

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №87" общеразвивающего вида

05. Организация питания

Дело № 05-02



Утверждено:
приказом и о.заведующего № 27

от 03.02.2023

М.В. Прочановой

**Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания**

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

В рацион воспитанников
введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)

Начато: 03.02.2023

Хранить: 1 год, п.2057, п.20

Неделя 1 День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	3,734	4,978	4,043	5,39	16,148	21,531	114,844	153,125	0	0	243	
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	4,505	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1	
Яйцо вареное	40	40	5,334	5,334	4,83	4,83	0,294	0,294	65,94	65,94	0	0	306	
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413	
Итого за завтрак	405	485	12,197	14,272	12,468	14,827	39,399	50,074	317,709	389,653	0,18	0,2		
Обед														
Овощи отварные (морковь, свекла) порционно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338	
Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	1,872	2,496	3,679	4,905	15,358	20,478	92,582	123,443	4,319	5,759	82	
Гуляш из говядины	60	80	12,987	17,316	13,515	18,02	6,578	8,77	203,416	271,222	1,357	1,809	373	
Пюре картофельное	100	120	3,012	3,614	4,458	5,349	12,381	14,857	119,192	143,03	4,353	5,224	339	
Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	4	418	
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,78	0	0	33	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115	
Итого за обед	550	720	22,721	29,74	22,301	29,114	72,424	93,966	598,715	777,76	18,279	24,142		
Полдник														
Печенье	40	60	3	4,5	3,92	5,88	29,76	44,64	166,8	250,2	0	0	609	
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333	
Итого за полдник	190	260	7,05	9,9	7,67	10,88	45,96	66,24	285,3	408,2	1,35	1,8		
Ужин														
Запеканка из творога с манной крупой	120	170	17,48	24,764	12,156	17,221	16,51	23,39	251,703	356,58	0,228	0,323	251	
Соус молочный сладкий	30	40	0,899	1,199	1,642	2,19	4,431	5,908	36,258	48,344	0,273	0,364	369	
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413	
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0		
Итого за ужин	370	460	21,124	29,343	14,242	19,952	41,767	54,321	386,926	524,287	0,681	0,887		
Итого за 1 день	1515	1925	63,091	83,255	56,682	74,774	199,549	264,602	1588,65	2099,9	20,49	27,029		

Неделя 1 День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с малом	150	200	4,501	6,001	5,585	7,447	24,574	32,765	168,135	224,18	1,062	1,416	261
Какао с молоком	180	200	3,785	4,205	3,893	4,325	6,032	6,703	75,57	83,967	1,435	1,595	416
Бутерброд с сыром	40	50	4,288	5,36	2,616	3,27	15,744	19,68	104,32	130,4	0,056	0,07	3
Итого за завтрак	370	450	12,573	15,566	12,094	15,042	46,35	59,148	348,025	438,546	2,553	3,08	
Обед													
Репчатый лук порционно	10	15	0,133	0,2	0,618	0,928	0,779	1,168	9,289	13,934	0,95	1,425	11
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	2,112	2,816	4,464	5,952	11,998	15,998	98,33	131,107	16,851	22,468	145
Котлета мясная	60	80	9,447	12,597	8,462	11,283	3,038	4,051	124,712	166,283	0,75	1	299
Гарнир перловый	100	120	2,54	3,048	3,324	3,989	18,083	21,7	111,884	134,261	0	0	330
Соус томатный	30	40	0,312	0,416	0,994	1,325	1,801	2,401	17,6	23,466	1,17	1,56	366
Кисель из повидла, джема, варенья	180	200	0,056	0,062	0	0	20,379	22,644	81,783	90,87	0,055	0,062	517
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Итого за обед	570	705	17,44	22,688	18,262	23,976	72,6	88,613	525,398	662,17	19,776	26,514	
Полдник													
Булочка "Косичка"	60	80	3,461	4,614	1,945	2,594	19,093	25,458	107,964	143,952	0,234	0,312	643
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386
Итого за полдник	305	380	7,891	10,414	6,075	7,994	44,603	56,858	271,114	348,952	11,084	12,112	
Ужин													
Пудинг из моркови	120	170	1,226	1,737	2,348	3,326	7,801	11,051	61,695	87,402	0,983	1,392	172
Соус молочный сладкий	30	40	0,585	0,78	1,369	1,825	4,086	5,448	31,108	41,478	0,195	0,26	369
Чай с лимоном	180	200	0,421	0,468	0,099	0,11	7,011	7,79	31,764	35,293	2,448	2,72	412
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	370	460	4,616	5,965	4,167	5,701	32,466	41,249	192,268	248,798	3,626	4,372	
Итого за 2 день	1615	1995	42,52	54,633	40,599	52,713	196,019	245,867	1336,804	1698,466	37,039	46,079	

