

2

УТВЕРЖДНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №182»

Н.М. Редкус
Приказ № 104 от 30.09.20 25



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

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецепт уры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшенная 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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	
Итог за завтрак	470	555	10,37	12,93	13,85	15,65	45,07	61,34	351,4	451,71	11	12	
Обед													
Икра кабачковая	40	50			5,6	7	5,6	7	72	90			
Суп паутинка с мясом 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	40,74	56,01	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	550	670	18,75	24,26	26,55	33,6	54,14	67,78	526,71	664,78	49,02	65,32	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	
Итог за полдник	210	250	6,95	8,35	8,65	9,9	44,25	46,6	291	318,5	1,95	2,6	40
Ужин													
Свекла отварная порционно	40	60	0,4	0,6	0,02	0,04	2,34	3,52	16,8	25,2	2,4	4	
Макароны 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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	
Итог за ужин	400	460	7,17	8,93	5,14	6,95	44,28	58,88	273,83	348,69	32,99	34,6	
ИТОГО	1630	1935	43,24	54,47	54,19	66,1	187,74	234,6	1442,94	1783,68	94,96	114,52	0

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами 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	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	
Итог за завтрак	444	521	10,3	13,33	11,41	14,84	54,35	66,19	370,37	455,87	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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	650	14,71	18,13	22,11	26,12	60,52	69,9	518,32	635,39	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	
Итог 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 запеченный 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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Яйцо	40	20	8,16	4,08	9,2	4,6	0,56	0,28	62,8	31,4			
Итог за ужин	400	460	17,05	15,99	14,62	11,8	59,07	73,95	342,74	388,13	14,55	17,17	
ИТОГО	1614	1881	48,65	54,75	56,04	61,49	212,86	253,03	1471,42	1747,73	65,08	74,15	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецепт уры
			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	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	464	541	11,73	14,03	17,38	19,77	55,85	66,9	388,64	485,57	12,07	13,14	
Обед													
Зеленый горошек	40	50	2,17	2,71	1,6	2	35	43,75	32,4	40,5			
Щи из свежей капусты с мясом 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 тушеная 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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	650	16,42	20,02	15,3	17,66	104,82	124,6	559,58	642,41	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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	11,99	14,64	5,31	6,38	28,37	34,06	262,26	315,83	2,32	3,06	
ИТОГО	1634	1901	47,89	60,99	46,91	57,71	218,46	261,78	1468,55	1767,09	52,33	59,24	

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витами С		№ рецепт уры
			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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	444	521	9,69	12,67	12,31	14,54	54,86	65,67	372,33	457,63	12,17	13,16	
Обед							1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
Огурец свеж/соленый	40	50											
Суп свекольник с мясом 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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	650	15,23	20,2	18,41	21,88	67,46	88,7	525,97	652,6	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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	
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	24,27	27,63	17,51	19,43	39,72	47,72	463,11	531,7	44,11	46,19	
ИТОГО	1644	1901	57,47	71,02	56,48	66,25	197,02	237,96	1567,54	1907,89	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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	444	521	9,14	11,94	12,97	15,43	53,17	63,42	373,74	459,51	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 с мясом 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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	550	660	15,57	22,1	17	24,54	45,79	55,53	535,54	642,07	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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	9,63	11,51	8,93	10,34	44,07	56,72	299,78	370,63	6,12	8,14	0
ИТОГО	1594	1891	40,79	53,96	44,9	58,12	187,08	231,32	1466,56	1768,21	30,02	35,52	

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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	434	521	7,62	10,43	10,55	12,99	47,55	58,08	291,91	396,74	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 с мясом 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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	680	17,99	22,29	19,57	23,43	52,71	63,44	478,44	653,92	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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	
Яйцо	20	20	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,4	31,4			
Итого за ужин	420	490	10,99	13,16	10,95	12,75	33,73	43,47	301,49	378,68	35,71	37,43	
ИТОГО	1624	1941	44,55	55,23	49,72	59,07	178,24	211,59	1362,84	1747,84	82,27	91,05	

