

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №182»

Н.М. Редкус

Приказ № 41 от 04.08.2026

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<br>ценность |         | Витами С |        | №<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|--------|--------------------|
|                                   |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |        |                    |
|                                   | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад    |                    |
| Завтрак                           |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Каша пшеничная на молоке с маслом | 140         | 180  | 4,6                  | 5,9    | 4,7   | 6,1   | 18,04   | 23,2    | 135,3                      | 173,9   | 1,32     | 1,69   |                    |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| масло (порциями)                  | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0      |                    |
| Чай с сахаром                     | 160         | 180  | 0,11                 | 0,12   | 0,03  | 0,04  | 6,24    | 7,02    | 25,58                      | 28,78   | 0,04     | 0,05   |                    |
| Яйцо                              | 40          | 40   | 5,08                 | 5,08   | 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                  | 459         | 535  | 11,72                | 13,82  | 12,77 | 14,98 | 43,762  | 55,125  | 341,82                     | 416,03  | 10,86    | 11,74  |                    |
| Обед                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Суп паутинка с мясом со сметаной  | 150         | 180  | 5,83                 | 7      | 8,66  | 10,39 | 12,72   | 15,26   | 154                        | 184,8   | 7,26     | 8,71   |                    |
| Бигус с мясом                     | 160         | 200  | 19,31                | 24,14  | 17,94 | 22,42 | 6,27    | 7,84    | 264                        | 330     | 49,07    | 61,34  |                    |
| 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                    | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| Компот из сухофруктов с вит "С"   | 150         | 180  | 0,018                | 0,022  | 0,03  | 0,03  | 7,8     | 9,4     | 31,41                      | 37,73   | 0,27     | 0,32   |                    |
| Итого за обед                     | 500         | 610  | 27,998               | 34,762 | 27,03 | 33,32 | 43,31   | 53,94   | 531,21                     | 657,83  | 56,6     | 70,37  | 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  | 4,48                 | 5,6    | 4     | 5     | 7,52    | 9,4     | 88                         | 110     | 2,08     | 2,6    |                    |
| Итого за полдник                  | 210         | 250  | 7,23                 | 8,35   | 8,9   | 9,9   | 44,72   | 46,6    | 296,5                      | 318,5   | 2,08     | 2,6    |                    |
| Ужин                              | 40          |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Свекла отварная порционно         | 40          | 60   | 0,6                  | 0,9    | 0,04  | 0,06  | 3,52    | 5,28    | 16,8                       | 25,2    | 4        | 6      |                    |
| Макароны запеченные с сыром       | 150         | 180  | 4,61                 | 5,53   | 4,23  | 5,08  | 23,31   | 27,97   | 148,26                     | 177,91  | 0,03     | 0,04   |                    |
| Хлеб пшеничный                    | 15          | 15   | 1,14                 | 1,14   | 0,12  | 0,12  | 7,38    | 7,38    | 35,25                      | 35,25   |          |        |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0      |                    |
| напиток из шиповника              | 180         | 180  | 0,37                 | 0,37   | 0,09  | 0,09  | 12,3    | 12,3    | 59,2                       | 59,2    | 55       | 55     |                    |
| Итого за ужин                     | 405         | 465  | 8,04                 | 9,92   | 4,72  | 5,71  | 53,19   | 62,95   | 294,31                     | 349,76  | 59,03    | 61,04  |                    |
| ИТОГО                             | 1574        | 1860 | 54,988               | 66,852 | 53,42 | 63,91 | 184,982 | 218,615 | 1463,84                    | 1742,12 | 128,57   | 145,75 | 0                  |

