

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №182»
НМ - Н.М. Редкус

Приказ № *43* от *20.02.2024*



Основное (организованное) меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания
для организации питания воспитанников с 1,5 до 7 лет

Неделя 1

День 1

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	4,27	6,03	5,06	6,75	15,57	27,43	131,31	201,75	1,46	1,95	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
Чай с сахаром	160	180	0,08	0,1	0,02	0,03	8	9	32,54	36,61	0,04	0,05	
Яйцо	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	480	565	11,13	13,69	13,93	15,73	47,99	66,26	374,9	475,21	11	12	
Обед													
икра кабачковая	40	50			5,6	7	5,6	7	72	90			
Суп паутинка на мясном бульоне со сметаной	160	180	5,46	6,14	8,62	9,7	14,06	15,82	157,28	176,94	8	9	
Бигус с мясом	160	220	10,7	14,71	11,98	16,47	10,8	14,85	188,07	258,6	49,33	67,83	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Компот из сухофруктов с вит "С"	160	180	0,51	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	57,44	0,28	0,31	
Итого за обед	560	680	19,31	24,72	26,71	33,8	55,9	67,96	538,01	669,98	57,61	77,14	0
Полдник													
Печенье	50	50	2,75	2,75	4,9	4,9	37,2	37,2	208,5	208,5	0	0	
Молоко кипяченое	160	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	1,95	2,6	
Итого за полдник	210	250	6,95	8,35	8,65	9,9	44,25	46,6	291	318,5	1,95	2,6	
Ужин													40
Свекла отварная порционно	40	60	0,4	0,6	0,02	0,04	2,34	3,52	16,8	25,2	2,4	4	
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	180	4,48	5,28	4,71	6,42	22,96	31,46	163,66	206,62	0,04	0,05	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
напиток из шиповника	180	180	0,21	0,21	0,09	0,09	7,38	7,38	35,07	35,07	30,55	30,55	
Итого за ужин	400	460	7,37	9,13	5,06	6,87	47,44	62,04	286,03	360,89	32,99	34,6	
ИТОГО	1650	1955	44,76	55,89	54,35	66,3	195,58	242,86	1489,94	1824,58	103,55	126,34	0

Неделя 1

День 2

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	200	4,09	5,46	4,11	5,48	20,56	27,42	137,85	183,79	1,17	1,56	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	2,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Батон нарезной	30	40	2,24	2,99	0,87	1,16	15,39	20,52	78,64	104,86	0	0	
Какао с молоком	170	180	3,34	3,76	2,95	3,32	12,57	14,14	93,21	98,69	1,5	1,69	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	454	531	11,02	14,04	12,12	15,76	57,9	71,95	402,01	490,23	12,2	13,29	
Обед													
Огурец свеж/соленый	40	50					1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
суп овощной на курином бульоне со сметаной	160	180	2,28	2,56	9,34	10,51	14,63	16,46	147,46	165,89	17,25	19,41	
суфле из курицы	60	80	7,83	9,91	9,11	11,3	6,21	6,77	155,66	216,17	2,99	3,26	
Свекольный гарнир	110	130	1,67	1,97	3,17	3,74	9,71	11,48	73,9	87,33	11	13	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итого за обед	580	660	15,27	18,59	22,27	26,32	62,28	70,08	529,62	640,59	36,64	41,57	
Полдник													
Булочка "Гребешок"	50	50	4,68	4,68	5,4	5,4	26,7	26,7	154,96	154,96	0,39	0,39	
Кофейный напиток с йодир.молок	150	200	1,91	2,62	2,5	3,33	12,22	16,29	85,03	113,38	1,3	1,73	
Итого за полдник	200	250	6,59	7,3	7,9	8,73	38,92	42,99	239,99	268,34	1,69	2,12	
Ужин													
Пудинг творожный запеченый со сгущенным молоком	150	200	6,75	9	5,1	6,8	22,66	30,21	128,98	171,97	0,25	0,28	
кисель	180	200	0,06	0,07	0	0	24,25	26,94	92,66	102,96	14,3	16,89	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
Яйцо	40	20	8,16	4,08	9,2	4,6	0,56	0,28	62,8	31,4			
Итого за ужин	400	460	17,25	16,19	14,54	11,72	62,23	77,11	354,94	400,33	14,55	17,17	
ИТОГО	1634	1901	50,13	56,12	56,83	62,53	221,33	262,13	1526,56	1799,49	65,08	74,15	

