

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №87"

05. Организация питания

Дело № 05-02



Утверждено:
приказом заведующего № 68-осн
от 30.05.2025

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 повышающее иммунитет
(витаминизированные напитки)

Начато: 02.06.2025

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	140	170	4,62	6,21	4,57	6,42	20,87	28,07	142,87	194,71	0,00	0,00	302
Чай черный с лимоном и сахаром	180	200	0,14	0,16	0,00	0,00	9,05	10,07	37,55	41,83	0,76	0,84	412/1
Бутерброд с сыром	30	40	3,92	5,48	3,55	5,18	9,6	12,00	85,40	115,60	0,70	0,11	
Яйца вареные	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,30	61,30	0,00	0,00	213
Итого за завтрак	390	450	13,64	16,81	12,61	16,09	39,79	50,41	327,12	413,44	0,83	0,95	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Рассольник ленинградский	150	180	2,17	2,66	4,97	5,94	14,05	17,24	110,05	133,58	4,62	5,54	91
Гуляш из мяса говядины	50	70	6,97	9,77	7,44	10,34	3,54	4,94	91,4	127,27	0,60	0,85	252
Пюре картофельное	110	130	2,32	2,74	5,73	6,83	15,69	18,55	123,91	146,96	7,61	9,00	321
Компот из сушеный плодов и ягод	160	180	0,81	0,91	0,00	0,00	16,54	18,50	61,17	68,38	0,00	0,00	349/1
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	540	660	15,85	20,71	19,39	25,12	70,23	85,58	493,44	617,99	13,43	16,39	
Полдник													
Пряники	30	60	1,77	3,54	1,41	2,82	22,5	45,00	109,80	219,60	0,00	0,00	
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	170	200	5,02	6,10	4,33	5,30	8,31	10,10	93,50	113,00	0,93	3,00	434
Итого за полдник	200	260	6,79	9,64	5,74	8,12	30,81	55,10	203,30	332,60	0,93	3,00	
Ужин													
Зразы рыбные с рубленным яйцом	60	70	7,89	9,20	7,16	8,35	5,44	6,35	117,77	137,36	0,21	0,24	281/1
Овощи тушеные	120	130	2,08	2,25	4,87	5,21	10,45	11,33	93,18	100,41	12,84	13,91	141/1
Напиток из шиповника	180	200	0,59	0,66	0,24	0,27	18,11	20,99	88,29	101,54	79,20	88,00	441
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	450	13,21	15,42	12,62	14,27	50,96	59,87	380,82	441,29	92,25	102,15	
Итого за 1 день			49,49	62,58	50,36	63,60	191,79	250,96	1404,68	1805,32	107,44	122,49	

