

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

 Мефтохутдинова О. В.

Приказ № 38 -осн

« 04 » 03 2024 г.



**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами, продуктов питания, для
воспитанников МБДОУ «Детский сад №234» комбинированного вида**

Возрастная категория: от 2 - 3 лет (ясли), от 3 - 7 лет (сад)

г. Барнаул

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

Неделя: ПЕРВАЯ День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры	
			ясли сад					ясли сад
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
			42 54	47 60	203 261	1400 1800		
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба» на сухом молоке	150/3 200/5	4,51 5,97	6,25 8,83	18,05 20,3	170,09 214,8	1	
	Хлеб с маслом, сыром	20/5/10,0 20/5/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	10,51 14,98	71,65 101,6	8	
	Кофейный напиток на сухом молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	120,28 154,7	14	
итого за завтрак			Я С	9,775 13,64	15,42 20,627	43,2 55,19	362,017 471,1	
ОБЕД	Свекла с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26	
	Суп "Ленинградский" с мясом со сметаной	150/9 200/11	2,57 3,35	5,165 6,88	9,91 12,57	74,18 111,98	34	
	Бигус с мясом	180/230	11,1 11,37	12,24 13,69	6,75 8,05	185,8 237,41	6	
	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	13,04 19,56	46 92	22	
	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	72 108	22	
итого за обед			Я С	15,925 17,76	18,125 21,87	60,46 80,34	484,79 674,59	
ПОЛДНИК	Будочка домашняя	50/70	5,87 8	3 5	39 58	192,00 256,00	3	
	Молоко кипяченое	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	24	
итого за полдник			Я С	9,77 12,76	7,48 10,44	45,58 65,99	273,2 354,6	
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849 5,754	5,125 6,27	7,68 10,28	172,1 245,46	64	
	Сок	150/150	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	46 46	16	
	Хлеб ржаной	20/20	0,2 0,2	0,28 0,28	13,1 13,1	72 72	22	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705 1,58	0,105 0,44	11,205 9,78	34,5 46	22	
итого за ужин			Я С	5,889 7,669	5,51 6,99	42,475 45,66	324,6 409,46	
Итого за день			Я С	41,4 51,8	46,5 59,9	191,7 247,2	1444,61 1999,75	

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

Неделя: **ПЕРВАЯ** День: **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			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	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26
	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
	Картофельное пюре	120/150	1,23 1,55	0 0	12,14 15,32	51,13 64,49	48
	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 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	12,555 16,68	13,52 18,16	58,76 81,14	465,71 649,74	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	4,52 7,21	24,61 26,47	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	6,65 9,57	7,02 9,71	30,21 33,61	164,5 193,5	
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
	Чай с сахаром и молоком	150/200	2,8 3,92	3,2 4,48	17,68 21,55	106,62 137,3	18
	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	12,571 16,691	16,485 19,135	57,295 72,06	412,35 506,3	
Итого за день	Я С	43,13 58,89	52,98 68,03	199,3 254,34	1423,50 1803,48		

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

Неделя: ПЕРВАЯ День: СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) если сад	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			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	Кукуруза	40/60	0,315 0,315	0 0	1,26 1,26	39,3 39,3	25
	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	19,141 22,789	16,94 20,682	69,691 93,695	539,07 706,95	
ПОЛДНИК	Сдобный калач	50/70	3,82 4,47	2,26 3,64	20,84 23,68	137,28 194,93	54
	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	6,74 9,07	4,76 6,14	26,44 29,28	218,48 276,13	
УЖИН	Рагу овощное	180/230	7,594 8,074	9,41 10,41	19,74 22,204	179,88 216,35	60
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	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	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
Итого за ужин		Я С	13,514 14,699	14,115 15,22	37,98 49,924	428,26 487,45	
Итого за день		Я С	47,82 58,48	47,85 59,00	197,5 254,8	1599,19 1991,26	

