

Утверждаю
заведующий



И.А.Воронкова

**Примерное двадцатидневное меню
МБДОУ "Детский сад №303" г.о.Самара для детей от 3 до 7 лет**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая	Витами С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	яйцо отварное	20	2,55	3,6	0,15	31,5	0	20
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,28	3,55	20,55	122,45	0,9	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп картоф.с крупой	250	6,3	7,8	12,3	145	4,4	19
	бигус	200	10,9	22,3	12	295	30,3	24
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	картофельное пюре	150	2,7	4	20,4	129	10,1	4
	икра кабачковая консервированная	30	0,27	1,41	1,78	20,8	1,66	19
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	6	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1850	49,4	74,25	239,27	1836,11	73,41	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,05	3,24	21,31	122,25	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	Борщ на м/к бульоне со сметаной (240/10)	250	5,1	4,2	7,8	94	9,1	15
	каша перловая	120	3	3,6	21,8	132	0	2
	гуляш из говядины	70	9,3	12,7	3,5	166	1,3	8
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	кисель на фруктовом соке	200	0,255	0	23,5	92,2	1,9	9
	хлеб пшеничный с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1795	63,805	67,34	204,65	1659,7	25,9	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	135	15,34	14,83	12,05	215,77	0,6	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп фасолевый на курином бульоне	250	9,1	6,3	16,6	160	6,5	25
	плов из курицы	130	18,2	24,5	33,2	428	1,8	11
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1715	71,28	81,35	256,47	2016,08	29,59	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,5	15,8	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп с клецками на мясн.бул со смет.(230/10/10)	250	5,5	12,3	10,7	179	3,8	14
	тефтели мясные с рисом с подливой (70/50)	120	11	12,4	11,2	200	1,3	1
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	чай сладкий с лимоном	200	9,05	2,3	9,9	38,61	6,5	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1725	71,53	74,1	163,78	1600,12	25,9	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	135	3,4	7,1	18,7	151	0	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,7	3,8	15	110	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	щи на м/к бул. со смет.(240/10)	250	7,8	2,22	14,5	132,3	28,6	3
	суфле мясное	180	13,23	12,43	9,86	253,87	2,3	8
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,3	7,4	21,4	175	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	6	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1765	51,63	55,44	232,25	1708,22	57,25	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК 1	омлет натуральный	80	9,4	12,8	3,6	169	0,4	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп вермишелевый на кур.бул.	250	5,8	7,5	12,3	140	3,4	20
	овощное рагу с курицей	200	18,2	20,8	19	338	22,9	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0	0	9,7	39	0	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1730	60,3	76,39	221,59	1846,36	47,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК 1	омлет натуральный	80	9,4	12,8	3,6	169	0,4	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп вермишелевый на кур.бул.	250	5,8	7,5	12,3	140	3,4	20
	овощное рагу с курицей	200	18,2	20,8	19	338	22,9	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0	0	9,7	39	0	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1730	60,3	76,39	221,59	1846,36	47,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,40	15,8	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп картоф. на м/к бул.со сметаной (240/10)	250	5	7,4	11,1	136	5,3	15
	бефстроганов из отварн.говяд.в	70	8,4	10,6	2,9	144	0,4	12
	макароны отварные	150	5	3,8	32,4	184	4	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1		16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	кисель из сока	200	0,2	0	22,9	92	1,3	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1825	64,58	68,8	201,28	1738,51	25,3	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	135	2,7	5	10,3	97	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп гороховый на кур.бул.	250	11,7	7,7	21,7	202	4	24
	рагу из курицы	200	18,5	20	24,5	353	13,3	4
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1785	61,54	68,42	251,12	1864,31	38,09	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с мол.	200	3,3	3,4	15,7	107	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп полевой со сметан. (240/10)	250	5,6	10,1	13,5	172	3,8	9
	голубцы ленивые в подливе	200	12	13,3	14,4	225	15,6	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	чай сладкий с лимоном	200	12	3,6	13	49,28	6	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	75,58	74	172,78	1627,79	39,7	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	3	8,9	10,7	134	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	рассольник на мясн. бул. со смет.(230/10/10)	250	5,4	4,5	11,3	111	4,6	4
	котлета мясная	70	8,9	9,6	0,6	125	0,3	2
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	4,9	29,6	189	0	1
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	9,26	37,24	156,2	0,86	0,6	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1800	55,38	91,33	393,35	1560,65	25,75	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 11								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	какао с молоком	200	3,28	3,55	20,55	122,45	0,9	6
	бутерброд с маслом (30/50)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	яйцо отварное	20	2,55	3,6	0,15	31,5	0	20
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп картоф.с мясом, крупой (230/10/10)	250	6,3	7,8	12,3	145	4,4	19
	бигус	200	10,9	22,3	12	295	30,3	24
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	картофель тушеный в молоке	200	5,8	8,2	25,3	200	10,7
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1870	52,23	77,04	242,39	1886,31	66,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 12								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	15,8	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп картоф.на мясн. бул.со сметан (230/10/10)	250	5	7,3	11,1	135	0	10
	биточка мясная	70	9,7	11,8	5,6	166	0,1	3
	пюре гороховое	130	12,2	4,1	25,5	188	0	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,2	66	1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	кисель на фр.соке	200	0,26	0	23,5	92,2	1	9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	73,14	70,2	182,9	1762,71	15,3