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													
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(порционнo)	5	5	0,04	0,04	3,62	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	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	
Итог за завтрак	444	501	11,21	16,87	18,87	22,06	55,6	64,94	372,28	490,82	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	
Макароны отварные	110	130	4,6	5,4	1,4	1,6	28,34	33,49	134,05	158,42			
Азу из мяса курицы	60	80	9	12	9,6	12,8			132,79	177,06			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	650	18,72	23,55	18,09	22,39	73,47	85,73	529,37	637,86	23,32	26,06	
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	
Итог 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 порционнo	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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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			
Итог за ужин	400	470	12,01	16,17	11,71	13,15	41,86	51,28	320,95	385,25	14,69	17,15	
ИТОГО	1614	1871	47,61	63,91	55,5	66,34	204,53	244,96	1447,77	1802,49	50,84	57,29	

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	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	444	521	9,23	12,05	12,26	14,48	52,9	63,06	362,73	444,82	12,17	13,16	
Обед													
икра кабачковая	40	50			5,6	7	5,6	7	72	90			
Борщ с мясом со сметаной	160	180	3,93	4,67	8,11	9,12	16,73	18,82	157,28	176,94	15,87	17,85	
Суфле из сердца	60	80	12,31	16,42	5,7	7,6	5,7	7,7	126,98	169,31	1,04	1,39	
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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	570	650	20,69	26,99	22,14	27,92	69,25	80,18	589,71	721,69	24,75	27,92	
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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	7,99	9,8	7,5	9,43	77,38	88,03	279,04	346,18	15,89	21,09	
ИТОГО	1614	1891	46,49	60,14	53,08	66,04	229,11	267,69	1455,87	1803,56	53,59	63,16	

Неделя 2

День 9

Приём пищи. Наименование блюда	Выход блюд		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													
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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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.молоком	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	444	521	10	13,08	14,09	16,92	51,96	61,81	380,69	468,77	12,27	13,29	
Обед													
Свекла отварная порционно	40	60	0,45	0,6	0,03	0,04	2,64	3,52	16,8	25,2	3	4	
Суп с клёцками с мясом со сметаной	160	180	1,78	2,22	4,18	5,23	9,11	11,39	81,82	102,26	7,82	9,78	
Гуляш из говядины	100	100	19,1	19,1	12,28	12,28	3,51	3,51	202,24	202,24	1,08	1,08	
Перловый гарнир	110	130	3,48	4,12	1,65	1,95	24,99	29,53	408,8	483,16	4,7	5,6	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	610	680	27,74	29,73	18,63	213,12	69,02	81,64	846,16	972,86	20	23,86	
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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	12,02	14,33	9,14	10,59	39,05	50,56	292,82	361,87	31,72	32,11	
ИТОГО	1654	1911	58,79	67,62	51,01	251,03	192,88	228,91	1754,13	2064,46	64,38	69,65	

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	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	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	444	521	9,41	12,3	12,31	14,54	54,39	65,05	369,36	453,67	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 с мясом	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 ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	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	550	650	13,33	16,82	16,73	20,74	52,56	62,94	445,1	538,86	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	
Итог 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	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	
Итог за ужин	400	460	10,74	12,66	8,9	10,33	43,25	55,63	295,65	365,13	11,34	15,11	
ИТОГО	1594	1881	39,93	50,19	43,94	53,42	194,25	239,27	1367,61	1653,66	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	1630	1935	43,24	54,47	54,19	66,1	187,74	234,6	1442,94	1783,68	94,96	114,52	
2	1614	1881	48,65	54,75	56,04	61,49	212,86	253,03	1471,42	1747,73	65,08	74,15	
3	1634	1901	47,89	60,99	46,91	57,71	218,46	261,78	1468,55	1767,09	52,33	59,24	
4	1644	1901	57,47	71,02	56,48	66,25	197,02	237,96	1567,54	1907,89	78,67	87,41	
5	1594	1891	40,79	53,96	44,9	58,12	187,08	231,32	1466,56	1768,21	30,02	35,52	
6	1624	1941	44,55	55,23	49,72	59,07	178,24	211,59	1362,84	1747,84	82,27	91,05	
7	1624	1861	45,19	59,82	59,35	68,44	208,04	246,86	1409,5	1732,09	52,34	59,2	
8	1614	1891	41,6	53,61	53,05	68	232,94	272,69	1461,94	1828,31	78,19	95,96	
9	1614	1891	49,59	62,27	46,6	56,3	192,65	229,36	1403,44	1705,97	58,6	62,97	
10	1594	1881	39,93	50,19	43,94	53,42	194,25	239,27	1367,61	1653,66	53,57	62,74	
Итог за за	16186	18974	458,9	576,31	511,18	614,9	2009,28	2418,46	14422,34	17642,47	646,03	742,76	