Неделя 1 День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак														
Каша молочная "Геркулес" с маслом	150	200	4,904	6,539	6,648	8,864	16,973	22,63	148,1	197,466	0,961	1,282	253	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,612	2,902	2,25	2,5	13,352	14,836	84,708	94,12	1,17	1,3	414	
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	3,56	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1	
Итого за завтрак	365	445	10,285	13,001	12,402	15,869	46,025	57,651	338,469	427,436	2,131	2,582		
Обед														
Овощи отварные (морковь, свекла) порционно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338	
Суп с вермишелью на к/б	150	200	1,607	2,143	3,598	4,798	12,015	16,02	87,066	116,088	1,927	2,569	163	
Жаркое из цыпленка	150	200	14,752	19,669	15,788	21,05	20,242	26,989	279,889	373,185	13,262	17,682	412	
Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	200	0,074	0,082	0	0	11,006	12,229	43,095	47,884	0,193	0,214	531	
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115	
Итого за обед	570	720	20,532	27,207	19,886	26,488	66,22	84,9	524,575	685,222	20,632	27,816		
Полдник														
Крендель сахарный	60	80	3,936	5,248	3,648	4,864	22,972	30,629	140,708	187,61	0,195	0,26	443	
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333	
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386	
Итого за полдник	305	380	8,366	11,048	7,778	10,264	48,482	62,029	303,857	392,61	11,045	12,06		
Ужин														
Котлета рыбная запеченная	60	80	16,154	21,539	1,928	2,571	3,037	4,049	90,111	120,148	0,4	0,533	271	
Тушеные овощи	110	130	1,793	2,118	5,423	6,41	9,272	10,958	93,976	111,062	9,485	11,21	365(1)	
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413	
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0		
Итого за ужин	390	460	20,691	27,037	7,795	9,522	33,134	40,03	283,051	350,574	10,065	11,943		
Итого за 3 день	1630	2005	59,874	78,293	47,861	62,143	193,86	244,611	1449,953	1855,842	43,874	54,401		

Неделя 1 День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша молочная манная вязкая с маслом	150	200	6,742	8,989	7,639	10,186	28,125	37,5	208,608	278,144	1,547	2,063	182
Какао с молоком	180	200	3,785	4,205	3,893	4,325	6,032	6,703	75,57	83,967	1,435	1,595	416
Бутерброд с сыром	40	50	4,288	5,36	2,616	3,27	15,744	19,68	104,32	130,4	0,056	0,07	3
Итого за завтрак	370	450	14,815	18,554	14,148	17,781	49,901	63,882	388,498	492,511	3,039	3,728	
Обед													
Овощи отварные (морковь, свекла) порционно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338
Свекольник со сметаной	150	200	1,903	2,537	3,934	5,245	12,64	16,853	93,908	125,211	13,605	18,14	99
Суфле из печени	60	80	5,07	6,76	2,699	3,598	4,12	5,493	54,175	72,233	3,638	4,851	413
Макароны отварные с маслом	100	120	3,581	4,297	3,38	4,056	22,097	26,517	123,532	148,238	0	0	218
Соус томатный	30	40	0,312	0,416	0,994	1,325	1,801	2,401	17,6	23,466	1,17	1,56	366
Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	4	418
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	580	760	15,716	20,324	11,656	15,064	78,765	101,126	472,74	609,214	26,663	35,901	
Полдник													
Булочка "Домашняя"	60	80	4,142	5,522	2,484	3,312	23,546	31,395	133,402	177,87	0,292	0,39	452
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	97,2	108	2,34	2,6	419
Итого за полдник	240	280	9,362	11,322	6,984	8,312	32,186	40,995	230,603	285,87	2,632	2,99	
Ужин													
Вареники ленивые с маслом	150	200	15,745	20,994	10,588	14,118	25,877	34,503	261,956	349,275	0,18	0,24	331
Чай с лимоном	180	200	0,421	0,468	0,099	0,11	7,011	7,79	31,764	35,293	2,448	2,72	412
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	370	450	18,55	24,441	11,039	14,667	46,456	59,253	361,42	469,193	2,628	2,96	
Итого за 4 день	1560	1940	58,442	74,642	43,827	55,824	207,309	265,256	1453,26	1856,787	34,962	45,579	