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,8	5,1	11,1	100	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,70	14,9	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	борщ на кур.бул. со сметан. (240/10)	250	5,9	8,5	9	141	10	7
	рагу из курицы	200	17,4	20,1	24,1	347	13	11
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1780	55,56	71,6	245,66	1850,47	44,09	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 14								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,5	15,9	109	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп с клецками на м/к бул. со сметан. (240/10)	250	5,7	7,4	12,4	143	4	14
	гуляш мясной	75	8,9	15	4,4	189	1,5	10
	каша перловая	120	3	3,6	21,8	132	0	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	чай сладкий с лимоном	200	12,05	3,07	13,15	50,93	8	4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1800	76,15	76,17	194,39	1677,18	27,1

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 15								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,9	5,1	11,8	103	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,2	3,3	15,7	106	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	щи на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	5,3	9,6	9,3	151	11	3
	сүфле мясное	150	13,4	15,9	4,3	215	0,8	14
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	12	3,6	13	49,28	6	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1730	61,66	70,41	222,85	1695,27	39,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 16								
ЗАВТРАК 1	омлет натуральн.	80	9,2	12,5	3,1	164	0,3	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,8	14,9	109	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп овощной на кур.бул.	250	5,7	4,3	10,9	105	3,9	17
	гуляш из куриный	70	13,8	16,4	3,1	215	1,6	5
	макароны отварные	150	5,2	3,8	33,9	191	0	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитерское изделие	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	12	3,6	13	49,28	6	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	73,62	74,89	258,55	1859,07	32,55	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 17								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейн.напиток с молоком	200	3,3	3,5	15,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп полевой на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	5,7	8,1	14,6	158	4,3	9
	капуста тушеная с мясом	200	10,8	12,2	9	191	28,7	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0	0	9,7	39	0	
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	кисель на фрукт.соке	200	0,2	0	19	77	0,4	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	62,58	67,4	167,88	1580,51	46,6	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 18								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,9	7,3	10,6	123	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп харчо на кур.бул.	250	5,8	11,4	14	182	4,2	26
	рагу из курицы	200	16,5	22,3	24	363	12,9	4
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,3	8,2	21,4	182	0,6	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	51,26	76,62	230,52	1819,31	37,89	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 19								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,4	15,8	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	щи на м/к.бул. со сметаной (240/10)	250	5	9,5	8,6	145	8	3
	плов мясной	200	10,6	15,5	33,6	317	1,3	16
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,2	0,1	15,9	66	13,8	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	1,98	0,23	27,26	116,35	0	18
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	58,03	67,74	196,26	1674,46	36,06	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 20								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	3,3	6,7	12,2	125	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,7	3,8	15	110	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	свекольник на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	2,87	2,9	20,98	123,1	24,93	7
	запеканка макаронная с	200	15,3	12,5	35,1	313	0,4	22
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1750	46,19	57,19	240,87	1693,46	46,08	
Итого за весь период		33890	1235,445	1512,28	4277,94	33263,14	733,53	
Среднее значение за период		1694,5	61,772	75,614	213,897	1663,157		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5%	5%	5%			

Примерное циклическое (двадцатидневное) меню МБДОУ «Детский сад №303» г.о. Самара составлено в соответствии со сборниками рецептур для детского питания, указанных в технологических картах, а именно:

- Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста (сборник нормативных и методических документов) часть №2 «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». Составители: Л.С.Коровка, И.И.Добросердова, Л.П.Мошенцова, А.Я.Перевалов, В.Г.Новоселов, В.Н.Белая, Л.А.Наумова, С.Ю.Шардаков. Изд-во- Пермь, 2003год.
- Сборник технологических нормативов, под редакцией Ф.Л.Марчука. Изд-во «Хлебпродинформ» Москва, 1996 год
- Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические материалы и рекомендации./Савельева Н.Ю. Ростов н/Д: «Феникс», 2005 год
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2007. – 628 с. УДК 641.51. ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.