

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

 Мефтохутдинова О. В.

Приказ № 65/4-осн

« 30 » 06 2023 г.



Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №234» комбинированного вида

Учреждение работает на йодированных продуктах:

- МОЛОКО
- творог
- соль

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(+, - 5%)	
			если сад			если сад	
			Белки <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба» на сухом молоке	150/3	4,51	6,25	18,05	170,09	1
		200/5	5,97	8,83	20,3	214,8	
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0	2,465	5,97	10,51	71,65	8
		20/5/15,0	4,03	6,997	14,98	101,6	
	Кофейный напиток на сухом молоке йодир.	150	2,8	3,2	14,64	120,28	14
		200	3,64	4,8	19,91	154,7	
итого за завтрак		Я	9,775	15,42	43,2	362,017	
		С	13,64	20,627	55,19	471,1	
ОБЕД	Свекла с растительным маслом	40/50	0,315	0	1,26	36,66	26
			0,42	0	1,68	44,34	
	Суп "Ленинградский" с мясом со сметаной	150/9	2,57	5,165	9,91	74,18	34
		200/11	3,35	6,88	12,57	111,98	
	Картофельное пюре	60/120	11,78	12,96	18,27	211,28	48
		Гуляш с мясом	80/150	13,59	14,39	22,83	
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16	0	16,4	70,15	15
			0,16	0	18,95	80,86	
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	13,04	46	22	
		2,16	0,88	19,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	72	22	
		0,3	0,42	19,53	108		
итого за обед		Я	16,605	18,845	71,98	510,27	
		С	19,98	22,57	95,12	707,16	
ПОЛДНИК	Расстегай	50/70	5,87	3	39	192,00	3
			8	5	58	256,00	
	Молоко кипяченое	150/200	3,9	4,48	6,58	81,2	24
			4,76	5,44	7,99	98,6	
итого за полдник		Я	9,77	7,48	45,58	273,2	
		С	12,76	10,44	65,99	354,6	
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849	5,125	7,68	172,1	64
			5,754	6,27	10,28	245,46	
	Сок	150/150	0,135	0	10,49	46	16
			0,135	0	12,5	46	
	Хлеб ржаной	20/20	0,2	0,28	13,1	72	22
			0,2	0,28	13,1	72	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705	0,105	11,205	34,5	22
			1,58	0,44	9,78	46	
итого за ужин		Я	5,889	5,51	42,475	324,6	
		С	7,669	6,99	45,66	409,46	
Итого за день		Я	42,0	47,3	203,2	1470,09	
		С	54,0	60,6	262,0	1942,32	

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал) (+, - 5%)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Запеканка творожно – манная с молочным соусом	130/5 150/5	7,15 8,15	8,351 12,289	15,66 18,06	107,16 123,64	6
	Хлеб с маслом	15/5/ 20/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	120,28 154,7	12
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак		Я С	11,355 13,95	15,951 21,629	52,99 67,73	380,94 453,94
ОБЕД	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94 1,26	0 0	9,26 12,42	3,15 4,2	24
	Суп с с клецками на курином бульоне со сметаной.	150/9 200/11	3,21 4,19	4,19 5,38	9,94 12,65	87,37 116,49	35
	Котлета куриная	60/80	7,09 9,45	8,61 11,48	8,28 8,77	163,53 218,05	45
	Капуста тушеная	120/150	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	62,39 79,59	47
	Компот с изюмам с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед		Я С	13,18 17,52	13,52 18,16	66,76 91,88	432,2 609,6
ПОЛДНИК	Сдобный калач	50/70	3,82 4,47	2,26 3,64	20,84 23,68	137,28 194,93	54
	Кисломолочный продукт	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 85	20
итого за полдник		Я С	7,74 10,07	4,76 6,14	26,44 30,82	207,28 279,93	
УЖИН	Рыба припущенная в томатном соусе.	60/80	6,02 9,02	7,97 9,34	8,855 19,75	72,28 123,3	61
	Рисовый гарнир	120/150	2,83 3,046	4,365 5,21	20,96 23,29	136,95 183,7	51
	Кисель из варенья	150/200	0,072 0,096	0 0	17,34 20,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 10,94	34,5 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	9,843 12,867	13,285 14,655	56,955 70,97	389,93 480	
Итого за день		Я С	42,12 54,41	47,52 60,58	203,1 261,4	1410,35 1823,47	