Неделя 1 День 2

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 на молоке с маслом	140	170	5,19	6,56	5,89	7,69	19,50	25,03	149,92	193,14	0,52	0,63	189
Кофейный напиток на молоке	180	200	4,97	5,50	4,04	4,49	16,19	17,92	122,08	135,32	0,87	0,96	432
Батон нарезной	20	25	1,55	1,94	0,58	0,73	9,31	11,64	48,50	60,63	0,00	0,00	
Яйца вареные	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,30	61,30	0,00	0,00	
Итого за завтрак	380	435	16,67	18,96	15,00	17,40	45,27	54,86	381,80	450,39	1,39	1,59	213
Обед													
Свекла отварная (порционно)	30	50	0,44	0,73	1,00	1,70	2,56	4,27	20,94	35,19	1,20	2,00	168
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	2,87	3,45	4,07	4,91	14,29	17,17	104,65	125,89	16,59	19,93	4/4
Печень по-строгановски	60	70	8,55	9,98	4,61	5,34	2,96	3,46	87,98	102,30	6,37	7,43	82/1
Гарнир перловый рассыпчатый	110	130	2,87	3,89	3,14	4,49	20,59	27,50	122,19	165,42	0,00	0,00	181
Сок яблочный	160	180	0,80	0,90	0,16	0,18	16,16	17,82	68,80	77,40	3,20	3,60	442
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	550	660	18,73	22,95	13,23	16,93	74,96	93,22	492,56	616,20	37,36	32,96	
Полдник													
Булочка Дорожная	20	30	1,99	2,98	2,47	3,75	10,15	15,23	70,76	106,58	0,06	0,09	58
Снежок	150	180	4,80	5,76	3,75	4,50	17,70	21,24	124,50	149,40	0,00	0,00	
Яблоко	90	110	0,36	0,44	0,36	0,44	8,82	10,78	39,60	48,40	9,00	11,00	
Итого за полдник	260	320	7,15	9,18	6,58	8,69	36,67	47,25	234,86	304,38	9,06	11,09	
Ужин													
Суфле из моркови с творогом	150	180	9,32	11,19	9,58	11,98	17,21	20,76	190,52	233,45	1,96	2,36	159
Соус молочный	30	35	0,96	1,12	2,12	2,47	4,81	5,62	42,32	49,38	0,14	0,16	366
Чай черный с молоком	180	200	0,94	1,05	0,73	0,81	8,38	9,35	44,01	49,07	0,18	0,20	413
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	465	13,87	18,67	12,78	15,70	47,36	56,93	358,43	433,88	2,28	2,72	
Итого за 2 день			56,42	67,76	47,59	58,72	204,26	252,26	1467,65	1804,85	40,09	48,36	

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 кукурузная на молоке с маслом	145	170	4,76	5,79	6,20	8,10	21,32	26,82	161,83	205,46	0,60	0,71	
Какао на молоке	180	200	4,98	5,53	4,19	4,66	14,69	16,32	117,77	130,85	0,84	0,94	433
Бутерброд с маслом	25	30	1,63	1,96	4,73	4,73	9,64	11,68	87,40	96,90	0,00	0,00	1/2
Итого за завтрак	350	400	11,37	13,28	15,12	17,49	45,65	54,82	367,00	433,21	1,44	1,65	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Суп с вермишелью и мясом цыпленка	150	180	4,48	5,48	4,18	5,10	14,98	18,66	111,36	137,57	3,99	4,80	
Биточки по-белорусски	55	70	11,57	14,70	12,34	15,68	0,66	0,84	159,72	203,00	0,00	0,00	289
Капуста тушеная	110	130	2,36	2,79	3,33	3,88	7,46	8,79	67,38	79,12	20,42	24,15	131
Кисель из повидла, варенья	160	180	0,06	0,07	0,00	0,00	15,04	17,19	46,55	53,32	0,03	0,03	363/1
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	545	660	22,05	27,67	21,10	26,67	58,55	71,83	491,92	614,81	25,04	29,98	
Полдник													
Булочка "Октябренок"	20	30	1,50	2,27	0,78	1,17	9,62	14,49	51,50	77,58	0,05	0,08	471
Снежок	150	180	4,80	5,76	3,75	4,50	17,70	21,24	124,50	149,40	0,00	0,00	
Яблоко	90	110	0,36	0,44	0,36	0,44	8,82	10,78	39,60	48,40	9,00	11,00	
Итого за полдник	260	320	6,66	8,47	4,89	6,11	36,14	46,51	215,60	275,38	9,05	11,08	
Ужин													
Оладьи из печени	50	70	9,48	13,27	7,02	9,83	6,48	9,07	127,44	178,41	5,89	8,25	404/1
Картофель отварной	110	130	2,15	2,54	5,23	6,90	17,31	20,46	125,10	154,39	8,74	10,32	123
Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,98	1,48	1,54	2,30	16,03	24,02	0,52	0,77	364
Чай черный с сахаром	180	200	0,08	0,08	0,00	0,00	5,39	5,97	21,86	24,18	0,02	0,02	413/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	480	14,58	19,53	13,58	18,65	47,68	59,00	372,01	482,98	15,17	19,36	
Итого за 3 день			54,66	68,95	54,69	68,92	188,02	232,16	1446,53	1806,38	50,70	62,07	