Неделя 1

День 2

| Приём пищи. Наименование<br>блюда             | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |        | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|--------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                               |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |        |                            |         |          |       |                    |
|                                               | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад    | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                                       |             |      |                      |        |       |       |         |        |                            |         |          |       |                    |
| Каша кукурузная на молоке с<br>маслом         | 150         | 200  | 3,75                 | 5,01   | 3,36  | 4,48  | 18,39   | 24,52  | 120,8                      | 161,14  | 1,08     | 1,44  |                    |
| масло(порционно)                              | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065  | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                               | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0      | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Хлеб пшеничный                                | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76  | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Какао с молоком                               | 180         | 180  | 3,48                 | 3,48   | 3,08  | 3,08  | 11,68   | 11,68  | 91,36                      | 91,36   | 1,57     | 1,57  |                    |
| Яблоко                                        | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8    | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                               | 453         | 521  | 9,76                 | 12,11  | 10,66 | 12,98 | 49,272  | 60,825 | 340                        | 417,55  | 12,17    | 13,04 |                    |
| Обед                                          |             |      |                      |        |       |       |         |        |                            |         |          |       |                    |
| Огурец свеж/соленый                           | 40          | 50   | 0,29                 | 0,36   | 0,04  | 0,05  | 0,9     | 1,13   | 5,04                       | 6,3     | 3,6      | 4,5   |                    |
| суп овощной на курином бульоне<br>со сметаной | 150         | 180  | 3,8                  | 4,6    | 7,1   | 8,5   | 15,4    | 18,4   | 137,7                      | 165,2   | 19,3     | 23,13 |                    |
| суфле из курицы                               | 50          | 70   | 9,3                  | 13     | 9,5   | 13,3  | 4,6     | 6,5    | 141,4                      | 198     | 1,42     | 1,99  |                    |
| Свекольный гарнир                             | 110         | 130  | 1,67                 | 2,05   | 3,64  | 4,3   | 9,7     | 11,5   | 78,2                       | 92,4    | 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                                | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76  | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Сок                                           | 150         | 180  | 0,75                 | 0,9    | 0,15  | 0,18  | 15,15   | 18,18  | 69                         | 82,8    | 3        | 3,6   |                    |
| Итог за обед                                  | 540         | 660  | 18,65                | 24,51  | 20,83 | 26,81 | 62,27   | 77,15  | 513,14                     | 650     | 38,32    | 46,22 |                    |
| Полдник                                       |             |      |                      |        |       |       |         |        |                            |         |          |       |                    |
| Булочка "Гребешок"                            | 50          | 50   | 4,7                  | 4,7    | 5,4   | 5,4   | 26,7    | 26,7   | 175                        | 175     | 0,39     | 0,39  |                    |
| Молоко кипяченое                              | 150         | 200  | 4,2                  | 5,6    | 3,75  | 5     | 7,05    | 9,4    | 8,25                       | 110     | 1,95     | 2,6   |                    |
| Итог за полдник                               | 200         | 250  | 8,9                  | 10,3   | 9,15  | 10,4  | 33,75   | 36,1   | 183,25                     | 285     | 2,34     | 2,99  |                    |
| Ужин                                          |             |      |                      |        |       |       |         |        |                            |         |          |       |                    |
| Пудинг творожный запеченный с<br>повидлом     | 180         | 200  | 26,7                 | 29,7   | 18,43 | 20,48 | 34      | 37,78  | 410,4                      | 456,1   | 0,36     | 0,4   |                    |
| кисель из протертой ягоды                     | 180         | 190  | 0,003                | 0,004  | 0     | 0     | 7,7     | 8,13   | 31,48                      | 33,23   |          |       |                    |
| Хлеб пшеничный                                | 15          | 15   | 1,14                 | 1,14   | 0,12  | 0,12  | 7,38    | 7,38   | 35,25                      | 35,25   |          |       |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02  | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0     |                    |
| Яйцо                                          | 20          | 20   | 2,54                 | 2,54   | 2,3   | 2,3   | 0,14    | 0,14   | 31,4                       | 31,4    |          |       |                    |
| Итог за ужин                                  | 415         | 455  | 31,703               | 35,364 | 21,09 | 23,26 | 55,9    | 63,45  | 543,33                     | 608,18  | 0,36     | 0,4   |                    |
| ИТОГО                                         | 1608        | 1886 | 69,013               | 82,284 | 61,73 | 73,45 | 201,192 | 237,53 | 1579,72                    | 1960,73 | 53,19    | 62,65 |                    |

Неделя 1

День 3

| Приём пищи. Наименование<br>блюда        | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецепт<br>уры |
|------------------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                          |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |       |                    |
|                                          | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                                  |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Каша рисовая на молоке с маслом          | 130         | 150  | 3                    | 3,5    | 3,25  | 3,75  | 15,9    | 18,34   | 107,6                      | 124,14  | 0,9      | 1,06  |                    |
| масло(порционно)                         | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                          | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Кофейный напиток с йодир.молок           | 150         | 180  | 2,8                  | 3,4    | 2,5   | 3     | 10,5    | 12,6    | 78,39                      | 94,07   | 1,3      | 1,6   |                    |
| Яйцо                                     | 40          | 40   | 5,08                 | 5,08   | 4,6   | 4,6   | 0,28    | 0,28    | 62,8                       | 62,8    |          |       |                    |
| Яблоко                                   | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                          | 443         | 511  | 13,41                | 15,6   | 14,57 | 16,77 | 45,882  | 55,845  | 376,63                     | 446,06  | 11,72    | 12,69 |                    |
| Обед                                     |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Свекла отварная                          | 40          | 50   | 0,6                  | 0,75   | 0,04  | 0,05  | 3,52    | 4,4     | 16,8                       | 21      | 4        | 5     |                    |
| Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 150         | 180  | 3,7                  | 4,4    | 5,55  | 6,66  | 15,3    | 18,36   | 118,4                      | 142,1   | 16,59    | 19,91 |                    |
| Печень тушеная в сметане и овощах        | 50          | 70   | 8,4                  | 11,7   | 5     | 7     | 4,8     | 6,8     | 98,6                       | 138     | 0,9      | 1,26  |                    |
| Гречневый гарнир                         | 110         | 130  | 4,2                  | 5      | 2,34  | 2,77  | 18,96   | 22,41   | 113,1                      | 133,7   |          | 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                           | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 1,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Сок                                      | 150         | 180  | 0,75                 | 0,9    | 0,15  | 0,18  | 15,15   | 18,18   | 69                         | 82,8    | 3        | 3,6   |                    |
| Итог за обед                             | 540         | 660  | 20,49                | 26,35  | 14,48 | 17,14 | 74,25   | 91,59   | 497,7                      | 622,9   | 24,49    | 29,77 | 0                  |
| Полдник                                  |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Пирожок с творогом                       | 50          | 60   | 4,6                  | 5,6    | 4,76  | 5,7   | 19,3    | 23,2    | 139,34                     | 167,21  | 0,27     | 0,32  |                    |
| Ряженка                                  | 150         | 190  | 4,5                  | 5,7    | 6     | 7,6   | 6,9     | 8,74    | 102                        | 129,2   | 0,45     | 0,57  |                    |
| Итог за полдник                          | 200         | 250  | 9,1                  | 11,3   | 10,76 | 13,3  | 26,2    | 31,94   | 241,34                     | 296,41  | 0,72     | 0,89  |                    |
| Ужин                                     |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Морковь отварная порционно               | 40          | 50   | 0,52                 | 0,65   | 0,04  | 0,05  | 2,76    | 3,45    | 14                         | 17,5    | 2        | 2,5   |                    |
| Рулет из рыбы                            | 150         | 180  | 26,4                 | 31,6   | 12,9  | 15,5  | 0,6     | 0,7     | 253,29                     | 303,95  | 0,3      | 0,36  |                    |
| Хлеб пшеничный                           | 15          | 15   | 1,14                 | 1,14   | 0,12  | 0,12  | 7,38    | 7,38    | 35,25                      | 35,25   |          |       |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0     |                    |
| Компот из сухофруктов                    | 180         | 200  | 0,022                | 0,024  | 0,03  | 0,03  | 9,4     | 10,4    | 37,73                      | 41,92   | 0,32     | 0,36  |                    |
| Итог за ужин                             | 405         | 475  | 29,402               | 35,394 | 13,33 | 16,06 | 26,82   | 31,95   | 375,07                     | 450,82  | 2,62     | 3,22  |                    |
| ИТОГО                                    | 1588        | 1896 | 72,402               | 88,644 | 53,14 | 63,27 | 173,152 | 211,325 | 1490,74                    | 1816,19 | 39,55    | 46,57 |                    |

