ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5552032A9B0EC20E3D96D96128AA973F Владелец: Редкус Наталья Михайловна Действителен: с 17.03.2025 до 10.06.2026

**УТВЕРЖДНО** Заведующий МБДОУ 

документов

Основное (организованное) меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания

для организации питание воспитанников с 1,5 до 7 лет

	D			П	ищевые в	ещества	і (г)		Энергети	ическая	Витам	C	№
Приём пищи. Наименование блюда	Выход б	люда	Б		Ж		У		ценно	ость	Битам	ис	рецепт
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	уры
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	1
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	193,95	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	
	550	670	10.75	2426	26,55	33,6	54,14	67,78	526,71	681,79	49,02	65,32	0
Итог за обед	220	0/0	18,75	24,26	20,55	33,0	54,14	0/,/0	520,/1	001,/9	49,02	03,32	U
Полдник	50	50	2.75	0.75	4.0	4.0	27.2	27.2	200 5	208,5	0	0	
Печенье	50	50	2,75	2,75	4,9	4,9	37,2	37,2	208,5		1,95	2,6	
Молоко кипяченое	160	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5 <b>291</b>	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	2,0	
Ужин	40	col	0.4	0.6	0.00	0.04	2.24	2.52	160	25.2	2.4	4	40
Свекла отварная порционно	40	60	0,4	0,6	0,02	0,04	2,34	3,52	16,8	25,2	2,4	0.05	
Макароны запеченые 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	20.55		
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		348,69	32,99	34,6	
ИТОГО	1630	1935	43,24	54,47	54,19	66,1	187,74	234,6	1442,94	1800,69	94,96	114,52	0

Приём пищи. Наименование	Выход (	5 more		Пи	щевые в	ещества (	(г)		Энергет	ическая			No
блюда	Выход (	люда	Б		Ж		У	7	ценн	ость	Витам	ии С	рецег
олюда	ясли	сад	ясли,	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	уры
Завтрак			1										
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											Limitary part		
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	189,96	17,25	19,41	
суфле из курицы	60	80	7,83	9,91	9,11	11,3	6,21	6,77	155,66	238,17	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	681,46	36,64	41,57	
Полдник							2000			Commission II.			
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 запеченый со				=									
сгущенным молоком	150	200	6,75	9	5,1	6,8	22,66	30,21	128,98	181,97	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	- U	J	
Итог за ужин	400	460	17,05	15,99	14,62	11,8	59,07	73,95	342,74	398,13	14,55	17,17	
итого	1614	1881	48,65	54,75	56,04	61,49	212,86	253,03	1471,42	1803,8	65,08	74,15	

	D	e		Пи	іщевые ве	ещества (п	r)		Энергет	ическая	D		Nº
Приём пищи. Наименование	выход	блюда	Б		Ж		У		ценн	ость	Витам	ис	рецеп
блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	уры
Завтрак			F. T.								100		
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	
орийк	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	156,38	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	662,41	37,16	42,05	
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	170,42	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	328,83	2,32	3,06	
ИТОГО	1634	1901	47,89	60,99	46,91	57,71	218,46	261,78	1468,55	1800,09	52,33	59,24	