Неделя 1 День 4

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													
Запеканка из творога	130	160	17,04	21,15	12,46	15,47	16,65	21,89	237,88	300,23	0,01	0,01	224
Соус молочный	20	30	0,64	0,96	1,41	2,12	3,21	4,81	28,22	42,32	0,09	0,14	366
Кофейный напиток на молоке	180	200	4,95	5,50	4,04	4,49	16,13	17,92	121,78	135,32	0,87	0,96	432
Батон нарезной	20	25	1,55	1,94	0,58	0,73	9,31	11,64	48,50	60,63	0,00	0,00	
Итого за завтрак	350	415	24,18	29,55	18,49	22,81	45,30	56,26	436,38	538,50	0,97	1,11	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Суп гороховый с мясом цыпленка	150	180	6,57	7,90	4,78	5,85	13,81	16,59	120,29	145,55	3,44	4,13	32/1
АЗУ	160	200	13,37	16,71	15,00	19,48	14,56	18,20	215,48	275,94	7,12	8,90	260
Сок яблочный	160	180	0,80	0,90	0,16	0,18	16,16	17,82	68,80	77,40	3,20	3,60	442
Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,19	0,25	13,80	18,40	66,00	88,00	0,00	0,00	
Итого за обед	530	650	23,52	29,34	21,13	27,46	60,34	74,36	489,48	618,69	14,36	17,63	
Полдник													
Кулебяка с яблоком	30	50	1,90	3,18	3,27	5,45	12,45	20,74	86,75	144,64	0,41	0,68	451
Чай с молоком	170	200	0,89	1,05	0,69	0,81	7,91	9,35	41,57	49,07	0,17	0,20	413
Итого за полдник	200	250	2,79	4,23	3,96	6,26	20,36	30,09	128,32	193,71	0,58	0,88	
Ужин													
Суфле куриное	60	70	10,57	11,55	14,49	17,88	6,84	5,92	200,14	230,83	0,51	0,52	310
Рагу из овощей	120	130	2,25	2,43	2,83	3,45	12,09	13,09	82,30	92,57	13,58	14,71	141/1
Чай черынь с сахаром	180	200	0,08	0,08	0,00	0,00	5,39	5,97	21,86	24,18	0,02	0,02	413/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	450	15,55	17,37	17,67	21,77	41,28	46,18	385,88	449,56	14,11	15,25	
Итого за 4 день			66,04	80,49	61,25	78,30	167,28	206,89	1440,06	1800,46	30,02	34,87	