| Приём пищи. Наименование<br>блюда     | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------------------------------|-------------|------|----------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                       |             |      | Б                    |       | Ж     |       | У      |         |                            |         |          |       |                    |
|                                       | ясли        | сад  | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                               |             |      |                      |       |       |       |        |         |                            |         |          |       |                    |
| Каша пшеничная на молоке с<br>маслом  | 150         | 180  | 4,7                  | 5,7   | 3,7   | 4,5   | 19,65  | 23,58   | 133,14                     | 160     | 1,2      | 1,4   |                    |
| Хлеб пшеничный                        | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28  | 0,16  | 0,24  | 11,84  | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| масло(порционно)                      | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04  | 2,9   | 3,6   | 0,052  | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                       | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9   | 0,78  | 1,18  | 0      | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Кофейный напиток с йодир.молок        | 180         | 180  | 3,4                  | 3,4   | 3     | 3     | 12,6   | 12,6    | 94,07                      | 94,07   | 1,6      | 1,6   |                    |
| Яблоко                                | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4   | 0,38  | 0,4   | 9,31   | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                       | 453         | 501  | 10,63                | 12,72 | 10,92 | 12,92 | 53,452 | 60,805  | 355,05                     | 419,12  | 12,32    | 13,03 |                    |
| Обед                                  |             |      |                      |       |       |       |        |         |                            |         |          |       |                    |
| Огурец свеж/соленый                   | 40          | 50   | 0,29                 | 0,36  | 0,04  | 0,05  | 0,9    | 1,13    | 5,04                       | 6,3     | 3,6      | 4,5   |                    |
| Суп свекольник с мясом со<br>сметаной | 150         | 180  | 4,09                 | 4,85  | 10,27 | 11,55 | 13     | 18,01   | 159,99                     | 202,49  | 15,92    | 20,79 |                    |
| Котлета мясная                        | 60          | 80   | 9,4                  | 12,5  | 4,9   | 6,5   | 4,32   | 5,76    | 96,6                       | 128,8   | 0,7      | 0,9   |                    |
| Гороховое пюре                        | 110         | 130  | 10,4                 | 12,3  | 2,24  | 2,65  | 25,1   | 30      | 162,5                      | 192     | 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                        | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28  | 1,16  | 0,24  | 9,84   | 14,76   | 47                         | 70,5    |          |       |                    |
| Сок                                   | 150         | 180  | 0,75                 | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,15  | 18,18   | 69                         | 82,8    | 3        | 3,6   |                    |
| Итог за обед                          | 550         | 670  | 27,77                | 34,51 | 19    | 21,41 | 74,99  | 94,52   | 574,93                     | 717,69  | 23,22    | 29,79 |                    |
| Полдник                               |             |      |                      |       |       |       |        |         |                            |         |          |       |                    |
| Расстегай с повидлом                  | 50          | 60   | 3,45                 | 4,14  | 3,61  | 4,33  | 23,9   | 28,6    | 141,5                      | 169,9   | 0,36     | 0,44  |                    |
| Варенец                               | 150         | 190  | 4,35                 | 5,51  | 3,75  | 4,75  | 6,15   | 7,79    | 79,5                       | 100,7   | 0        | 0     |                    |
| Итог за полдник                       | 200         | 250  | 7,8                  | 9,65  | 7,36  | 9,08  | 30,05  | 36,39   | 221                        | 270,6   | 0,36     | 0,44  |                    |
| Ужин                                  |             |      |                      |       |       |       |        |         |                            |         |          |       |                    |
| Кнели рыбные                          | 70          | 80   | 12,2                 | 14    | 6,16  | 7,04  | 5      | 5,7     | 157,4                      | 180     | 0,28     | 0,32  |                    |
| Овощи тушеные                         | 110         | 130  | 1,89                 | 2,23  | 1,9   | 2,4   | 11     | 13      | 64,7                       | 76,5    | 10,3     | 12,1  |                    |
| Хлеб пшеничный                        | 15          | 15   | 1,14                 | 1,14  | 0,12  | 0,12  | 7,38   | 7,38    | 35,25                      | 35,25   |          |       |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98  | 0,24  | 0,36  | 6,68   | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0     |                    |
| напиток из шиповника                  | 150         | 180  | 0,21                 | 0,21  | 0,09  | 0,09  | 7,38   | 7,38    | 35,07                      | 35,07   | 30,55    | 30,55 |                    |
| Яйцо                                  | 40          | 40   | 5,08                 | 5,08  | 4,6   | 4,6   | 0,28   | 0,28    | 62,8                       | 62,8    | 0        | 0     |                    |
| Итог за ужин                          | 405         | 475  | 21,84                | 24,64 | 13,11 | 14,61 | 37,72  | 43,76   | 390,02                     | 441,82  | 41,13    | 42,97 |                    |
| ИТОГО                                 | 1608        | 1896 | 68,04                | 81,52 | 50,39 | 58,02 | 196,21 | 235,475 | 1541                       | 1849,23 | 77,03    | 86,23 |                    |

