
	Салат овощной: из отварной свеклы с черносливом	40	0,48	3,08	5,22	50,57		165	
	Суп овощной со сметаной	180	2,85	4,38	16,15	115,23		187	
	Мясо отварное к супу	30	8,8	2,3		67,8			
	Биточки мясные	60	11,7	10,24	2,54	149,25		60	
	Пюре картофельное	150	3,39	4,16	22,01	139,12		114	
	Компот из кураги. витаминизированный	180	0,62		17,58	71,97		152	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,04	18,4	82		130	
	Всего за обед	680	29,8	24,2	81,9	675,94		39,51%	
	<i>Уплотненный ужин</i>								
								133	
	Печенье (пряник)	50	2,25	3,54	22,32	130,2			
	<i>Фрукты: яблоко</i>	120	0,5	0,11	4,54	37,8		86	
	Хлебцы рыбные	80	12,56	5,81	5,1	122,88		73	
	овощи, тушеные со сметанным соусом или другое овощное блюдо	110	2,12	3,63	16,94	109,2		118	
	чай	180	0,04	0	13,35	56,19		149	

	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	1,9	0,2	12,5	58	133
	<b>Всего за ужин</b>	<b>570</b>	<b>19,37</b>	<b>13,29</b>	<b>74,75</b>	<b>514,27</b>	<b>30,06%</b>
	Соль йодированная на целый день	3					
	<b>Энергетическая ценность за день</b>		<b>65,85</b>	<b>57,89</b>	<b>224,49</b>	<b>1710,85</b>	<b>100,00%</b>
			б	ж	у	Энергетическая ценность (ккал)	
	<b>Энергетическая ценность за период выполнения меню</b>		<b>611,2</b>	<b>571,59</b>	<b>2214,05</b>	<b>16891,35</b>	
	<b>Энергетическая ценность в среднем за 1 день</b>		<b>61,12</b>	<b>57,159</b>	<b>221,405</b>	<b>1689,135</b>	
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15%</b>	<b>30,90%</b>	<b>54,20%</b>	<b>1659,48</b>	

При составлении меню использовались рецептурные сборники:

1) «Примерное 10-дневное рационы питания (меню) для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет», Автор составитель Вахитова Д.С.( под руководством зав. Отделом д.м.н. профессора Коня И.Я. отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН), 2011 года издания, ЗАО «ЦСП «Типография Брындиных».

















