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%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) 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/	2,465	5,97	7,51	84,5	10
		20/5/	4,03	6,997	14,98	106,6	
Какао с молоком йодир.	150/200	3,04	3,37	14,92	91,73	13	
		3,93	5,01	19,79	142,1		
итого за завтрак		Я С	16,455 20,52	21,691 27,296	53,09 75,44	283,39 372,34	
ОБЕД	Зеленый горошек	40/60	0,315	0	1,26	39,3	25
			0,315	0	1,26	39,3	
	Суп "Московский"	150/9	2,12	5,215	12,776	108	30
		200/11	3,26	6,417	15,955	167,8	
	Биточек мясной	60/80	6,12	4,982	4,83	90,28	40
			7,49	6,642	6,1	120,37	
	Свекла тушеная	120/150	1,34	4,125	9,786	71,98	49
			2,75	4,125	11,23	80,43	
Сок	200/200	0,8	0	23,4	92	16	
		0,8	0	23,4	92		
Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,44	10,78	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	12,475 17,075	15,042 18,484	75,932 97,035	509,56 689,9	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73	4,52	24,61	94,5	53
			3,97	7,21	26,47	108,5	
	Кисломолочные продукты	150/200	2,92	2,5	5,6	70	20
4,6			2,5	7,14	85		
итого за полдник		Я С	5,65 8,57	7,02 9,71	30,21 32,07	164,5 178,5	
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	
	Кисель из варенья	150/200	0,72	0	24,34	84,2	19
			0,96	0	27,46	111	
	Хлеб пшеничный	15/20	0,705	0,105	7,47	46	22
1,41			0,21	12,94	46		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я С	7,41 8,77	6,07 7,83	56,133 59,563	339,82 323,66	
Итого за день		Я С	41,99 54,935	49,823 63,32	215,365 264,108	1297,27 1564,4	

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

Неделя: ПЕРВАЯ День: ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 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	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94 1,26	0 0	9,26 12,42	3,15 4,2	24
	Свекльник 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	16,93 20,56	11,959 14,873	65,99 90,43	398,99 544,02	
ПОЛДНИК	Венская сдоба	50/70	3,82 4,47	2,26 4,64	32,84 36,68	135,5 173,9	52
	Сок	150/150	0,6 0,6	0 0	17,55 17,55	69 69	16
итого за полдник		Я С	4,42 5,07	2,26 4,64	50,39 54,23	204,5 242,9	
УЖИН	Картофель тушеный с овощами в молоке	180 230	4,28 5,25	6,685 7,325	22,145 29,846	161,84 182,72	8
	Чай с сахаром	150/200	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	44,88 56,1	17
	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	5,12 6,795	6,79 7,535	40,105 57,286	252,72 284,82	
Итого за день		Я С	36,75 47,27	36,43 46,675	195,685 256,136	1220,19 1560,39	

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

Неделя: ВТОРАЯ День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150/3 200/5	4,36 6,6	7,76 10,28	16,67 25,49	153,93 218,17	7
	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
	Какао на сухом молоке	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88 87,7	12
итого за завтрак		Я С	9,625 14,27	16,93 22,077	38,82 60,38	313,577 407,47	
ОБЕД	Свекла ломтиком	40/60	0,77 0,85	2,43 3,65	3,34 5,19	37,56 56,34	76
	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 пшеничный	100/130	11,48 13,62	11,96 14,54	13,27 15,95	120,17 156,22	50
	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	40
	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 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	23,77 29,8	25,397 32,689	73,176 99,495	524,982 735,634
ПОЛДНИК	Булочка «Венская слобда»	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	32,84 36,68	165,5 203,9	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 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	150/150	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	46 46	16
	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	62 62	22
итого за ужин		Я С	1,655 1,736	2,11 3,11	33,02 37,21	178,6 239,9	
Итого за день		Я С	43,77 56,04	51,18 66,96	184,436 241,755	1263,86 1685,504	

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

Неделя: ВТОРАЯ День: ВТОРНИК

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белок	Жиры	Углевода	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	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	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94 1,26	0 0	9,26 12,42	3,15 4,2	24
	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 витаминном 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	12,54 15,82	14,755 18,076	67,51 88,49	441,62 617,83	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	1,73 1,97	2,52 3,21	26,61 32,47	94,5 108,5	53
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6	2,5	7,14	85	20
			5,6	2,5	7,14	85	
итого за полдник	Я С	7,33 7,57	5,02 5,71	33,75 39,61	179,5 193,5		
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	3,67	0,22	81,49	65
			2,82	4,6	0,28	101,86	
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	2,8	0,2	14,65	47,1	17
			3,64	0,8	19,01	35,32	
	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	44,84	47,96	213,31	1428,72		
	С	55,11	60,51	272,8	1785,54		