Неделя 1

День 3

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	2,61	3,48	4,6	6,13	20,5	27,33	121,56	178,74	1,07	1,54	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Батон нарезной	30	40	2,24	2,99	0,87	1,16	15,39	20,52	68,64	94,58	0	0	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яйцо	20	20	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,4	31,4			
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итог за завтрак	474	551	12,45	14,74	18,09	20,69	59,4	72,66	410,28	509,65	12,07	13,14	
Обед													
зеленый горошек	40	40	2,17	2,17	1,6	1,6	35	35	32,4	32,4			
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	160	180	2,19	2,46	6,6	7,42	15,16	17,05	121,23	136,38	17,92	20,16	
Печень тушенная в сметане и овощах	60	80	5,78	7,2	5,11	5,9	6,93	7,7	173,25	191,84	15,84	18,49	
Гречневый гарнир	110	130	3,35	3,96	1,5	1,77	18,96	22,41	96,2	113,69		0	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итог за обед	580	650	16,98	19,94	15,46	17,46	106,58	116,03	570,88	639,51	37,16	42,05	0
Полдник													
Пирожок с творогом	50	60	3,25	6,3	2,92	5,9	22,52	27,02	156,07	187,28	0,33	0,39	
Ряженка	150	200	4,5	6	6	8	6,9	9,2	102	136	0,45	0,6	
Итог за полдник	200	260	7,75	12,3	8,92	13,9	29,42	36,22	258,07	323,28	0,78	0,99	
Ужин													
Морковь отварная порционно	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	15,34	19,17	1,8	2,5	
Рулет из рыбы	150	180	8,82	10,58	4,92	5,9	0,42	0,5	131,18	157,42	0,21	0,25	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	18,76	23,68	70,5	94	0	0	
Компот из сухофруктов	180	180	0,57	0,57	0,03	0,03	13,59	13,59	57,44	57,44	0,31	0,31	
Итог за ужин	400	450	12,19	14,84	5,23	6,3	35,53	41,22	274,46	328,03	2,32	3,06	
ИТОГО	1654	1911	49,37	61,82	47,7	58,35	230,93	266,13	1513,69	1800,47	52,33	59,24	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	4,65	6,2	4,13	5,5	19,79	26,38	136,65	182,2	1,17	1,56	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итог за завтрак	454	531	10,45	13,43	12,39	14,62	57,78	70,59	395,83	481,13	12,17	13,16	
Обед													
Огурец свеж/соленый	40	50					1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	160	180	4,09	4,85	10,27	11,55	13	18,01	159,99	202,49	15,92	20,79	
Котлета мясная	60	80	4,53	6,04	4,79	6,38	4,32	5,76	86,61	115,48	0,7	0,93	
Гороховое пюре	110	130	3,68	5,62	2,86	3,38	20,17	29,74	138,07	168,63	0	0	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итог за обед	580	660	15,79	20,66	18,57	22,08	69,22	88,88	537,27	657,8	22,02	27,62	
Полдник													
Расстегай с повидлом	50	60	3,93	4,72	4,5	5,4	28,83	27,67	126,63	159,96	0,37	0,44	
Варенец	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6,15	8,2	79,5	106	0	0	
Итог за полдник	200	260	8,28	10,52	8,25	10,4	34,98	35,87	206,13	265,96	0,37	0,44	
Ужин													
Кнели рыбные	70	80	15,16	17,33	7,69	8,79	5,56	6,35	193,49	221,13	0,05	0,06	
Овощи тушеные	110	130	2,74	3,17	4,81	5,55	14,9	17,19	113,45	130,9	13,51	15,58	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
напиток из шиповника	180	180	0,21	0,21	0,09	0,09	7,38	7,38	35,07	35,07	30,55	30,55	
Яйцо	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
Итог за ужин	430	470	24,47	27,83	17,43	19,35	42,88	50,88	475,31	543,9	44,11	46,19	
ИТОГО	1664	1921	58,99	72,44	56,64	66,45	204,86	246,22	1614,54	1948,79	78,67	87,41	