Неделя 1 День 5

Неделя 1 День 5													
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 "Дружба" на молоке с маслом	140	170	5,07	5,27	6,00	8,51	21,07	22,79	158,06	190,52	0,55	1,70	190
Какао на молоке	180	200	4,98	5,53	4,19	4,66	14,69	16,32	117,77	130,85	0,84	0,94	433
Бутерброд с сыром	25	40	1,63	5,48	4,73	5,18	9,64	12,00	87,40	115,60	0,00	0,11	
Яблоко	90	100	0,36	0,40	0,36	0,40	8,82	9,80	39,60	44,00	9,00	10,00	
Итого за завтрак	435	510	12,04	16,68	15,28	18,75	54,22	60,91	402,83	480,97	10,39	12,75	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Суп из овощей со сметаной	150	180	1,80	2,33	2,52	3,42	6,12	12,71	54,62	90,55	6,60	11,23	95
Котлета мясная	60	70	8,15	9,52	7,09	8,36	5,02	5,91	116,27	136,70	0,06	0,07	282
Макароны отварные	110	130	3,96	4,45	3,40	2,53	22,58	28,47	137,26	154,53	0,00	0,00	209
Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,98	1,48	1,54	2,30	16,03	24,02	0,52	0,77	364
Компот из сухофруктов	160	180	0,81	0,91	0,00	0,00	16,44	18,50	60,78	68,38	0,00	0,00	349/1
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	570	690	18,52	22,17	15,24	17,80	72,11	94,24	491,87	615,98	7,78	13,07	
Полдник													
Бутерброд с джемом	30	50	1,66	2,76	0,63	1,05	16,16	26,93	76,25	127,09	1,15	1,92	Б/1
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	170	200	5,02	6,10	4,33	5,30	8,31	10,10	93,50	113,00	0,93	3,00	434
Итого за полдник	200	250	6,68	8,86	4,96	6,35	24,47	37,03	169,75	240,09	2,08	4,92	
Ужин													
Шницель рыбный натуральный	50	70	8,17	11,43	2,85	3,94	4,59	6,41	76,76	106,87	0,42	0,58	258
Сложный гарнир	110	130	2,92	3,45	5,99	7,20	12,88	15,23	116,25	138,47	16,09	19,03	77/1
Яйца вареные	40	40	4,96	5,10	4,49	4,60	0,27	0,30	61,30	63,00	0,00	0,00	213
Напиток из варенья	180	200	0,07	0,08	0,05	0,06	17,80	19,82	50,78	56,59	0,22	0,24	439/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	420	490	18,77	23,37	13,73	16,24	52,50	62,96	386,67	466,91	16,73	19,85	
Итого за 5 день			56,01	71,08	49,21	59,14	203,30	255,14	1451,12	1803,95	36,98	50,59	

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	145	180	6,86	8,52	15,37	19,08	26,19	32,52	271,55	337,20	0,00	0,00	210
Чай черный с сахаром	180	200	0,08	0,08	0,00	0,00	5,39	5,97	21,86	24,18	0,02	0,02	413/1
Бутерброд с маслом	25	30	1,63	1,96	4,73	4,73	9,64	11,68	87,40	96,90	0,00	0,00	1/2
Итого за завтрак	350	410	8,57	10,56	20,10	23,81	41,22	50,17	380,81	458,28	0,02	0,02	
Обед													
Лук репчатый (порционно)	10	20	0,14	0,28	0,52	1,14	0,83	1,65	8,43	17,73	1,01	2,01	40
Огурец соленый	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,60	3,90	1,00	1,50	
Суп московский со сметаной	150	180	2,84	3,51	4,65	5,63	15,67	19,25	116,01	141,80	4,27	5,12	101
Жаркое по-домашнему	160	200	16,47	20,63	15,65	19,64	15,58	19,53	229,15	287,45	8,04	10,10	258
Сок яблочный	160	180	0,80	0,90	0,16	0,18	16,16	17,82	68,80	77,40	3,20	3,60	442
Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,19	0,25	13,80	18,40	66,00	88,00	0,00	0,00	
Итого за обед	530	650	22,81	28,76	21,19	26,87	62,38	77,16	490,99	616,28	17,52	22,33	
Полдник													
Пряники	30	60	1,77	3,54	1,41	2,82	22,50	45,00	109,80	219,60	0,00	0,00	
Молоко кипяченое обогащенное йодированным белком	170	200	5,02	6,10	4,33	5,30	8,31	10,10	936,50	113,00	0,93	3,00	434
Итого за полдник	200	260	6,79	9,64	5,74	8,12	30,81	55,10	203,30	332,60	0,93	3,00	
Ужин													
Котлеты или биточки рыбные	60	70	10,32	12,05	5,17	6,02	7,62	8,90	118,36	137,96	0,11	0,13	239
Овощи тушеные	120	130	2,08	2,25	4,87	5,21	10,48	11,33	93,33	100,41	12,85	13,91	141/1
Напиток из варенья	180	200	0,07	0,08	0,05	0,06	17,80	19,82	50,78	56,59	0,22	0,24	439/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	450	15,12	17,69	10,44	11,73	52,86	61,25	344,05	396,94	13,18	14,28	
Итого за 6 день			53,29	66,65	57,47	70,53	187,27	243,68	1419,15	1804,10	31,65	39,63	