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**

Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад			ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Кулеш кукурузный	150/200	4,46 6,41	4,6 7,83	26,35 35,16	157 207,83	2
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 18,48	84,5 106,6	10
	Кофейный напиток с молоком	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	102,88 137,3	11
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
итого за завтрак		Я С	8,425 11,92	12,03 16,96	63,4 81,95	413,38 520,73	
ОБЕД	Кабачковая икра	40/50	1,17 1,75	2,11 2,23	3,78 5,67	29 36,25	27
	Суп по-польски с мясом и со сметаной.	150/9 250/11	1,776 2,824	5,255 6,377	11,816 14,175	99,82 133,09	28
	Азу с томатным соусом	60/80	12,56 13,78	6,2 7,92	2,83 3,96	124,6 134,1	41
	Перловая каша	120/150	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	97,2 129,6	51
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 17,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
итого за обед		Я С	19,996 24,224	19,05 22,912	72,211 98,105	528,77 703,9	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	4,52 7,21	24,61 26,47	94,5 108,5	53
	Молоко кипяченое	150/200	2,92 4,6	2,5 2,5	5,6 7,14	81,2 98,6	21
итого за полдник		Я С	5,65 8,57	7,02 9,71	30,21 32,07	175,7 189,7	
УЖИН	Рагу овощное	180/230	7,594 8,074	9,41 10,41	19,74 22,204	179,88 216,35	60
	Чай с сахаром	150/200	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	44,88 56,1	17
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 14,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 62	22
итого за ужин		Я С	8,434 9,619	9,515 10,62	37,7 49,644	270,76 329,95	
Итого за день		Я С	42,51 54,33	47,62 60,20	203,5 261,8	1388,61 1744,28	

