

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

 Мефтохутдинова О. В.

Приказ № 25 -осн

« 27 » 02 20 26 г.



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

Возрастная категория: от 1,5 - 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 если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			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 молоке	150/3	4,51	6,25	18,05	170,09	1
		200/5	5,97	8,83	20,3	214,8	
	Хлеб с сыром	20/10,0	2,465	5,97	10,51	71,65	8
		20/15,0	4,03	6,997	14,98	101,6	
	Кофейный напиток на 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 "Крестьянский" с мясом со сметаной	150/9	1,53	3,61	10,28	89,09	37
		200/11	2,27	5,52	15,11	118,38	
	Бигус с мясом	180/230	11,1	12,24	6,75	185,8	6
			11,37	13,69	8,05	237,41	
	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	14,885	16,57	60,83	499,7	
		С	16,68	20,51	82,88	680,99	
ПОЛДНИК	Сухарики	50/50	6,4	1,175	38,5	190,57	55
			6,4	1,175	38,5	190,57	
	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	10,3	5,655	45,08	271,77	
		С	11,16	6,615	46,49	289,17	
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849	5,125	7,68	172,1	64
			5,754	6,27	10,28	245,46	
	Фруктовый напиток	180/180	0,16	0	12,59	55,2	77
			0,16	0	12,59	55,2	
	Хлеб ржаной	20/20	0,2	0,28	13,1	72	22
			0,2	0,28	13,1	72	
Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,44	9,78	46	22	
		1,58	0,44	9,78	46		
итого за ужин		Я	6,789	5,845	43,15	345,3	
		С	7,694	6,99	45,75	418,66	
Итого за день		Я	41,7	43,5	192,3	1478,79	
		С	49,2	54,7	230,3	1859,92	

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%)			(ккал)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261		
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	50/50	5,93 5,93	9,83 9,83	53,5 53,5	205,43 205,43	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	9,85 11,53	12,33 12,33	59,1 60,64	275,43 290,43
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	120/130	2,83 3,07	4,365 4,73	20,96 22,71	136,95 148,36	51
	Чай с сахаром и молоком	180/200	3,36 3,92	3,84 4,48	21,216 21,55	127,944 137,3	18
	Хлеб пшеничный	20/20	1,41 1,41	0,21 0,21	10,94 10,94	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	13,155 16,715	16,645 18,655	60,251 71,48	445,174 470,96
Итого за день		Я С	46,92 58,88	58,45 70,77	231,1 280,99	1567,25 1865,07	

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	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			ясли сад			(+, - 5%) 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	Икра морковная	40/60	1,1 1,5	2 2,67	6,61 8,8	48,67 64,9	80
	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
	Гуляш в томатном соусе	60/80	12,56 14,78	6,2 7,92	2,83 3,96	117,45 146,08	79
	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 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	19,338 25,344	18,21 22,895	64,32 88,24	585,65 788,24	
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	180/210	7,59 8,86	9,41 10,98	19,74 23,03	179,88 209,86	60
	Чай с сахаром	180/200	0 0	0 0	13,47 14,97	50,49 56,1	17
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58 1,58	0,44 0,44	9,78 9,78	46 46	22
	Хлеб ржаной	20/20	0,71 0,71	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
итого за ужин		Я С	9,174 10,440	9,85 11,42	42,99 47,78	276,37 311,96	
Итого за день		Я С	43,68 56,77	44,85 57,42	197,2 247,3	1493,88 1897,06	