		_		Пип	цевые веще	ества (г)			Энергети	ческая	Витам	и С	№
Приём пищи. Наименование	Выход (	блюда-	Б		Ж		У		ценно	сть		107/4/20	рецеп
блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	уры
Завтрак									126.65	102.0	1 17	1,56	1
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	1,30	-
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	70,5	0	0	1
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0 02	0,04	4
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56	22,84	0,03		_
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		-
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											2	2.5	-1
Огурец свеж/соленый	40	50					1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
Суп свекольник с мясом со										202.40	15.00	20.70	
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
CON											22.02	27 (	2
Итог за обед	570	650	15,23	20,2	18,41	21,88	67,46	88,7	525,97	652,6	22,02	27,6	4
Полдник									106.60	150.06	0.27	0,4	4
Расстегай с повидлом	50	60	3,93	4,72	4,5	5,4	28,83	27,67	126,63	159,96	0,37		0
Варенец	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6,15	8,2	79,5	106	0		·
Итог за полдник	200	260	8,28	10,52	8,25	10,4	34,98	35,87	206,13	265,96	0,37	0,4	4
Ужин										224.42	0.05	0.0	c
Кнели рыбные	70	80	15,16	17,33	7,69	8,79	5,56	6,35	193,49	221,13	0,05	0,0	
Овощи тушеные	110	130	2,74	3,17	4,81	5,55		17,19	113,45	130,9	13,51	15,5	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16		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	30,5	0
Яйцо	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6		0,28	62,8	62,8	0		
Итог за ужин	430	470	24,27	27,63	17,51	19,43	39,72	47,72		531,7	44,11	*46,1	
итого	1644	1901	57,47	71,02	56,48	66,25	197,02	237,96	1567,54	1907,89	78,67	87,4	1

				П	ищевые вег	цества (г)			Энергетич	ческая	Витам	и С	№
Приём пищи. Наименование	Выход	блюда	Б	144	Ж		У		ценнос	сть			рецептур
блюда	ясли	сад	ясли -	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ы
Завтрак								24.12	120.06	184,08	1,17	1,56	
Каша "Дружба " на молоке с масл	150	200	4,1	5,47	4,79	6,39	18,1	24,13	138,06	70,5	0	0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	47	33,05	0	0	
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	22,84	0,03	0,04	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0	0	14,56		1,47	1,56	
Кофейный напиток с йодир.моло	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	96,37	102,04	9,5	10	240
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7		12,17	13,16	1
Итог за завтрак	444	521	9,14	11,94	12,97	15,43	53,17	63,42	373,74	459,51	12,1/	13,10	
Обел									140	25:2	3	4	
Свекла отварная порционно	40	60	0,45	0,6	0,03	0,04	2,64	3,52	16,8	25,2	3	4	
	160	180	5,77	6,49	11,26	12,67	19,47	21,9	199,07	223,95	6,5	7,31	
Рассольник с мясом со сметаной	160	200	6,76	11,6	5,36	11,4			210,31	284,68			
Жаркое по -домашнему	20	200	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб пшеничный		180	0,70	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	57,44	0,28	0,31	
Компот из сухофруктов с вит "С	550	660	15,57	22,1	17	24,54	45,79	55,53	535,54	673,07	9,78	11,62	
Итог за обед	550	000	10,01	22,1	*/								
Полдник	40	50	2,25	2,81	2,25	2,81	37	46,25	175	186	0	0	
Пряник	40	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	1,95	2,6	
Молоко кипяченое	160		6,45	8,41	6	7,81	44,05	55,65	257,5	296	1,95	2,6	
Итог за полдник	200	250	0,45	0,41	0	7,02							
Ужин	-												
	150	200	3,37	4,49	3,98	5,31	23,19	30,92	142,07	189,42	6,07	8,09	
Морковная запеканка с повидлог	150			1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,32	0,08	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	
<b>У</b> ОДИЙ	40	40	4,08	0,1	0,03	0,03	9	9	36,61	36,61	0,05	0,05	
Чай с сахаром	180	180	0,1		8,93	10,34	44,07	56,72	299,78	370,63	6,12	8,14	1
Итог за ужин	400	460	9,63	11,51	44,9	58,12	187,08	231,32	1466,56	1799,21	30,02	3,5,52	2
ИТОГО	1594	1891	40,79	53,96	44,9	30,12	. 107,00	202,02	145,00,00	-	,		