Неделя 1 День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша молочная кукурузная с маслом	150	200	4,23	5,64	7,248	9,664	34,445	45,926	219,662	292,883	0,244	0,325	252
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,885	3,205	2,43	2,7	14,31	15,9	71,098	78,998	1,17	1,3	513
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	3,56	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386
Итого за завтрак	460	545	10,264	12,806	13,562	17,269	73,764	91,811	441,071	554,731	10,914	11,625	
Обед													
Репчатый лук порционно	10	15	0,133	0,2	0,618	0,928	0,779	1,168	9,289	13,934	0,95	1,425	11
Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной	150	200	1,522	2,029	4,221	5,628	12,429	16,572	87,206	116,275	4,965	6,62	86
Капуста тушеная с мясом	150	200	11,971	15,961	15,031	20,042	5,888	7,851	214,614	286,151	11,068	14,757	371
Компот ягодный из варенья, джема	180	200	0,11	0,122	0	0	14,046	15,606	52,917	58,797	0,756	0,84	532
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	530	665	16,576	21,862	20,271	27,097	49,662	61,848	445,826	577,407	17,739	23,642	
Полдник													
Пряники	35	70	2,065	4,13	1,645	3,29	26,25	52,5	128,1	256,2	0	0	608
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	97,2	108	2,34	2,6	419
Итого за полдник	215	270	7,285	9,93	6,145	8,29	34,89	62,1	225,3	364,2	2,34	2,6	
Ужин													
Суфле из рыбы (минтай)	150	200	15,179	20,238	9,284	12,378	23,07	30,76	205,537	274,049	0,226	0,301	285
Соус сметанный	30	40	0,44	0,586	4,177	5,57	2,619	3,492	46,709	62,278	0,019	0,025	385
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	400	490	18,362	24,205	13,904	18,49	46,514	59,276	351,21	455,691	0,424	0,526	
Итого за 5 день	1605	1970	52,487	68,802	53,882	71,146	204,831	275,035	1463,408	1952,028	31,417	38,393	

Неделя 2 День 6

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	150	200	5,86	7,813	6,077	8,103	29,836	39,781	183,115	244,154	0,032	0,042	220
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	3,56	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1
Итого за завтрак	365	445	8,989	11,773	9,673	12,71	52,793	68,03	320,041	414,742	0,212	0,242	
Обед													
Репчатый лук порционно	10	15	0,133	0,2	0,618	0,928	0,779	1,168	9,289	13,934	0,95	1,425	11
Суп картофельный с крупой и сметаной "Московский"	150	200	2,052	2,736	3,788	5,051	11,571	15,428	88,912	118,55	8,43	11,24	86
Биточки мясные	60	80	8,517	11,356	7,622	10,163	4,831	6,441	120,21	160,28	0	0	299
Свекла тушеная	100	120	1,878	2,254	1,954	2,345	10,932	13,119	68,858	82,63	12,5	15	145
Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	4	418
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	510	665	16,171	21,096	14,533	19,186	59,783	77,006	438,07	569,644	24,88	31,665	
Полдник													
Печенье	40	60	3	4,5	3,92	5,88	29,76	44,64	166,8	250,2	0	0	609
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333
Итого за полдник	190	260	7,05	9,9	7,67	10,88	45,96	66,24	285,3	408,2	1,35	1,8	
Ужин													
Сырники из творога запеченные	120	170	16,67	23,616	13,415	19,004	13,909	19,704	237,997	337,162	0,263	0,373	327
Соус молочный сладкий	30	40	0,899	1,199	1,642	2,19	4,431	5,908	36,258	48,344	0,273	0,364	369
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	370	460	20,769	28,765	15,549	21,796	42,117	54,326	387,319	522,494	0,716	0,937	
Итого за 6 день	1435	1830	52,979	71,534	47,424	64,572	200,653	265,602	1430,73	1915,08	27,158	34,644	