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**

Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад			ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Запеканка творожно – рисовая с молочным соусом	130/5	10,95	12,351	30,66	107,16	6
		150/5	12,56	15,289	40,67	123,64	
	Хлеб с маслом	15/5/ 20/5/	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	84,5 106,6	10
		Какао с молоком йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	
итого за завтрак				Я С	16,455 20,52	21,691 27,296	53,09 75,44
ОБЕД	Зеленый горошек	40/40	0,315	0	1,26	39,3	25
			0,315	0	1,26	39,3	
	Суп "Московский"	150/9 200/11	2,12 3,26	5,215 6,417	12,776 15,955	108 167,8	30
		Биточек мясной	60/80	6,12 7,49	4,982 6,642	4,83 6,1	
	Свекла тушеная			120/150	1,34 2,75	4,125 4,125	9,786 11,23
		Сок	150/200		0,6 0,8	0 0	17,55 23,4
	Хлеб пшеничный			20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	10,78 19,56
		Хлеб ржаной	20/30		0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53
итого за обед				Я С	12,275 17,075	15,042 18,484	70,082 97,035
ПОЛДНИК	Венская сдоба	50/70	3,82 4,47	2,26 4,64	32,84 36,68	135,5 173,9	52
			Кисломолочные продукты	150/200	2,92 4,6	2,5 2,5	
	итого за полдник				Я С	6,74 9,07	4,76 7,14
УЖИН	Суфле рыбное с тушеной морковью и томатным соусом	60/100/20	5,28	5,86	16,853	147,62	59
		80/130/20	6,64	7,62	22,283	193,46	9
	Чай с сахаром	150/200	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	44,88 56,1	17
			Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,41	0,105 0,21	
	Хлеб ржаной	20/20			0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47
			итого за ужин		Я С	6,825 8,185	6,07 7,83
Итого за день		Я С	42,295 54,85	47,563 60,75	203,895 260,468	1275,95 1590,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 5%) ясли сад			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Каша манная на йодиров.молоке	150/3 200/5	5,01 7,17	6,25 7,83	17,05 19,3	172,05 232,35	3
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 20/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	120,28 154,7	14
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак	Я С	10,275 14,84	15,42 19,627	39,2 54,19	363,977 488,65	
ОБЕД	Капуста свежая с растительным маслом	40/50	0,7 0,81	1,88 2,35	2,15 2,68	28,66 35,82	67
	Свекольник с тушенкой и сметаной.	150/9 200/11	4,77 5,86	5,295 6,596	17,45 19,97	101,69 144,46	29
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	5,944 6,977	0 0	116 124,5	42
	Гречневый гарнир	120/150	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	167,2 194,42	50
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед	Я С	16,69 20,11	13,839 17,223	58,88 80,69	424,5 575,64	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 4,07	2,52 7,21	26,61 32,47	94,5 108,5	53
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
итого за полдник		Я С	3,33 4,87	2,52 7,21	44,16 55,87	163,5 200,5	
УЖИН	Запеканка морковная с молочным соусом	120/20 170/20	5,63 7,65	10,88 11,7	28,91 36,24	219,13 323,73	73
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	Кисель из варенья	150/200	0,72 0,96	0 0	24,34 27,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	20/30	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 14,94	46 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
	итого за ужин	Я С	12,135 14,395	15,585 16,405	61 71,45	522,83 654,23	
Итого за день		Я С	42,43 54,22	47,36 60,465	203,24 262,2	1474,81 1919,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры	
			(+, - 5%) ясли сад			ясли сад		
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800		
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150/3	4,36	7,76	16,67	153,93	7	
		200/5	6,6	10,28	25,49	218,17		
	Хлеб с маслом	15/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10	
		Какао на сухом молоке	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91		88 87,7
итого за завтрак			Я С	7,925 11,71	15,19 19,41	45,32 66,88	326,43 412,47	
ОБЕД	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94	0	9,26	3,15	24	
			1,26	0	12,42	4,2		
	Суп рыбный с консервами	150/9 200/11	2,46 3,22	5,305 6,557	13,456 15,215	98,822 131,844	32	
		Гарнир пшенный	100/130	11,48 13,62	11,96 14,54	13,27 15,95		120,17 156,22
	Котлета мясная с томатным соусом			60/20 80/20	7,12 9,49	4,982 6,642	3,83 5,1	90,28 120,37
		Компот с изюмам с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный			20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	
		Хлеб ржаной	20/30		0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98
	итого за обед			Я С	23,94 30,21	22,967 29,039	79,096 106,725	490,572 683,494
	ПОЛДНИК	Булочка «Венская сдоба»	50/70	4,82	2,26	32,84	165,5	52
5,47				3,64	36,68	203,9		
Молоко кипяченое		150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	21	
итого за полдник		Я С	8,72 10,23	6,74 9,08	39,42 44,67	246,7 302,5		
УЖИН	Капуста запеченная с яйцом	180/230	0,815 0,896	2,005 3,005	15,06 17,24	70,6 131,9	63	
			Сок	150/200	0,6 0,8	0 0		17,55 23,4
	Хлеб пшеничный	15/15		0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	34,5 34,5	22
			Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	
	итого за ужин				Я С	2,12 2,401	2,11 3,11	40,08 48,11
Итого за день		Я С	42,71 54,55	47,01 60,64	203,916 266,385	1265,30 1684,364		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			если сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	130/5 150/5	9,25 10,82	11,87 16,8	28,96 37,61	289,5 334,03	5
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Кофейный напиток с молоком йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	11
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак		Я С	13,455 16,62	19,47 26,14	66,29 87,28	534,73 651,73
ОБЕД	Свекла с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150/9 200/11	1,77 2,86	5,295 6,596	13,45 16,97	82,2 109,61	33
	Жаркое по-домашнему с курицей	180/230	7,89 9,08	8,74 10,18	5,52 6,06	178,12 233,16	44
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 14,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед		Я С	11,915 14,98	14,755 18,076	59,51 77,75	475,13 657,97
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	1,73 1,97	2,52 3,21	26,61 32,47	94,5 108,5	53
	Кисломолочный продукт	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 85	20
итого за полдник		Я С	5,65 7,57	5,02 5,71	32,21 39,61	164,5 193,5	
УЖИН	Рыба припущенная в томатном соусе	60/80	5,95 7,93	4,74 5,08	23,42 30,66	82,28 123,3	61
	Маринад овощной	120/150	2,06 2,82	3,67 4,6	0,22 0,28	81,49 101,86	65
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	2,8 3,64	0,2 0,8	14,65 19,01	47,1 35,32	17
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 14,94	34,5 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	11,515 15,095	8,715 10,585	45,76 57,42	272,87 322,48	
Итого за день		Я С	42,54 54,27	47,96 60,51	203,77 262,06	1447,23 1825,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(+, - 5%)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	если сад (ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша рисовая со сл. маслом	150/3 200/5	4,46 8,41	4,6 7,83	16,35 21,8	152,05 202,35	3
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
	Какао с молоком йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88 87,7	13
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак		Я С	8,425 13,92	12,03 16,96	53,4 71,59	393,55 465,65
ОБЕД	Зеленый горошек	40/40	0,315 0,315	0 0	1,26 1,26	39,3 39,3	25
	Суп "Крестьянский" с мясом и сметаной	150/9 200/11	3,12 4,26	5,215 6,417	9,776 10,955	89,99 118,38	37
	Рулет мясной с яйцом с томатным соусом и гречневым гарниром	60/20/100 80/20/130	12,18 14,25	12,13 16,98	18,99 24,26	193,3 247	68 50
	Компот с изюмам с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 16,56	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед		Я С	17,555 21,445	18,065 24,697	69,306 91,515	500,74 675,54
ПОЛДНИК	Булка дорожная	50/70	4,82 5,47	3,26 4,64	15,84 22,17	135,5 173,9	52
	Молоко кипяченое	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	21
итого за полдник		Я С	8,72 9,37	7,74 9,12	22,42 28,75	216,7 255,1	
УЖИН	Солянка овощная	140/190	6,131 7,237	9,415 9,415	15,836 23,621	125,12 185,01	62
	Кисель из варенья	150/200	0,072 0,096	0 0	17,34 29,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 9,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	7,613 9,448	9,625 9,73	48,116 70,491	317,32 415,51	
Итого за день		Я С	42,31 54,18	47,46 60,51	193,24 262,35	1428,31 1811,8	