Неделя 2 День 7

Неделя 2 День 7														
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 овсяная "геркулес" на молоке с	140	170	4,95	6,27	6,64	8,71	18,45	23,70	154,00	199,01	0,49	0,60	189	
Кофейный напиток на молоке	180	200	4,95	5,50	4,04	4,49	16,13	17,92	121,78	135,32	0,87	0,96	432	
Бутерброд с сыром	30	40	3,92	5,48	3,55	5,18	9,60	12,00	85,40	115,60	0,07	0,11		
Итого за завтрак	350	410	13,82	17,25	14,23	18,38	44,18	53,62	361,18	449,93	1,43	1,67		
Обед														
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00		
Борщ со сметаной	150	180	1,93	2,32	3,43	4,15	9,15	10,97	74,79	90,08	9,70	11,64	76	
Зразы из мяса говядины с яйцом	50	70	8,80	12,29	8,74	12,13	2,16	2,98	104,34	144,93	0,27	0,38		
Гарнир гречневый	110	130	3,89	5,26	3,81	4,81	17,57	23,79	120,04	159,37	0,00	0,00	181	
Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,98	1,48	1,54	2,30	16,03	24,02	0,52	0,77	364	
Компот из сухофруктов	180	180	0,91	0,91	0,00	0,00	18,50	18,50	68,38	68,38	0,00	0,00	349,1	
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00		
Итого за обед	580	690	19,33	25,74	18,21	24,58	69,33	84,89	490,49	628,58	11,09	13,79		
Полдник														
Булочка молочная	20	30	1,37	2,04	1,58	2,37	8,23	12,35	52,65	78,89	0,06	0,09	479	
Снежок	150	180	4,80	5,76	3,75	4,50	17,70	21,24	124,50	149,40	0,00	0,00		
Яблоко	90	100	0,36	0,40	0,36	0,40	8,82	9,80	39,60	44,00	9,00	10,00		
Итого за полдник	260	310	6,53	8,20	5,69	7,27	34,75	43,39	216,75	272,29	9,06	10,09		
Ужин														
Суфле из печени	60	80	11,83	15,78	5,62	7,49	4,66	6,22	117,24	156,37	7,90	10,55	к/к	
Сложный гарнир	120	130	3,19	3,45	6,52	7,20	14,06	15,23	126,65	138,47	17,56	19,03	77/1	
Напиток из варенья	180	200	0,07	0,08	0,05	0,06	17,80	19,82	50,78	56,59	0,22	0,24	439/1	
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00		
Итого за ужин	400	460	17,74	22,62	12,54	15,19	53,48	62,47	376,25	453,41	25,68	29,82		
Итого за 7 день			57,42	73,81	50,67	65,42	201,74	244,37	1444,64	1804,21	47,26	55,37		