Неделя 1

День 5

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша "Дружба " на молоке с масл	150	200	4,1	5,47	4,79	6,39	18,1	24,13	138,06	184,08	1,17	1,56	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Кофейный напиток с йодир.моло	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итог за завтрак	454	531	9,9	12,7	13,05	15,51	56,09	68,34	397,24	483,01	12,17	13,16	
Обед													
Свекла отварная порционно	40	60	0,45	0,6	0,03	0,04	2,64	3,52	16,8	25,2	3	4	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	180	5,77	6,49	11,26	12,67	19,47	21,9	199,07	223,95	6,5	7,31	
Жаркое по -домашнему	160	200	6,76	11,6	5,36	11,4			210,31	253,68			
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Компот из сухофруктов с вит "С	160	180	0,51	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	57,44	0,28	0,31	
Итог за обед	560	670	16,13	22,56	17,16	24,74	47,55	55,71	546,84	647,27	9,78	11,62	
Полдник													
Пряник	40	50	2,25	2,81	2,25	2,81	37	46,25	175	186	0	0	
Молоко кипяченое	160	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	1,95	2,6	
Итог за полдник	200	250	6,45	8,41	6	7,81	44,05	55,65	257,5	296	1,95	2,6	
Ужин													
Морковная запеканка с повидлом	150	200	3,37	4,49	3,98	5,31	23,19	30,92	142,07	189,42	6,07	8,09	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
Яйцо	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,03	0,03	9	9	36,61	36,61	0,05	0,05	
Итог за ужин	400	460	9,83	11,71	8,85	10,26	47,23	59,88	311,98	382,83	6,12	8,14	0
ИТОГО	1614	1911	42,31	55,38	45,06	58,32	194,92	239,58	1513,56	1809,11	30,02	35,52	

Неделя 2

День 6

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша манная на молоке с маслом	150	200	4,67	6,22	5,19	6,92	18,33	24,45	120,06	186,74	0,94	1,3	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Чай с сахаром	160	180	0,08	0,1	0,02	0,03	8	9	32,54	36,61	0,04	0,05	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	444	531	8,38	11,19	10,63	13,07	50,47	63	315,41	420,24	10,51	11,39	0
Обед													
Морковь отварная порционно	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	15,34	19,17	1,8	2,5	
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	160	180	4,6	5,42	9,41	10,84	19,9	22,39	157,49	233,76	17,37	19,54	
"Ласточкино гнездо"	60	80	8,61	10,84	3,84	5,1	0,7	0,8	124,82	165,51	0,7	0,8	
Капуста тушеная	120	150	1,67	1,97	5,93	7,01	5,67	6,69	71,43	96,24	13,95	16,48	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Компот из сухофруктов с вит "С"	160	180	0,51	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	57,44	0,28	0,31	
Итого за обед	580	690	18,55	22,75	19,73	23,63	54,47	63,62	489,74	659,12	34,1	39,63	0
Полдник													
Печенье	50	50	3,75	3,75	4,9	4,9	37,2	37,2	208,5	208,5	0	0	
Молоко кипяченое	150	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	1,95	2,6	
Итого за полдник	200	250	7,95	9,35	8,65	9,9	44,25	46,6	291	318,5	1,95	2,6	
Ужин													
Сельдь соленая	40	50	1,67	2,09	3,19	3,99	0	0	62,72	78,4			
Картофельное пюре	150	200	2,95	3,94	2,75	3,67	14,47	19,29	114	152,01	5,16	6,88	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
напиток из шиповника	180	180	0,21	0,21	0,09	0,09	7,38	7,38	35,07	35,07	30,55	30,55	
Яйцо	20	20	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,4	31,4			
Итого за ужин	420	490	11,19	13,36	10,87	12,67	36,89	46,63	313,69	390,88	35,71	37,43	
ИТОГО	1644	1961	46,07	56,65	49,88	59,27	186,08	219,85	1409,84	1788,74	82,27	91,05	