| Приём пищи. Наименование<br>блюда    | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                      |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |       |                    |
|                                      | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Каша "Дружба " на молоке с<br>маслом | 150         | 180  | 3,9                  | 4,7    | 4     | 4,8   | 15,84   | 19      | 121,4                      | 145,6   | 1,08     | 1,3   |                    |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| масло(порционно)                     | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                      | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Кофейный напиток с<br>йодир.молок    | 180         | 180  | 3,4                  | 3,4    | 3     | 3     | 12,6    | 12,6    | 94,07                      | 94,07   | 1,6      | 1,6   |                    |
| Яблоко                               | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                      | 453         | 501  | 9,83                 | 11,72  | 11,22 | 13,22 | 47,642  | 56,225  | 343,31                     | 404,72  | 12,2     | 12,93 |                    |
| Обед                                 |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Свекла отварная порционно            | 40          | 60   | 0,6                  | 0,9    | 0,04  | 0,06  | 3,52    | 5,28    | 16,8                       | 25,2    | 4        | 6     |                    |
| Рассольник с мясом со сметаной       | 150         | 180  | 3,9                  | 4,7    | 7,7   | 9,2   | 19,5    | 23,4    | 158,28                     | 190     | 6,78     | 8,14  |                    |
| Жаркое по -домашнему                 | 160         | 200  | 11,3                 | 14,2   | 9,6   | 12,06 |         |         | 218                        | 272,4   |          |       |                    |
| 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                       | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    |          | 0     |                    |
| Компот из сухофрукт. с вит С         | 150         | 180  | 0,018                | 0,022  |       |       | 7,8     | 9,4     | 31,44                      | 37,73   | 0,27     | 0,32  |                    |
| Итог за обед                         | 540         | 670  | 18,658               | 23,422 | 17,74 | 21,8  | 47,34   | 59,52   | 506,32                     | 630,63  | 11,05    | 14,46 |                    |
| Полдник                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Пряник                               | 40          | 50   | 2,25                 | 2,81   | 2,25  | 2,81  | 37      | 46,25   | 175                        | 186     | 0        | 0     |                    |
| Молоко кипяченое                     | 160         | 200  | 4,48                 | 5,6    | 4     | 5     | 7,52    | 9,4     | 88                         | 110     | 2,08     | 2,6   |                    |
| Итог за полдник                      | 200         | 250  | 6,73                 | 8,41   | 6,25  | 7,81  | 44,52   | 55,65   | 263                        | 296     | 2,08     | 2,6   |                    |
| Ужин                                 |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Морковная запеканка с повидлом       | 150         | 180  | 3,35                 | 4,03   | 3,43  | 4,12  | 23,17   | 27,81   | 137,1                      | 164,5   | 6,06     | 7,27  |                    |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 20   | 1,52                 | 1,52   | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47      | 0        | 0     |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 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                        | 170         | 180  | 0,11                 | 0,12   | 0,03  | 0,04  | 6,63    | 7,02    | 27,18                      | 28,78   | 0,05     | 0,05  |                    |
| Итог за ужин                         | 400         | 450  | 11,38                | 12,73  | 8,46  | 9,28  | 46,6    | 54,97   | 308,88                     | 355,28  | 6,11     | 7,32  | 0                  |
| ИТОГО                                | 1593        | 1871 | 46,598               | 56,282 | 43,67 | 52,11 | 186,102 | 226,365 | 1421,51                    | 1686,63 | 31,44    | 37,31 |                    |