Неделя 2 День 8

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 манная на молоке с маслом	145	170	3,82	5,05	5,10	6,81	18,37	22,72	134,49	172,34	0,37	1,10	189
Какао на молоке	180	200	4,98	5,53	4,19	4,66	14,69	16,32	117,77	130,85	0,84	0,94	433
Бутерброд с маслом	25	30	1,63	1,96	4,73	4,73	9,64	11,68	87,40	96,90	0,00	0,00	1/1
Итого за завтрак	350	400	10,43	12,54	14,02	16,20	42,70	50,72	339,66	400,09	1,21	2,04	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Суп с клецками и мясом цыпленка	150	180	5,28	6,33	5,40	6,55	16,80	20,17	132,63	159,80	3,75	4,51	85/1
Биточки из кур	50	70	8,09	11,32	9,77	13,55	1,73	2,41	115,18	160,06	0,34	0,47	7/1
Свекла тушеная	110	130	1,66	1,96	2,52	2,94	9,65	11,41	67,72	79,70	4,54	5,36	145/1
Сок яблочный	160	180	0,80	0,90	0,16	0,18	16,16	17,82	68,80	77,40	3,20	3,60	442
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	540	660	19,41	25,14	19,10	25,23	64,75	78,16	491,24	618,76	12,43	14,94	
Полдник													
Пирожок с капустой	30	50	2,13	3,54	3,04	5,06	10,58	17,63	77,98	129,95	1,67	2,79	138
Компот из смеси сухофруктов	170	200	0,86	1,01	0,00	0,00	17,52	20,55	64,78	75,98	0,00	0,00	349/1
Итого за полдник	200	250	2,99	4,55	3,04	5,06	28,10	38,18	142,76	205,93	1,67	2,79	
Ужин													
Пудинг творожный с яблоками	150	170	21,08	24,25	15,58	16,99	27,80	34,47	325,68	376,45	1,06	1,20	240
Соус молочный	30	35	0,96	1,12	2,12	2,47	4,81	5,62	42,32	49,38	0,14	0,16	366
Чай с молоком	180	200	0,94	1,05	0,73	0,81	8,38	9,35	44,01	49,07	0,18	0,20	413
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	400	455	25,63	29,73	18,78	20,71	57,95	70,64	493,59	576,88	1,38	1,56	
Итого за 8 день			58,46	71,96	54,94	67,20	193,50	237,70	1467,25	1801,66	16,69	21,33	

Неделя 2 День 9

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 пшенная на молоке	140	170	4,06	6,90	5,45	7,73	17,28	32,37	133,79	225,01	0,34	0,41	184
Кофейный напиток на молоке	180	200	4,95	5,50	4,04	4,49	16,13	17,92	121,78	135,32	0,87	0,96	432
Бутерброд с маслом	25	30	1,63	1,96	4,73	4,73	9,64	11,68	87,40	96,90	0,00	0,00	1/2
Яблоко	90	100	0,36	0,40	0,36	0,40	8,82	9,80	39,60	44,00	9,00	10,00	
Итого за завтрак	435	500	11,00	14,76	14,58	17,35	51,87	71,77	382,57	501,23	10,21	11,37	
Обед													
Лук репчатый (порционно)	10	20	0,14	0,28	0,52	1,04	0,83	1,66	8,43	16,87	1,01	2,02	40
Огурец соленый	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,60	3,90	1,00	1,50	
Свекольник со сметаной и мясом птицы	150	180	3,98	4,77	5,43	6,47	11,85	14,21	108,69	129,98	5,91	7,09	62/1
Плов с мясом	160	200	14,35	18,39	13,71	17,07	22,88	33,53	236,59	316,15	0,72	0,90	322/1
Кисель из повидла, варенья	60	180	0,06	0,07	0,00	0,00	15,28	17,19	47,40	53,32	0,03	0,03	363/1
Хлеб пшеничный	40	50	3,20	4,00	0,25	0,31	18,40	23,00	88,00	110,00	0,00	0,00	
Итого за обед	540	660	21,89	27,75	19,93	24,92	69,58	90,10	491,71	630,22	8,67	11,54	
Полдник													
Ватрушка из творога	30	50	4,14	6,91	3,83	6,39	11,24	18,73	94,70	157,83	0,03	0,06	
Молоко кипяченое	170	200	5,02	6,10	4,33	5,30	8,31	10,10	93,50	113,00	0,93	3,00	434
Итого за полдник	200	250	9,16	13,01	8,16	11,69	19,55	28,83	188,20	270,83	0,96	3,06	
Ужин													
Шницель рыбный натуральный	50	70	8,17	11,43	2,85	3,94	4,59	6,41	76,76	106,87	0,42	0,58	258
Рагу из овощей	120	130	2,25	2,43	2,83	3,45	12,09	13,09	82,30	92,57	13,58	14,71	141/1
Яйца вареные	40	40	4,96	4,96	4,49	4,49	0,27	0,27	61,30	61,30	0,00	0,00	213
Чай с лимоном и сахаром	180	200	0,14	0,16	0,00	0,00	9,05	10,07	37,55	41,83	0,76	0,84	412/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	430	490	18,17	22,29	10,52	12,32	42,96	51,04	339,49	404,55	14,76	16,13	
Итого за 9 день			60,22	77,81	53,19	66,28	183,96	241,74	1401,97	1806,83	34,60	42,10	