П	D	e		П	ищевые ве	щества (г	)		Энергет	ическая	_		№
Приём пищи. Наименование блюда	выход	блюда	Б		Ж		У			ость	Вита	іми С	рецептур
олюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ы
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	
Итог за завтрак	434	521	7,62	10,43	10,55	12,99	47,55	58,08	291,91	396,74	10,51	11,39	(
Обед							100						
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	195,51	0,7	0,8	
Капуста тушеная	120	150	1,67	1,97	5,93	7,01	5,67	6,69	71,43	116,24	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		
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	570	680	17,99	22,29	19,57	23,43	52,71	63,44	478,44	703,92	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	
Итог 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	
одий	20	20	4,08	4,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,4	31,4			
Итог за ужин	420	490	10,99	13,16	10,95	12,75	33,73	43,47	301,49	378,68	85,71	37,43	
ОТОТИ	1624	1941	44,55	55,23	49,72	59,07	178,24	211,59	1362,84	1797,84	82,27	91,05	

				П	ищевые ве	цества (г)			Энергети	ческая	Витан	ии С	N <sub>2</sub>
Приём пищи. Наименование блюда	Выход	блюда-	Б.		Ж		У		ценно	сть	211111		рецепту
Tiphen Innui	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ы
Завтрак		A SO							120 76	210.74	0.10	0.22	
Запеканка из творога со сгущен.молок	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		
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	501	11,21	16,87	18,87	22,06	55,6	64,94	372,28	490,82	11,22	11,96	
Обед										-	2	2,5	
Огурец свеж/соленый	40	50					1,2	1,5	4,8	6	2	2,5	
Щи из свежей капусты на курином									101.00	127.20	17.02	20.16	
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	
Азу из отварного мяса	60	80	10,87	14,48	8,2	10,93			126,37	198,5			
Макароны отварные	110	130	2,51	3,39	1,32	1,62	28,27	33,49	133,98	170,41	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	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	18,5	24,02	16,61	20,54	73,4	85,73	522,88	671,29	23,32	26,06	1
Полдник									140.14	175 10	0.21	0.20	1
Булочка домашняя	50	50	3,76	4,7	4,33	5,41	21,38	26,72	140,14	175,18	_	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	_	1,73	_
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	1
Ужин												2.5	
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	198,22		0,35	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84	23,5	47		(	_
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8		(	
кисель	160	180	0,05	0,06	0	0	21,56	24,25	82,36	92,66		14,3	1
ОийК	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	423,25		17,15	
итого	1614	1871	47,39	64,38	54,02	64,49	204,46	244,96	1441,28	1873,92	50,84	57,29	1