| Приём пищи. Наименование<br>блюда    | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |        | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|--------|--------------------|
|                                      |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |        |                    |
|                                      | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад    |                    |
| Завтрак                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Каша манная на молоке с маслом       | 150         | 180  | 4,5                  | 5,4    | 5,2   | 6,21  | 17,31   | 20,8    | 135                        | 162     | 1,47     | 1,76   |                    |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| масло(порционно)                     | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0      |                    |
| сыр (порционно)                      | 4           | 6    | 0,6                  | 0,09   | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03   |                    |
| Чай с сахаром                        | 180         | 180  | 0,12                 | 0,12   | 0,04  | 0,04  | 7,02    | 7,02    | 28,78                      | 28,78   | 0,05     | 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                      | 453         | 501  | 7,15                 | 8,33   | 9,46  | 11,67 | 43,532  | 52,445  | 291,62                     | 355,83  | 11,04    | 11,84  | 0                  |
| Обед                                 |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Морковь отварная порционно           | 40          | 50   | 0,52                 | 0,65   | 0,04  | 0,05  | 2,76    | 3,45    | 14                         | 17,5    | 2        | 2,5    |                    |
| Суп картофельный с мясом со сметаной | 150         | 180  | 4,4                  | 5,3    | 7,7   | 9,2   | 18,6    | 22,4    | 160,4                      | 192,5   | 16,29    | 19,5   |                    |
| "Ласточкино гнездо"                  | 60          | 80   | 16,5                 | 22     | 9     | 12    | 0,6     | 0,8     | 149,2                      | 198,9   | 0,6      | 0,8    |                    |
| Капуста тушеная                      | 110         | 130  | 1,5                  | 1,8    | 4,03  | 4,77  | 5,08    | 6       | 61,7                       | 72,8    | 13,1     | 15,5   |                    |
| 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                       | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| Компот из сухофруктов с вит "С"      | 150         | 180  | 0,018                | 0,022  |       |       | 7,8     | 9,4     | 31,44                      | 37,73   | 0,27     | 0,32   |                    |
| Итог за обед                         | 550         | 670  | 25,778               | 33,372 | 21,17 | 26,5  | 51,36   | 63,49   | 498,54                     | 624,73  | 32,26    | 38,62  | 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                                 |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Рыбные тефтели паровые               | 60          | 80   | 9,4                  | 12,5   | 7,9   | 10,5  | 4,05    | 5,4     | 129,9                      | 173,2   | 0,2      | 0,3    |                    |
| Картофельное пюре                    | 110         | 130  | 2,2                  | 2,6    | 2     | 2,4   | 10,6    | 12,5    | 83,6                       | 98,8    | 3,8      | 4,5    |                    |
| Хлеб пшеничный                       | 20          | 20   | 1,52                 | 1,52   | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47      | 0        | 0      |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0      |                    |
| напиток из шиповника                 | 150         | 180  | 0,31                 | 0,37   | 0,14  | 0,16  | 10,2    | 12,3    | 49,3                       | 59,2    | 45,8     | 55     |                    |
| Яйцо                                 | 20          | 20   | 2,54                 | 2,54   | 2,3   | 2,3   | 0,14    | 0,14    | 31,4                       | 31,4    |          |        |                    |
| Итог за ужин                         | 380         | 460  | 17,29                | 21,51  | 12,74 | 15,88 | 41,51   | 50,2    | 376                        | 461,8   | 49,8     | 59,8   |                    |
| ИТОГО                                | 1583        | 1881 | 58,168               | 72,562 | 52,02 | 63,95 | 180,652 | 212,735 | 1457,16                    | 1760,86 | 95,05    | 112,86 | *                  |