Неделя 2 День 10

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													
Вермишель в молоке с маслом	140	180	4,68	6,39	4,12	5,46	13,38	19,58	110,27	154,25	0,69	0,88	112
Какао на молоке	180	200	4,98	5,53	4,19	4,66	14,69	16,32	117,77	130,85	0,84	0,94	433
Бутерброд с маслом	25	30	1,63	1,96	4,73	4,73	9,64	11,68	87,40	96,90	0,00	0,00	
Яблоко	90	100	0,36	0,40	0,36	0,40	8,82	9,80	39,60	44,00	9,00	10,00	
Итого за завтрак	435	510	11,65	14,28	13,40	15,25	46,53	57,38	355,04	426,00	10,53	11,82	
Обед													
Морковь отварная (порционно)	30	50	0,38	0,63	1,00	1,70	2,01	3,35	18,91	31,80	0,60	1,00	
Суп полевой со сметаной	150	180	1,83	2,24	2,97	3,67	11,64	14,22	80,28	98,46	3,10	3,72	86/1
Запеканка картофельная с мясом	160	200	12,78	14,95	16,11	21,80	26,69	24,93	277,43	323,81	12,34	11,14	299
Соус томатный	20	30	0,22	0,33	0,98	1,48	1,54	2,30	16,03	24,02	0,52	0,77	364
Напиток из варенья	160	180	0,06	0,07	0,05	0,05	15,78	17,80	44,97	50,78	0,19	0,22	439/1
Хлеб пшеничный	25	40	2,00	3,20	0,16	0,25	11,50	18,40	55,00	88,00	0,00	0,00	
Итого за обед	545	680	17,27	21,42	21,27	28,95	69,16	81,00	492,62	616,87	16,75	16,85	
Полдник													
Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,90	22,32	37,20	111,00	185,00	0,00	0,00	
Молоко кипяченое	170	200	5,02	6,10	4,33	5,30	8,31	10,10	93,50	113,00	0,93	3,00	434
Итого за полдник	200	250	7,27	9,85	7,27	10,20	30,63	47,30	204,50	298,00	0,93	3,00	
Ужин													
Суфле из рыбы	160	175	26,12	28,56	15,78	17,28	6,44	7,03	272,85	298,61	0,47	0,52	268
Соус сметанный	25	30	0,37	0,42	0,97	1,20	1,58	1,92	16,57	20,38	0,01	0,00	371
Чай черный с лимоном и сахаром	180	200	0,14	0,14	0,00	0,00	9,05	10,03	37,55	41,59	0,76	0,84	412/1
Хлеб ржаной	40	50	2,65	3,31	0,35	0,44	16,96	21,20	81,58	101,98	0,00	0,00	
Итого за ужин	405	455	29,28	32,43	17,10	18,92	34,03	40,18	408,55	462,56	1,24	1,36	
Итого за 10 день			65,47	77,98	59,04	73,32	180,35	225,86	1460,71	1803,43	29,45	33,03	

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		
	Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Итого за весь период	577,48	719,07	538,41	671,43	1901,47	2390,76	14403,79	18041,19	424,88	509,84	
Среднее значение за период	57,75	71,91	53,84	67,14	190,15	239,08	1440,38	1804,12	42,49	50,98	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16	15,9	33,6	33,5	50,4	50,6					

Дата: 02.06.2023

Удостоверен: 1 год, с 2023