Неделя 2

День 7

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Запеканка из творога со сгущен.молоч	150	180	5	9	10,58	12,7	21,81	26,17	139,76	218,74	0,19	0,23	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Батон нарезной	30	40	2,24	2,99	0,87	1,16	15,39	20,52	78,64	104,86	0	0	
какао с молоком	170	180	3,34	3,76	2,95	3,32	12,57	14,14	93,21	98,69	1,5	1,69	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	454	511	11,93	17,58	19,58	22,98	59,15	70,7	403,92	525,18	11,22	11,96	
Обед													
Огурец свеж/соленый	40	50					1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	160	180	2,19	2,46	6,6	7,42	15,16	17,05	121,23	136,38	17,92	20,16	
Плов с курами	180	200	11,18	13,31	14,85	16,5	31,85	35,39	228,57	265,08	1,5	1,91	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итого за обед	590	650	16,86	19,92	22,1	24,69	78,74	87,81	502,4	572,66	24,82	27,97	
Полдник													
Булочка домашняя	50	50	3,76	4,7	4,33	5,41	21,38	26,72	140,14	175,18	0,31	0,39	
Кофейный напиток с йодир.молоч	150	200	1,91	2,62	2,5	3,33	12,22	16,29	85,03	113,38	1,3	1,73	
Итого за полдник	200	250	5,67	7,32	6,83	8,74	33,6	43,01	225,17	288,56	1,61	2,12	
Ужин													
Морковь отварная порционно	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	15,33	19,17	2	2,5	
Суфле из рыбы	150	180	5,28	8,54	6,75	8,1	5,66	6,78	133,56	160,22	0,29	0,35	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
кисель	160	180	0,05	0,06	0	0	21,56	24,25	82,36	92,66	12,4	14,3	
Яйцо	20	20	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,4	31,4			
Итого за ужин	400	470	12,21	16,37	11,63	13,07	45,02	54,44	333,15	397,45	14,69	17,15	
ИТОГО	1644	1881	46,67	61,19	60,14	69,48	216,51	255,96	1464,64	1783,85	52,34	59,2	

Неделя 2

День 8

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Вермишель в молоке с маслом	150	200	4,19	5,58	4,08	5,44	17,83	23,77	127,05	169,39	1,17	1,56	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Батон нарезной	30	40	2,24	2,99	0,87	1,16	15,39	20,52	78,64	104,86	0	0	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итог за завтрак	454	531	9,95	12,76	12,97	15,4	56,45	68,82	394,37	479,18	12,17	13,16	
Обед													
икра кабачковая	40	50			5,6	7	5,6	7	72	90			
Борщ со сметаной на мясном бульоне	160	180	3,93	4,67	8,11	9,12	16,73	18,82	157,28	176,94	15,87	17,85	
Суфле из печени	60	80	7,42	9,89	5,67	9,56	9,53	12,7	133,05	194,06	25,64	34,19	
Картофельное пюре	110	130	1,52	2,21	2,24	3,63	12,45	12,97	96,95	125,44	4,44	5,28	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итог за обед	580	660	16,36	20,92	22,27	30,08	74,84	85,36	607,08	751,64	49,35	60,72	
Полдник													
Ватрушка с творогом	50	60	4,08	5,3	5,18	6,21	22,68	27,22	122,39	154,87	0,33	0,39	
Ряженка	150	200	4,5	6	6	8	6,9	9,2	102	136	0,45	0,6	
Итог за полдник	200	260	8,58	11,3	11,18	14,21	29,58	36,42	224,39	290,87	0,78	0,99	
Ужин													
зеленый горошек	40	40	2,17	2,17	1,6	1,6	35	35	32,4	32,4			
Рагу из овощей	150	200	3,17	4,22	5,55	7,4	17,19	22,92	130,9	174,54	15,58	20,78	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
Компот из сухофруктов	180	180	0,57	0,57	0,03	0,03	13,59	13,59	57,44	57,44	0,31	0,31	
Итог за ужин	400	460	8,19	10	7,42	9,35	80,54	91,19	291,24	358,38	15,89	21,09	
ИТОГО	1634	1911	43,08	54,98	53,84	69,04	241,41	281,79	1517,08	1880,07	78,19	95,96	