| Приём пищи. Наименование блюда                         | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                                        |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |       |                    |
|                                                        | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                                                |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Запеканка из творога с повидлом                        | 150         | 180  | 20,5                 | 24,6   | 9,39  | 11,27 | 17,34   | 20,8    | 239,3                      | 287,2   | 0,27     | 0,32  |                    |
| масло(порционно)                                       | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                                        | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| какао с молоком                                        | 180         | 180  | 3,48                 | 3,48   | 3,08  | 3,08  | 11,68   | 11,68   | 91,36                      | 91,36   | 1,57     | 1,57  |                    |
| Яблоко                                                 | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                                        | 453         | 501  | 26,51                | 31,7   | 16,69 | 19,77 | 48,222  | 57,105  | 458,5                      | 543,61  | 11,36    | 11,92 |                    |
| Обед                                                   |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Огурец свеж/соленый                                    | 30          | 40   | 0,22                 | 0,29   | 0,03  | 0,04  | 0,68    | 0,9     | 3,78                       | 5,04    | 2,7      | 3,6   |                    |
| Щи из свежей капусты на курином<br>бульоне со сметаной | 150         | 180  | 5                    | 6      | 7,8   | 9,3   | 15,51   | 18,61   | 144,3                      | 173,1   | 17,9     | 21,5  |                    |
| 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                                         | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Сок                                                    | 150         | 180  | 0,75                 | 0,9    | 0,15  | 0,18  | 15,15   | 18,18   | 69                         | 82,8    | 3        | 3,6   |                    |
| Итог за обед                                           | 540         | 660  | 22,41                | 28,19  | 19,38 | 24,4  | 76,2    | 92,62   | 565,72                     | 701,72  | 23,6     | 28,7  |                    |
| Полдник                                                |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Булочка домашняя                                       | 50          | 50   | 5,1                  | 5,1    | 5,42  | 5,42  | 27,67   | 27,67   | 181,06                     | 181,06  | 0,49     | 0,49  |                    |
| 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  | 9,3                  | 10,7   | 9,17  | 10,42 | 34,72   | 37,07   | 263,56                     | 291,06  | 2,44     | 3,09  |                    |
| Ужин                                                   |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Морковь отварная порционно                             | 40          | 50   | 0,52                 | 0,65   | 0,04  | 0,05  | 2,76    | 3,45    | 14                         | 17,5    | 2        | 2,5   |                    |
| Суфле из рыбы                                          | 140         | 180  | 15,8                 | 20,4   | 19,81 | 25,47 | 5,81    | 7,47    | 229,1                      | 294,5   | 0,5      | 0,6   |                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 20          | 20   | 1,52                 | 1,52   | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47      | 0        | 0     |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 0        | 0     |                    |
| кисель из протертой ягоды                              | 180         | 180  | 0,003                | 0,003  | 0     | 0     | 7,7     | 7,7     | 31,48                      | 31,48   |          |       |                    |
| Яйцо                                                   | 20          | 20   | 2,54                 | 2,54   | 2,3   | 2,3   | 0,14    | 0,14    | 31,4                       | 31,4    |          |       |                    |
| Итог за ужин                                           | 420         | 480  | 21,703               | 27,093 | 22,55 | 28,34 | 32,93   | 38,62   | 387,78                     | 474,08  | 2,5      | 3,1   |                    |
| ИТОГО                                                  | 1613        | 1891 | 79,923               | 97,683 | 67,79 | 82,93 | 192,072 | 225,415 | 1675,56                    | 2010,47 | 39,9     | 46,81 |                    |

| Приём пищи. Наименование<br>блюда | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |          | Витами С |       | №<br>рецептур<br>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                    | 5,4    | 3,51  | 4,68  | 16,02   | 21,36   | 114,03                     | 152,04   | 1,17     | 1,56  |                    |
| масло(порционно)                  | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05    | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                   | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5     | 0,02     | 0,03  |                    |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5     | 0        | 0     |                    |
| Кофейный напиток с йодир.молок    | 180         | 180  | 3,4                  | 3,4    | 3     | 3     | 12,6    | 12,6    | 94,07                      | 94,07    | 1,6      | 1,6   |                    |
| Яблоко                            | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47       | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                   | 453         | 521  | 9,93                 | 12,42  | 10,73 | 13,1  | 47,822  | 58,585  | 335,94                     | 411,16   | 12,29    | 13,19 |                    |
| Обед                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |          |          |       |                    |
| Морковь отварная                  | 40          | 50   | 0,52                 | 0,65   | 0,04  | 0,05  | 2,76    | 3,45    | 14                         | 17,5     | 2        | 2,5   |                    |
| Борщ с мясом со сметаной          | 150         | 180  | 3,7                  | 4,5    | 5,2   | 6,21  | 17,3    | 20,79   | 123,3                      | 147,896  | 12,45    | 14,94 |                    |
| Суфле из сердца                   | 60          | 80   | 12,3                 | 16,4   | 5,7   | 7,6   | 5,6     | 7,5     | 126,4                      | 168,5    | 0,89     | 1,19  |                    |
| Картофельное пюре                 | 110         | 130  | 2,7                  | 3,2    | 1,9   | 2,2   | 12,7    | 15      | 96                         | 113,4    | 4,5      | 5,3   |                    |
| 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                    | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5     | 0        | 0     |                    |
| Сок                               | 150         | 170  | 0,75                 | 0,9    | 0,15  | 0,18  | 15,15   | 18,18   | 69                         | 82,8     | 3        | 3,6   |                    |
| Итог за обед                      | 550         | 660  | 22,81                | 29,25  | 13,39 | 16,72 | 70,03   | 86,36   | 510,5                      | 635,396  | 22,84    | 27,53 |                    |
| Полдник                           |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |          |          |       |                    |
| Ватрушка с творогом               | 50          | 60   | 4,8                  | 5,7    | 4,03  | 4,84  | 18,7    | 22,4    | 130,79                     | 156,95   | 0,3      | 0,4   |                    |
| Ряженка                           | 150         | 190  | 4,5                  | 5,7    | 6     | 7,6   | 6,9     | 8,74    | 102                        | 129,2    | 0,45     | 0,57  |                    |
| Итог за полдник                   | 200         | 250  | 9,3                  | 11,4   | 10,03 | 12,44 | 25,6    | 31,14   | 232,79                     | 286,15   | 0,75     | 0,97  |                    |
| Ужин                              |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |          |          |       |                    |
| Рагу из овощей                    | 180         | 200  | 3,1                  | 3,5    | 6     | 6,66  | 20,07   | 22,3    | 146,1                      | 162,28   | 18,3     | 20,32 |                    |
| Хлеб пшеничный                    | 20          | 20   | 1,52                 | 1,52   | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47       | 0        | 0     |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2     | 0        | 0     |                    |
| Компот из сухофруктов             | 180         | 200  | 0,022                | 0,024  |       |       | 9,4     | 10,4    | 37,73                      | 41,92    | 0,32     | 0,36  |                    |
| Итог за ужин                      | 400         | 450  | 5,962                | 7,024  | 6,4   | 7,18  | 45,99   | 52,56   | 265,63                     | 303,4    | 18,62    | 20,68 |                    |
| ИТОГО                             | 1603        | 1881 | 48,002               | 60,094 | 40,55 | 49,44 | 189,442 | 228,645 | 1344,86                    | 1636,106 | 54,5     | 62,37 |                    |