Неделя 2 День 7

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	4,149	5,532	6,483	8,644	17,264	23,019	154,143	205,524	1,092	1,456	273
Какао с молоком	180	200	3,785	4,205	3,893	4,325	6,032	6,703	75,57	83,967	1,435	1,595	416
Бутерброд с сыром	40	50	4,288	5,36	2,616	3,27	15,744	19,68	104,32	130,4	0,056	0,07	3
Итого за завтрак	370	450	12,222	15,097	12,992	16,239	39,041	49,402	334,003	419,891	2,583	3,121	
Обед													
Овощи отварные (морковь, свекла) порционнно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338
Борщ со сметаной	150	200	2,327	3,103	4,996	6,661	14,287	19,05	106,848	142,464	13,446	17,928	63
Плов с говядиной	150	200	10,792	14,389	11,413	15,217	23,928	31,904	241,65	322,2	1,688	2,25	99
Кисель из повидла, джема, варенья	180	200	0,056	0,062	0	0	20,379	22,644	81,783	90,87	0,055	0,062	517
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	570	720	17,275	22,868	16,909	22,518	81,552	103,259	544,806	703,599	20,439	27,589	
Полдник													
Булочка "Дорожная"	60	80	3,843	5,124	2,16	2,881	29,724	39,632	153,883	205,177	0	0	453
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386
Итого за полдник	305	380	8,273	10,924	6,29	8,281	55,234	71,032	317,033	410,177	10,85	11,8	
Ужин													
Рагу из овощей	150	200	2,626	3,501	5,549	7,399	13,522	18,029	113,06	150,747	12,838	17,118	201
Чай с лимоном	180	200	0,421	0,468	0,099	0,11	7,011	7,79	31,764	35,293	2,448	2,72	412
Яйца вареные	40	40	5,334	5,334	4,83	4,83	0,294	0,294	65,94	65,94	0	0	306
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	410	490	10,765	12,283	10,83	12,779	34,395	43,073	278,464	336,605	15,286	19,838	
Итого за 7 день	1655	2040	48,534	61,172	47,021	59,817	210,221	266,766	1474,336	1870,273	49,158	62,348	

Неделя 2 День 8

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша молочная ячневая с маслом	150	200	4,41	5,881	4,886	6,515	18,18	24,24	134,355	179,14	0,975	1,3	182
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,885	3,205	2,43	2,7	14,31	15,9	71,098	78,998	1,17	1,3	513
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	3,56	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1
Итого за завтрак	365	445	10,064	12,646	10,82	13,72	48,19	60,325	311,115	393,988	2,145	2,6	
Обед													
Репчатый лук порционно	10	15	0,133	0,2	0,618	0,928	0,779	1,168	9,289	13,934	0,95	1,425	11
Суп картофельный с клецками	150	200	3,279	4,372	4,688	6,251	13,84	18,454	106,225	141,633	4,399	5,865	91
Фрикадельки из курицы	60	80	10,43	13,907	6,77	9,027	3,45	4,6	122,61	163,48	0,506	0,675	325
Капуста тушеная	100	120	2,026	2,431	5,786	6,944	9,376	11,252	96,419	115,702	17,053	20,464	143
Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	200	0,074	0,082	0	0	11,006	12,229	43,095	47,884	0,193	0,214	531
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	540	665	18,782	24,541	18,263	23,649	54,972	68,353	459,437	584,882	23,101	28,644	
Полдник													
Булочка "Российская"	60	80	4,312	5,749	0,912	1,216	27,751	37,001	136,77	182,36	0,26	0,347	4.15
Снежок	150	200	4,05	5,4	3,75	5	16,2	21,6	118,5	158	1,35	1,8	333
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386
Итого за полдник	305	380	8,742	11,549	5,042	6,616	53,261	68,401	299,92	387,36	11,11	12,147	
Ужин													
Макаронник (макаронная запеканка)	150	200	8,57	11,427	6,144	8,192	33,956	45,275	225,346	300,462	0,749	0,998	298
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	370	450	11,314	14,807	6,588	8,734	54,782	70,299	324,31	419,825	0,929	1,198	
Итого за 8 день	1580	1940	48,902	63,543	40,713	52,719	211,205	267,379	1394,783	1786,055	37,285	44,589	