Возрастная категория: **ясли (2-3 года) / сад (3-7 лет)**Неделя: **ВТОРАЯ** День: **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(+, - 5%)	
			Белки <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Сырники из творога с молочным соусом	130/3	11,4	13,1	31,9	247,58	7
		150/5	14,3	18,8	42,5	301,06	
	Хлеб с маслом	20/5/ 25/5/	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	10
		Кофейный напиток с молоком	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	102,88 137,3
итого за завтрак		Я С	14,965 19,41	20,53 27,93	60,55 83,89	434,96 544,96	
ОБЕД	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315	0	1,26	36,66	26
			0,42	0	1,68	44,34	
	Пци с мясом и сметаной	150/9	2,22	4,165	12,8	107,28	36
		200/11/	2,964	6,336	15,32	128,1	
	Плов с мясом	180/230	7,184	5,87	3,065	187,35	38
			9,68	6,478	3,065	239,39	
	Сок	150/200	0,6	0	17,55	69	16
0,8			0	23,4	92		
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	9,78	46	22	
		2,16	0,88	19,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я С	12,099 16,324	10,755 14,114	57,555 82,555	508,29 693,83	
ПОЛДНИК	Хлеб с джемом	15/10/ 25/10/	2,82 3,76	2,26 2,26	30,84 30,84	55,1 55,1	9
		Кисломолочные продукты	150/200	3,92	2,5	5,6	70
	5,6			2,5	7,14	85	
итого за полдник		Я С	6,74 7,68	4,76 4,76	36,44 36,44	125,1 140,1	
УЖИН	Котлета рыбная с томатным соусом	60/20 80/20	5,75 7,66	7,99 10,65	12,88 20,12	90,28 120,37	56
		100/130	2,18	3,616	18,03	88,25	48
	2,643		3,427	19,41	107,38		
	Чай с молоком	150/200	0,135	0	10,49	106,62	18
0,135			0	12,5	137,3		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я С	8,77 11,143	11,711 14,182	48,87 59,5	347,15 427,05	
Итого за день		Я С	42,57 54,56	47,756 60,986	203,42 262,39	1415,50 1805,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 5%) ясли сад			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Каша ячневая на йодиров.молоке	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	17,05 20,3	164,05 240,35	3
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 25/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	120,28 154,7	12
	Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16
	итого за завтрак	Я С	9,515 13,13	15,59 20,837	39,48 55,07	355,977 496,65	
ОБЕД	Капуста свежая с растительным маслом	40/50	0,7 0,81	1,88 2,35	2,15 2,68	28,66 35,82	67
	Борщ с тушенкой и сметаной.	150/9 200/11	2,77 3,86	5,295 6,596	16,45 19,97	79,02 116,35	31
	Суфле в томатном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	11,944 12,977	0 0	129,3 137,8	46
	Макаронные изделия	120/150	2,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	153,7 177,7	51
	Компот с изюмом с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	0 0	16,4 18,95	70,15 80,86	15
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 14,64	46 92	22
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62 98	22
	итого за обед	Я С	16,858 21,094	23,964 26,878	63,57 82,11	568,83 731,37	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	94,5 108,5	53
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
	итого за полдник	Я С	3,33 4,77	2,52 7,21	42,16 55,87	163,5 200,5	
УЖИН	Гороховое пюре	180/230	10,95 12,83	4,74 5,08	23,02 26,66	162,7 212,7	58
	Кисель из варенья	150/200	0,072 0,096	0 0	20,34 25,46	84,2 111	19
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705 1,41	0,105 0,21	7,47 9,94	46 57,5	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
	итого за ужин	Я С	12,432 15,041	4,95 5,395	58,3 69,53	354,9 443,2	
Итого за день		Я С	42,14 54,04	47,02 60,32	203,51 262,58	1443,21 1871,72	