

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 232 «Рябинушка» комбинированного вида  
(МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
МБДОУ «Детский сад №232  
«Рябинушка»  
комбинированного вида  
О.Н. Пахомова  
« 03 » августа 20 15



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»**

НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

**МЕНЮ № 2  
/ЗИМНИЙ- ВЕСЕННИЙ СЕЗОН/**

Учреждение работает на йодированных продуктах  
(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

ль – поведельник  
 еля – первая  
 он – зимне-весенний  
 растная категория – с 3х до 7 лет

Наименование блюд	масса порции (гр)	пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	
ава «Дружба» на сухом молоке с маслом, с сахаром	250	0,69	4,7	5,64	140,0	0,05			10
эфейный напиток со сгущенным молоком	200	1,4	0,93	26,8	160,0	0,2	0,2	0,4	112
итон с маслом, сыр	30/7/10	8,61	6,37	19,76	150,0	0,05	0,04	0,3	1-12
<b>Всего</b>	<b>497</b>	<b>10,7</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>450</b>	<b>0,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,7</b>	
асов — сок/фрукты	200	2,7	3,1	13,4	90			21,5	111
Ди из квашенной капусты с сметаной	200/10	0,74		39,09	134,4	0,32	0,19		
иточки из говядины	80	12,72	8,21	10,8	115,0	0,11	0,3	0,38	10
тварные розжки, соус томатный	120/30	0,01	5,0	8,76	20,0	0,05	0,25		25
оленный огурчик	40	0,3	0,03	0,63	3,0	0,01	0,02	0,6	112
исель + витамин «С»	200	0,06	6,0	0,8	108,0			26,96	1-12
леб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	112,0	0,09	0,04		1-12
леб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	0,02			
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>91</b>	<b>540</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>27,94</b>	
олоко кипяченое <i>(100г/100г)</i>	200	5,2	5,9	20,7	67,0	0,07	0,2	0,34	110-11
инская сладка	80	3,1	3,2	18,9	203,0	0,02	0,04		115
<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>8,3</b>	<b>9,1</b>	<b>39,6</b>	<b>270</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	
зорожно-морковная шпанка, молочный соус	180/50	10,06	10,37	8,02	214,8		0,03		10,01
ий с сахаром	200	0,2	4,3	37,02	140,0	0,07			11-14
леб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04			112
<b>Всего</b>	<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>14,99</b>	<b>64,48</b>	<b>450</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>2187</b>	<b>53,8</b>	<b>59,19</b>	<b>260,68</b>	<b>1800</b>	<b>1,1</b>	<b>1,31</b>	<b>50,48</b>	