| Приём пищи. Наименование<br>блюда     | Выход блюд |      | Пищевые вещества (г) |       |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |        | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------------|------------|------|----------------------|-------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|--------|--------------------|
|                                       |            |      | Б                    |       | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |        |                    |
|                                       | ясли       | сад  | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад    |                    |
| Завтрак                               |            |      |                      |       |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Каша "Геркулес" на молоке с<br>маслом | 150        | 200  | 4,8                  | 5,8   | 5,3   | 7,06  | 16,44   | 21,92   | 137,5                      | 183,34  | 1,2      | 1,6    |                    |
| Хлеб пшеничный                        | 20         | 30   | 1,52                 | 2,28  | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| масло(порционно)                      | 4          | 5    | 0,03                 | 0,04  | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0      |                    |
| сыр (порционно)                       | 4          | 6    | 0,6                  | 0,9   | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03   |                    |
| Кофейный напиток с йодир.молок        | 180        | 180  | 3,4                  | 3,4   | 3     | 3     | 12,6    | 12,6    | 94,07                      | 94,07   | 1,6      | 1,6    |                    |
| Яблоко                                | 95         | 100  | 0,38                 | 0,4   | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10     |                    |
| Итог за завтрак                       | 453        | 521  | 10,73                | 12,82 | 12,52 | 15,48 | 48,242  | 59,145  | 359,41                     | 442,46  | 12,32    | 13,23  |                    |
| Обед                                  |            |      |                      |       |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Свекла отварная                       | 40         | 60   | 0,6                  | 0,9   | 0,04  | 0,06  | 3,52    | 5,28    | 16,8                       | 25,2    | 4        | 6      |                    |
| Суп с клёцками с мясом со<br>сметаной | 150        | 180  | 2,7                  | 3,2   | 6,57  | 7,88  | 17      | 21,06   | 137,3                      | 164,7   | 7,38     | 8,86   |                    |
| Гуляш из говядины                     | 50         | 70   | 9,5                  | 13,4  | 6,14  | 8,6   | 1,76    | 2,46    | 101,12                     | 141,57  | 0,54     | 0,76   |                    |
| Перловый гарнир                       | 110        | 130  | 3,55                 | 4,1   | 1,65  |       | 25      | 29,6    | 128,5                      | 151,9   |          |        |                    |
| 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                        | 20         | 30   | 1,52                 | 2,28  | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0      |                    |
| Сок                                   | 150        | 170  | 0,75                 | 0,9   | 0,15  | 0,18  | 15,15   | 18,18   | 69                         | 82,8    | 3        | 3,6    |                    |
| Итог за обед                          | 540        | 660  | 19,94                | 26,1  | 14,95 | 17,2  | 78,95   | 98,02   | 534,52                     | 671,47  | 14,92    | 19,22  |                    |
| Полдник                               |            |      |                      |       |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Булочка дорожная                      | 50         | 50   | 4,1                  | 4,1   | 4,3   | 4,3   | 22,1    | 22,1    | 144,8                      | 144,8   | 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  | 8,45                 | 9,9   | 8,05  | 9,3   | 28,25   | 30,3    | 224,3                      | 250,8   | 0,39     | 0,39   |                    |
| Ужин                                  |            |      |                      |       |       |       |         |         |                            |         |          |        |                    |
| Овощная солянка                       | 150        | 180  | 2,9                  | 3,5   | 2,43  | 2,92  | 17,4    | 20,9    | 102,9                      | 123,5   | 17,8     | 21,4   |                    |
| Хлеб пшеничный                        | 20         | 20   | 1,52                 | 1,52  | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47      | 0        | 0      |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 20         | 30   | 1,32                 | 1,98  | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 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                  | 170        | 180  | 0,35                 | 0,37  | 0,15  | 0,16  | 11,6    | 12,3    | 55,9                       | 59,2    | 51,9     | 55     |                    |
| Итог за ужин                          | 400        | 450  | 11,17                | 12,45 | 7,58  | 8,2   | 45,8    | 53,34   | 303,4                      | 344,7   | 69,7     | 76,4   |                    |
| ИТОГО                                 | 1593       | 1881 | 50,29                | 61,27 | 43,1  | 50,18 | 201,242 | 240,805 | 1421,63                    | 1709,43 | 97,33    | 109,24 |                    |