	1			П	ищевые вег	цества (г)			Энергетич		Витам	и С	№ poughtvi
Приём пищи. Наименование	Выход	блюда	Б	)	Ж		У		ценнос	сть			рецепту
блюда	яели	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ы
Завтрак						1	17.02	23,77	127,05	169,39	1,17	1,56	
Вермишель в молоке с маслом	150	200	4,19	5,58	4,08	5,44	17,83	0,07	33,05	33,05	0	0	
иасло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	14,56	22,84	0,03	0,04	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77		14,76	47	70,5	0	0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	14,76	96,37	102,04	1,47	1,56	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	9,8	44,7	47	9,5	10	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	63,06	362,73	444,82	12,17	13,16	R.
Итог за завтрак	444	521	9,23	12,05	12,26	14,48	52,9	03,00	302,73	444,02	22301		
Обед							5.6	7	72	90			
икра кабачковая	40	50			5,6	7	5,6	18,82	157,28	176,94	15,87	17,85	
Борщ с мясом со сметаной	160	180	3,93	4,67	8,11	9,12	16,73	12,7	126,37	168,49	25,64	34,19	
Суфле из сердца	60	80	7,42	9,89	5,67	9,56	9,53	12,7	96,95	125,44	4,44	5,28	
Картофельное пюре	110	130	1,52	2,21	2,24	3,63	12,45	6,68	34,8	34,8		0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	9,84	23,5	47	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	17,17	78,2	78,2	3,4	3,4	
Сок	170	170	0,85	0,85	0,17	0,17	17,17	85,18	589,1	720,87	49,35	60,72	_
Итог за обед	570	650	15,8	20,46	22,11	29,88	73,08	05,10	307,1	720,07			
Полдник					e 10	( 21	22,68	27,22	122,39	154,87	0,33	0,39	)
Ватрушка с творогом	50	60	4,08	5,3	5,18	6,21	6,9	9,2	102	136		0,6	5
Ряженка	150	200	4,5	6	6	8	29,58	36,42	224,39	290,87	-	0,99	9
Итог за полдник	200	260	8,58	11,3	11,18	14,21	29,50	30,42	221,00				
Ужин					1.0	1.0	35	35	32,4	32,4	1		
зеленый горошек	40	40		2,17	1,6	1,6 7,4	17,19	22,92	130,9	174,54		20,7	8
Рагу из овощей	150	200	3,17	4,22	5,55	0,16	4,92	9,84		47			0
Хлеб пшеничный	10	20		1,52	0,08	0,16	6,68	6,68		34,8	3 0	1	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	20		1,32	0,24		13,59	13,59		57,44	_	0,3	1
Компот из сухофруктов	180	180		0,57	0,03	0,03	77,38	88,03		346,18	The second second second	21,0	9
Итог за ужин	400	460		9,8		9,43	232,94	272,69		1802,74		95,9	6
итого	1614	1891	41,6	53,61	53,05	68	232,34	212,03	2.00,20				

		_		П	ищевые ве	цества (г)			Энергети	ческая	Витам	ли С	№
Приём пищи. Наименование	Выход	блюд	Б		Ж		У		ценно	сть	Dhias	in C	рецепту
блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ы
Завтрак													
Каша "Геркулес" на молоке с масло	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.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	1
Итог 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	152,26	7,82	9,78	
Перловый гарнир	110	130	3,48	4,12	1,65	1,95	24,99	29,53	408,8	483,16			
Гуляш из курицы	100	100	13,44	17,92	17,58	23,44	2,78	3,7	222,9	297,3	2,6	3,5	
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	610	680	22,08	28,55	23,93	31,23	68,29	81,83	866,82	1117,92	16,82	20,68	
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	
Итог 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	
Итог за ужин	400	460	12,02	14,33	9,14	10,59	39,05	50,56	1 292,82	361)87	1 31,72	32,11	
итого	1654	1911	53,13	66,44	56,31	69,14	192,15	229,1	1774,79	2209,52	61,2	66,47	4