Неделя 2 День 9

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша молочная "Дружба" с маслом	150	200	5,044	6,726	6,133	8,178	21,468	28,625	165,941	221,255	0,994	1,326	266
Какао с молоком	180	200	3,785	4,205	3,893	4,325	6,032	6,703	75,57	83,967	1,435	1,595	416
Бутерброд с сыром	40	50	4,288	5,36	2,616	3,27	15,744	19,68	104,32	130,4	0,056	0,07	3
Итого за завтрак	370	450	13,117	16,291	12,642	15,773	43,245	55,007	345,831	435,622	2,486	2,991	
Обед													
Овощи отварные (морковь, свекла) порционно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338
Суп овощной с капустой и сметаной	150	200	1,988	2,65	3,424	4,566	11,273	15,031	85,534	114,046	16,335	21,78	145
Печень по-строгановски	60	80	8,569	11,426	3,872	5,163	5,581	7,441	93,151	124,202	8,88	11,84	
Гарнир гречневый	100	120	4,136	4,963	2,912	3,495	18,685	22,421	116,808	140,169	0	0	330
Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3	4	537
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	550	720	19,543	25,353	10,859	14,064	73,646	94,756	479,019	618,482	33,465	44,97	
Полдник													
Булочка "Выборгская"	60	80	2,83	3,773	1,111	1,482	32,25	42,999	152,261	203,015	0,075	0,1	584
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	97,2	108	2,34	2,6	419
Итого за полдник	240	280	8,05	9,573	5,611	6,482	40,89	52,599	249,461	311,015	2,415	2,7	
Ужин													
Пудинг из творога (запеченный)	120	170	14,719	20,853	7,768	11,005	11,65	16,504	179,888	254,842	0,171	0,242	249
Соус молочный сладкий	30	40	3,775	5,033	3,14	4,187	8,672	11,563	78,902	105,202	1,56	2,08	369
Чай с лимоном	180	200	0,421	0,468	0,099	0,11	7,011	7,79	31,764	35,293	2,448	2,72	412
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за ужин	370	460	21,299	29,333	11,359	15,741	40,901	52,817	358,254	479,962	4,179	5,042	
Итого за 9 день	1530	1910	62,008	80,55	40,471	52,06	198,681	255,179	1432,565	1845,081	42,545	55,703	

Неделя 2 День 10

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Вермишель в молоке с маслом	150	200	4,219	5,625	4,491	5,989	14,837	19,783	115,78	154,374	0,682	0,91	100
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,612	2,902	2,25	2,5	13,352	14,836	84,708	94,12	1,17	1,3	414
Бутерброд с маслом	35	45	2,769	3,56	3,504	4,505	15,699	20,185	105,661	135,85	0	0	1
Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	9,5	10	386
Итого за завтрак	460	545	9,98	12,487	10,625	13,394	53,199	64,604	350,799	431,344	11,352	12,21	
Обед													
Овощи отварные (морковь, свекла) порционнно	50	70	1,26	1,764	0,1	0,14	6,437	9,012	32,725	45,815	5,25	7,35	338
Суп гороховый со сметаной	150	200	4,297	5,729	5	6,666	18,998	25,331	130,27	173,693	5,921	7,895	87
Запеканка картофельная с мясом	150	200	11,566	15,421	11,732	15,643	11,392	15,19	205,346	273,794	2,07	2,76	308
Соус томатный	30	40	0,312	0,416	0,994	1,325	1,801	2,401	17,6	23,466	1,17	1,56	366
Компот ягодный из варенья, джема	180	200	0,11	0,122	0	0	14,046	15,606	52,917	58,797	0,756	0,84	532
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	47	58,75	0	0	33
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	115
Итого за обед	600	760	20,385	27,002	18,225	24,273	69,195	88,191	520,657	677,815	15,167	20,405	
Полдник													
Пряник	35	70	2,065	4,13	1,645	3,29	26,25	52,5	128,1	256,2	0	0	419
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	97,2	108	2,34	2,6	
Итого за полдник	215	270	7,285	9,93	6,145	8,29	34,89	62,1	225,3	364,2	2,34	2,6	
Ужин													
Биточки рыбные запеченные	60	80	16,154	21,539	1,928	2,571	3,037	4,049	90,111	12,148	0,4	0,533	271
Тушеные овощи	110	130	1,793	2,118	5,423	6,41	9,272	10,958	93,976	111,062	9,485	11,21	365 (1)
Чай черный с сахаром	180	200	0,36	0,4	0,092	0,102	7,258	8,064	31,264	34,738	0,18	0,2	413
Хлеб пшеничный	20	25	1,064	1,33	0,112	0,14	6,888	8,61	32,9	41,125	0	0	114
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,68	8,35	34,8	43,5	0	0	
Итого за ужин	390	460	20,691	27,037	7,795	9,522	33,134	40,03	283,051	350,574	10,065	11,943	
Итого за 10 день	1665	2035	58,34	76,457	42,791	55,479	190,418	254,925	1379,808	1823,933	38,925	47,158	

Прием пищи	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		ккал	кДж	мг	мг	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Итого за весь период	547,177	712,881	461,271	601,247	2012,746	2605,223	14404,296	18703,444	362,853	455,922	
Среднее значение за период	54,718	71,288	46,127	60,125	201,275	260,522	1440,43	1870,344	36,285	45,592	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,21	15,26	28,85	28,96	55,94	55,78					