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

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:	Творожно-манный пудинг	130/35	12,45	12,11	16,27	217,13	5
	с молочным соусом	150/35	16,16	18,37	33,2	284,04	
	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	91,73 142,1	13
итого за завтрак		Я С	17,955 24,12	21,45 30,377	38,7 67,97	393,36 532,74	
ОБЕД	Икра кабачковая	40/50	0,72 0,9	2,82 3,53	4,62 5,78	47 58,75	27
	Суп "Московский"	150/9 200/11	2,12 3,26	5,215 6,417	12,776 15,955	108 167,8	30
	Тефтели "Ежики" с рисом	60/80	8,6 11,46	10,11 13,48	2,18 2,9	134,03 178,71	78
	Свекла тушеная	120/150	1,34 2,75	4,125 4,125	9,786 11,23	71,98 80,43	49
	Сок	200/200	0,8 0,8	0 0	23,4 23,4	92 92	16
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,16	0,44 0,88	10,78 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	15,36 21,63	22,99 28,852	76,642 98,355	561,01 767,69
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50/50	5,93 5,93	9,83 9,83	53,5 53,5	205,43 205,43	53
	Кисломолочные продукты	150/200	2,92 4,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 85	20
	итого за полдник		Я С	8,85 10,53	12,33 12,33	59,1 59,1	275,43 275,43
УЖИН	Суфле рыбное с (рисом) с картофельным пюре	60/120 80/150	10,04 11,34	10,01 11,31	22,68 25,81	231,9 324,1	85
	Чай с сахаром	180/200	0 0	0 0	13,47 14,97	50,49 56,1	17
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58 1,58	0,44 0,44	9,78 9,78	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	12,325 12,92	10,555 11,75	53,4 49,06	390,39 420,59
Итого за день		Я С	54,49 69,2	67,325 83,309	227,842 274,485	1620,19 1996,45	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			если сад			(+, - 5%) если сад	
			Белки <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <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 сыром	20/10,0 20/15,0	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
	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
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	5,944 6,977	0 0	116 124,5	42
	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 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	14,93 18,56	11,959 14,873	64,99 90,43	473,52 645,51
ПОЛДНИК	Венская сдоба	50/70	3,82 4,47	2,26 4,64	32,84 36,68	135,5 173,9	52
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
	итого за полдник		Я С	4,42 5,27	2,26 4,64	50,39 60,08	204,5 265,9
УЖИН	Картофель тушеный с овощами в молоке	180 230	4,28 5,25	6,685 7,325	22,145 29,846	261,84 282,72	63
	Кисель из варенья	180/200	0,86 0,96	0 0	24,71 27,46	99,9 111	19
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58 1,58	0,44 0,44	9,78 9,78	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	6,72 7,79	7,125 7,765	56,635 67,086	407,74 439,72
Итого за день		Я С	36,35 46,46	36,76 46,905	211,22 271,786	1449,74 1839,78	