	Выход	6 710 71	,	П	ищевые вег	цества (г)			Энергети		Витам	ии С	№ рецептур
Приём пищи. Наименование блюда	выход	олюда	Б		Ж		У		ценно		ясли	сад	ы
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	исли	Сад	
Завтрак		- 19				5.5	10.22	25,76	133,68	178,24	1,17	1,56	
Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,37	5,83	4,13	5,5	19,32	14,76	47	70,5	0	0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	11,84	0,07	33,05	33,05	0	0	_
масло(порционно)	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	14,56	22,84	0,03	0,04	
сыр (порционно)	4	6	0,93	1,39	1,18	1,77	0		96,37	102,04	1,47	1,56	
Кофейный напиток с йодир.молок	170	180	2,17	2,36	2,83	3	13,85	14,66	44,7	47	9,5	10	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	369,36	453,67	12,17	13,16	
Итог за завтрак	444	521	9,41	12,3	12,31	14,54	54,39	65,05	309,30	433,07	12,17	10,10	
Обед							0.70	2.45	15,33	19,17	2	2,5	
Морковь отварная порционно	40	50	0,52	0,65	0,04	0,05	2,76	3,45	106,05	189,3	8,69	9,78	
Суп гороховый с мясом	160	180	3,58	4,16	4,57	5,14	11,82	13,29		271,15	-		
Запеканка картофельная с мясом	160	200	6,64	8,6	11,77	15,12	14,3	16,09	214,36	34,8	0	10,20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8 23,5	47	0	0	
Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84		57,44	0,28	0,31	
Компот из сухофруктов с вит "С"	160	180	0,51	0,57	0,03	0,03	12,08	13,59	51,06	618,86		31,87	_
Итог за обед	550	650	13,33	16,82	16,73	20,74	52,56	62,94	445,1	010,00	20,11	31,0	
Полдник								16.05	175	186	0	(	1
Пряник	40	50	2,25	2,81	2,25	2,81	37	46,25	82,5	110			
Молоко кипяченое	160	200	4,2	5,6	3,75	5	7,05	9,4	82,3	110	1,93	2,0	1
						- 01	4405	FF (F	257,5	296	1,95	2,0	6
Итог за полдник	200	250	6,45	8,41	6	7,81	44,05	55,65	431,3	270	1,75	-,	
Ужин							22.27	20.92	137,94	203,92	11,29	15,0	6
Свекольная запеканка с повидлом	150	200	3,48	4,64	3,95	5,3	22,37	29,83		47		-	0
Хлеб пшеничный	10		0,76	1,52	0,08	0,16	4,92	9,84		34,8		_	0
Хлеб ржано-пшеничный	20	-	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68		62,8		-	0
Яйцо	40		5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28		36,61		_	5
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,03	0,03	9			385,13	- /		
Итог за ужин	400	460	10,74	12,66	The second second second is	10,33	43,25	55,63		1753,66			
итого	1594	1881	39,93	50,19	43,94	53,42	194,25	239,27	1307,01	1755,00	33,37	02,1	

общая

Приём				П	ищевые ве	щества (г)			Энергети	ческая	Витам	и С	№
пищи.	Выход б	люда	Б		Ж		У		ценно	сть			рецептур
Наимено	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ы
Завтрак											01.05	444.53	
1	1630	1935	43,24	54,47	54,19	66,1	187,74	234,6	1442,94	1800,69	94,96	114,52	
2	1614	1881	48,65	54,75	56,04	61,49	212,86	253,03	1471,42	1803,8	65,08	74,15	
2	F-2-5-11	1901	47,89	60,99	46,91	57,71	218,46	261,78	1468,55	1800,09	52,33	59,24	
3	1634			71,02	56,48	66,25	197,02	237,96	1567,54	1907,89	78,67	87,41	
4	1644	1901	57,47				187,08	231,32	1466,56	1799,21	30,02	35,52	
5	1594	1891	40,79	53,96	44,9	58,12			1362,84	1797,84	82,27	91,05	
6	1624	1941	44,55	55,23	49,72	59,07	178,24	211,59				59,2	
7	1624	1861	45,19	59,82	59,35	68,44	208,04	246,86	1409,5	1873,92	52,34		
8	1614	1891	41,6	53,61	53,05	68	232,94	272,69	1461,94	1802,74	78,19	95,96	
9	1614	1891	49,59	62,27	46,6	56,3	192,65	229,36	1403,44	2209,52	58,6	62,97	
			39,93	50,19	43,94	53,42	194,25	239,27	1367,61	1753,66	53,57	62,74	
10	1594	1881	39,93	30,19	43,74	55,72	,						
Итог за за	16186	18974	458,9	576,31	511,18	614,9	2009,28	2418,46	14422,34	18549,36	646,03	742,76	

. . . . . . .

Приём пищи.		Д	ищевые ве	щества (г)			Энергетич	неская	Витам	u C
Наименовани	Б	25. 85	Ж		У		ценнос	ть	Dhiam	нС
е блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
итого за весь период	458,9	576,31	511,18	614,9	2009,28	2418,46	1442,34	18549	646,03	742,76
среднее значение за период	46	58	51	61	201	242	1442	1855	65	74

1 4 %