| Приём пищи. Наименование блюда  | Выход блюда |      | Пищевые вещества (г) |        |       |       |         |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витами С |       | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------|-------------|------|----------------------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------------|---------|----------|-------|--------------------|
|                                 |             |      | Б                    |        | Ж     |       | У       |         |                            |         |          |       |                    |
|                                 | ясли        | сад  | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли    | сад     | ясли                       | сад     | ясли     | сад   |                    |
| Завтрак                         |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Каша ячневая на молоке с маслом | 150         | 180  | 4,2                  | 5      | 3,57  | 4,28  | 17,6    | 21,11   | 121,2                      | 145,4   | 1,17     | 1,4   |                    |
| Хлеб пшеничный                  | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| масло(порционно)                | 4           | 5    | 0,03                 | 0,04   | 2,9   | 3,6   | 0,052   | 0,065   | 26,44                      | 33,05   | 0        | 0     |                    |
| сыр (порционно)                 | 4           | 6    | 0,6                  | 0,9    | 0,78  | 1,18  | 0       | 0       | 9,7                        | 14,5    | 0,02     | 0,03  |                    |
| Кофейный напиток с йодир.молок  | 180         | 180  | 3,4                  | 3,4    | 3     | 3     | 12,6    | 12,6    | 94,07                      | 94,07   | 1,6      | 1,6   |                    |
| Яблоко                          | 95          | 100  | 0,38                 | 0,4    | 0,38  | 0,4   | 9,31    | 9,8     | 44,7                       | 47      | 9,5      | 10    |                    |
| Итог за завтрак                 | 453         | 501  | 10,13                | 12,02  | 10,79 | 12,7  | 49,402  | 58,335  | 343,11                     | 404,52  | 12,29    | 13,03 |                    |
| Обед                            |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Морковь отварная                | 40          | 50   | 0,52                 | 0,65   | 0,04  | 0,05  | 2,76    | 3,45    | 14                         | 17,5    | 2        | 2,5   |                    |
| Суп гороховый с мясом           | 150         | 180  | 7,2                  | 8,6    | 7,6   | 9,2   | 20,5    | 24,6    | 178,2                      | 213,9   | 14,64    | 17,6  |                    |
| Запеканка картофельная с мясом  | 160         | 200  | 14,5                 | 18,1   | 14    | 17,42 | 10,7    | 13,42   | 223,6                      | 279,4   | 2,5      | 3,18  |                    |
| 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                  | 20          | 30   | 1,52                 | 2,28   | 0,16  | 0,24  | 9,84    | 14,76   | 47                         | 70,5    | 0        | 0     |                    |
| Компот из сухофруктов с вит "С" | 150         | 180  | 0,018                | 0,022  |       |       | 7,8     | 9,4     | 31,44                      | 37,73   | 0,27     | 0,32  |                    |
| Итог за обед                    | 540         | 660  | 25,078               | 30,972 | 22,04 | 27,15 | 58,28   | 72,31   | 529,04                     | 653,83  | 19,41    | 23,6  |                    |
| Полдник                         |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Пряник                          | 40          | 50   | 2,25                 | 2,81   | 2,25  | 2,81  | 37      | 46,25   | 175                        | 186     | 0        | 0     |                    |
| Молоко кипяченое                | 160         | 200  | 4,48                 | 5,6    | 4     | 5     | 7,52    | 9,4     | 88                         | 110     | 2,08     | 2,6   |                    |
| Итог за полдник                 | 200         | 250  | 6,73                 | 8,41   | 6,25  | 7,81  | 44,52   | 55,65   | 263                        | 296     | 2,08     | 2,6   |                    |
| Ужин                            |             |      |                      |        |       |       |         |         |                            |         |          |       |                    |
| Свекольная запеканка с повидлом | 180         | 200  | 4,56                 | 5,07   | 4,14  | 4,6   | 29,2    | 32,5    | 170,9                      | 189,9   | 16,25    | 18,06 |                    |
| Хлеб пшеничный                  | 20          | 20   | 1,52                 | 1,52   | 0,16  | 0,16  | 9,84    | 9,84    | 47                         | 47      | 0        | 0     |                    |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 20          | 30   | 1,32                 | 1,98   | 0,24  | 0,36  | 6,68    | 10,02   | 34,8                       | 52,2    | 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                   | 150         | 160  | 0,1                  | 0,11   | 0,03  | 0,03  | 5,85    | 6,24    | 24                         | 25,58   | 0,04     | 0,04  |                    |
| Итог за ужин                    | 410         | 450  | 12,58                | 13,76  | 9,17  | 9,75  | 51,85   | 58,88   | 339,5                      | 377,48  | 16,29    | 18,1  |                    |
| ИТОГО                           | 1603        | 1861 | 54,518               | 65,162 | 48,25 | 57,41 | 204,052 | 245,175 | 1474,65                    | 1731,83 | 50,07    | 57,33 |                    |