Неделя 2

День 9

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша "Геркулес" на молоке с маслом	150	200	4,96	6,61	5,91	7,88	16,89	22,52	145,01	193,34	1,27	1,69	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло(порционнo)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционнo)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	454	531	10,76	13,84	14,17	17	54,88	66,73	404,19	492,27	12,27	13,29	
Обед													
Свекла отварная порционнo	40	60	0,45	0,6	0,03	0,04	2,64	3,52	16,8	25,2	3	4	
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	160	180	1,78	2,22	4,18	5,23	9,11	11,39	81,82	102,26	7,82	9,78	
Азу из отварного мяса	60	80	10,87	14,48	8,2	10,93			126,37	168,5	0	0	
Макароны отварные	110	130	2,51	3,39	1,32	1,62	28,27	33,49	133,98	158,41		0	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Итого за обед	580	670	19,1	24,84	14,38	18,59	70,55	82,27	506,77	619,57	14,22	17,18	
Полдник													
Булочка дорожная	50	50	4,68	4,68	5,4	5,4	26,7	26,7	154,96	154,96	0,39	0,39	
Варенец	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6,15	8,2	79,5	106	0	0	
Итого за полдник	200	250	9,03	10,48	9,15	10,4	32,85	34,9	234,46	260,96	0,39	0,39	
Ужин													
Овощная солянка	150	200	4,65	6,2	4,13	5,5	19,79	26,38	136,65	182,2	1,17	1,56	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
напиток из шиповника	180	180	0,21	0,21	0,09	0,09	7,38	7,38	35,07	35,07	30,55	30,55	
Итого за ужин	400	460	12,22	14,53	9,06	10,51	42,21	53,72	305,02	374,07	31,72	32,11	
ИТОГО	1634	1911	51,11	63,69	46,76	56,5	200,49	237,62	1450,44	1746,87	58,6	62,97	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,37	5,83	4,13	5,5	19,32	25,76	133,68	178,24	1,17	1,56	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03	0,04	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	1,47	1,56	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47	9,5	10	
Итого за завтрак	454	531	10,17	13,06	12,39	14,62	57,31	69,97	392,86	477,17	12,17	13,16	
Обед													
Морковь отварная порционно	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	15,33	19,17	2	2,5	
Суп гороховый на мясном бульоне	160	180	3,58	4,16	4,57	5,14	11,82	13,29	106,05	139,3	8,69	9,78	
Запеканка картофельная с мясом	160	200	6,64	8,6	11,77	15,12	14,3	16,09	214,36	241,15	17,14	19,28	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
Компот из сухофруктов с вит "С"	160	180	0,51	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	57,44	0,28	0,31	
Итого за обед	560	660	13,89	17,28	16,89	20,94	54,32	63,12	456,4	544,06	28,11	31,87	
Полдник													
Пряник	40	50	2,25	2,81	2,25	2,81	37	46,25	175	186	0	0	
Молоко кипяченое	160	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	1,95	2,6	
Итого за полдник	200	250	6,45	8,41	6	7,81	44,05	55,65	257,5	296	1,95	2,6	
Ужин													
Свекольная запеканка с повидлом	150	200	3,48	4,64	3,95	5,3	22,37	29,83	137,94	183,92	11,29	15,06	
хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0	
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,03	0,03	9	9	36,61	36,61	0,05	0,05	
Итого за ужин	400	460	10,94	12,86	8,82	10,25	46,41	58,79	307,85	377,33	11,34	15,11	
ИТОГО	1614	1901	41,45	51,61	44,1	53,62	202,09	247,53	1414,61	1694,56	53,57	62,74	

общая

Приём пищи. Наимено	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
1	1650	1955	44,76	55,89	54,35	66,3	195,58	242,86	1489,94	1824,58	72,26	97,4	
2	1634	1901	50,13	56,12	56,83	62,53	221,33	262,13	1526,56	1799,49	65,08	74,15	
3	1654	1911	49,37	61,82	47,7	58,35	230,93	266,13	1513,69	1800,47	52,33	59,24	
4	1684	1941	58,99	72,44	56,64	66,45	204,86	246,22	1614,54	1948,79	78,67	87,41	
5	1634	1911	42,31	55,38	45,06	58,32	194,92	239,58	1513,56	1809,11	30,02	35,52	
6	1644	1961	46,07	56,65	49,88	59,27	186,08	219,85	1409,84	1788,74	82,27	91,05	
7	1644	1881	46,67	61,19	60,14	69,48	216,51	255,96	1464,64	1783,85	52,34	59,2	
8	1634	1911	43,08	54,98	53,84	69,04	241,41	281,79	1517,08	1880,07	78,19	95,96	
9	1634	1911	51,11	63,69	46,76	56,5	200,49	237,62	1450,44	1746,87	58,6	62,97	
10	1614	1901	41,45	51,61	44,1	53,62	202,09	247,53	1414,61	1694,56	53,57	62,74	
Итого за за	16426	19184	473,94	589,77	515,3	619,86	2094,2	2499,67	14914,9	18076,53	623,33	725,64	

Приём пищи. Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамины С	
	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
итого за весь период	473,94	589,77	515,3	619,96	2094,2	2499,67	14914,9	18076,53	623,33	725,64
среднее значение за период	47	59	51	62	209	250	1491	1808	62	73