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

Неделя: ВТОРАЯ День: СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)				
			ясли сад	ясли сад	ясли сад	ясли сад	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
			42	47	203	1400	
			54	60	261	1800	
ЗАВТРАК:	Вермишель отварная в молоке	150/3	5,53	6,79	24,03	177,1	73
		200/5	6,31	9,5	26,56	216,3	
	Хлеб с маслом	20/5/	0,765	4,23	14,01	84,5	10
		25/5/	1,47	4,33	21,48	106,6	
Какао с молоком йодир.	150	2,8	3,2	14,64	88	13	
	200	3,64	4,8	19,91	87,7		
Фрукты	150/150	0,4	0	8,4	69	16	
итого за завтрак		Я	9,495	14,22	61,08	418,60	
		С	11,82	18,63	76,35	479,6	
ОБЕД	Кабачковая икра	40/50	1,17	2,11	3,78	29	27
			1,75	2,23	5,67	36,25	
	Суп гороховый с мясом и сметаной	150/9	3,23	3,63	12,89	104,69	75
		200/11	6	5,62	22,29	159,54	
	Рулет мясной с яйцом с томатным соусом и гречневый гарниром	60/20/100	12,18	12,13	18,99	193,3	68
		80/20/130	14,25	16,98	24,26	247	50
	Компот с изюмом 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	9,78	46	22	
		2,16	0,88	16,56	92		
Хлеб ржаной	20/30	0,2	0,28	13,1	62	22	
		0,3	0,42	19,53	98		
итого за обед		Я	18,52	18,59	74,94	505,14	
		С	24,62	26,13	107,26	713,65	
ПОЛДНИК	Булка дорожная	50/70	4,82	3,26	15,84	135,5	52
			5,47	4,64	22,17	173,9	
Молоко кипяченое	150/200	3,9	4,48	6,58	81,2	21	
		4,76	5,44	7,99	98,6		
итого за полдник		Я	8,72	7,74	22,42	216,7	
		С	9,37	9,12	28,75	255,1	
УЖИН	Солынка овощная	180/230	6,131	9,493	15,836	160,87	62
			9,437	9,415	25,139	223,96	
	Кисель из варенья	150/200	0,072	0	17,34	84,2	19
			0,096	0	29,46	111	
Хлеб пшеничный	20/25	0,705	0,105	7,47	46	22	
		1,41	0,21	9,94	57,5		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я	7,613	9,703	48,116	353,07	
		С	11,648	9,73	72,009	454,46	
Итого за день		Я	44,35	50,253	206,56	1493,51	
		С	57,46	63,61	284,37	1902,81	

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

Неделя: ВТОРАЯ День: ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры	
			(+, - 5%)					
			если сад	если сад	если сад	если сад		
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800		
ЗАВТРАК:	Сырники из творога с молочным соусом	130/3 150/5	11,4 14,3	13,1 18,8	31,9 42,5	247,58 301,06	7	
	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	2,8	3,2	14,64	102,88	11	
		200	3,64	4,8	19,91	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	40/30	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	36,66 44,34	26	
		150/9 200/11/	2,22 2,964	4,165 6,336	12,8 15,32	107,28 128,1		36
	Плов с мясом	180/230	7,184 9,68	5,87 6,478	3,065 3,065	187,35 239,39	38	
		Сок	200/200	0,8 0,8	0 0	23,4 23,4		92 92
	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	
	итого за обед		Я С		12,299 16,324	10,755 14,114	63,405 82,555	531,29 693,83
	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 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 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	
		Картофельное пюре	100/130	2,18 2,643	3,616 3,427	18,03 19,41		88,25 107,38
	Чай с молоком		150/200	0,135 0,135	0 0	10,49 12,5	106,62 137,3	18
		Хлеб ржаной		20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	
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	42,77 54,56	47,756 60,986	209,27 262,39	1438,50 1805,94		

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

Неделя: ВТОРАЯ День: ПЯТНИЦА

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептур
			(+, - 5%) ясли сад				
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 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	9,515	15,59	39,48	355,977	
		С	13,13	20,837	55,07	496,65	
ОБЕД	Кукуруза	40/60	0,315 0,315	0 0	1,26 1,26	39,3 39,3	25
	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 ягодам 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	16,473	22,084	62,68	579,47	
		С	20,709	24,998	81,22	742,01	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/46	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	94,5 108,5	53
	Сок	150/150	0,6 0,6	0 0	17,55 17,55	69 69	16
итого за полдник		Я	3,33	2,52	42,16	163,5	
		С	4,57	7,21	50,02	177,5	
УЖИН	Гороховое пюре	180/230	10,95 12,83	4,74 5,08	23,02 26,66	162,7 212,7	58
	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 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	12,495	4,95	48,45	315,58	
		С	15,08	5,395	56,57	388,3	
Итого за день		Я	41,81	45,14	192,77	1414,53	
		С	53,49	58,44	242,88	1804,46	