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	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			ясли сад			(+, - 5%) ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,5	206,25	83
		200	12,1	10,1	34	275	
	Хлеб с маслом	20/5/	2,465	5,97	7,51	71,65	8
		20/5/	4,03	6,997	14,98	101,6	
	Какао на молоке	150	2,8	3,2	14,64	88	12
		200	3,64	4,8	19,91	87,7	
итого за завтрак		Я	14,345	16,75	47,65	365,897	
		С	19,77	21,897	68,89	464,3	
ОБЕД	Свекла ломтиком	40/60	0,77	2,43	3,34	37,56	76
			0,85	3,65	5,19	56,34	
	Суп по-польски с мясом и со сметаной.	150/9 200/11	1,776	5,255	11,816	99,82	28
			2,824	6,377	14,175	133,09	
	Гарнир пшенный	100/130	11,48	11,96	13,27	120,17	50
			13,62	14,54	15,95	156,22	
	Котлета мясная с томатным соусом	60/20 80/20	7,12	4,982	3,83	90,28	40
			9,49	6,642	5,1	120,37	
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	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	23,086	25,347	71,536	525,98	
		С	29,404	32,509	98,455	736,88	
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	4,48	6,58	81,2	21
			4,76	5,44	7,99	98,6	
итого за полдник		Я	8,72	6,74	39,42	246,7	
		С	10,23	9,08	44,67	302,5	
УЖИН	Запеканка морковная с молочным соусом	180/20	8,51	21,15	43,45	185,09	73
		210/20	11,17	27,76	57,03	242,93	
	Фруктовый напиток	160/200	0,16	0	9,26	38,72	77
			0,2	0	11,57	48,4	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,44	9,78	46	22
1,58			0,44	9,78	46		
Хлеб ржаной	20/20	0,705	0,105	7,47	62	22	
		0,705	0,105	7,47	62		
итого за ужин		Я	9,375	21,255	60,176	285,81	
		С	12,07	27,86	76,07	353,33	
Итого за день		Я	55,53	70,09	218,782	1424,39	
		С	71,48	91,35	288,083	1857,01	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал) (+, - 5%)	
			Белки <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Запеканка творожно – рисовая с молочным соусом	130/5 150/5	10,95 12,56	12,351 15,289	30,66 40,67	107,16 123,64	6
	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	15,16 17,96	19,951 24,629	67,99 81,94	352,39 372,34
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	178,12 227,60	44
	Компот из с/фруктов с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,21	0 0,00	16,4 21,87	70,15 93,53	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 15,87	14,755 18,08	67,51 91,41	441,62 624,94
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	23/50	1,73 3,76	2,52 5,48	26,61 57,85	94,5 205,43	53
	Кисломолочный продукт	200/200	5,6 5,6	2,5 2,5	7,14 7,14	85 85	20
	итого за полдник		Я С	7,33 9,36	5,02 7,98	33,75 64,99	179,5 290,43
УЖИН	Рыба припущенная в томатном соусе	60/80	5,95 7,93	4,74 5,08	23,42 30,66	182,28 223,3	61
	Маринад овощной	120/150	2,06 2,82	3,67 4,6	0,22 0,28	181,49 201,86	65
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	3,276 3,64	0,72 0,80	17,11 19,01	56,52 62,8	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 С	11,991 15,095	9,235 10,585	48,219 57,42	482,29 549,96
Итого за день		Я С	47,02 58,29	48,961 61,27	217,469 295,75	1455,80 1837,68	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			ясли сад			(+, - 5%) ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 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	Икра кабачковая	40/50	0,72	2,82	4,62	47	27
			0,9	3,53	5,78	58,75	
	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	
	Биточек мясной с томатным соусом и гречневым гарниром	60/20/100	12,18	12,13	18,99	193,3	40
		80/20/130	14,25	16,98	24,26	247	
	Компот с изюмам 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	18,07	19,3	75,78	523,14	
		С	23,77	27,43	107,37	736,15	
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	Солянка овощная	140/190	4,77	7,38	12,32	125,12	62
			7,8	7,78	20,77	185,01	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	Кисель из варенья	180/200	0,086	0,00	26,51	99,90	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	6,27	7,59	53,774	333,02	
		С	10,01	8,10	67,64	415,51	
Итого за день		Я	42,55	48,85	213,05	1491,46	
		С	54,97	63,28	280,11	1886,36	

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

Неделя: **ВТОРАЯ** День: **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 5%) ясли сад			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 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	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	11
	итого за завтрак	Я С	7,925 11,71	15,19 19,41	45,32 66,88	341,31 462,07	
	Икра свекольная	40/60	0,72 1,07	1,38 2,06	4,3 6,45	32 48	81
	ПЦи с мясом и сметаной	150/9 200/11/	2,22 2,964	4,165 6,336	12,8 15,32	107,28 128,1	36
ОБЕД	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	16
	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	12,704 16,974	12,135 16,174	66,445 87,325	526,63 697,49	
	Хлеб с джемом	30/20 30/20	1,47 1,47	0,21 0,21	27,94 27,94	114,2 114,2	9
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70 85	20
	итого за полдник	Я С	5,39 5,39	2,71 2,71	33,54 33,54	184,2 199,2	
УЖИН	Сложный гарнир	180/230	2,31 2,87	1,72 2,26	12,74 15,58	275,7 294,17	84
	Чай с молоком	200/200	3,92 3,92	4,48 4,48	21,55 21,55	137,3 137,3	18
	Хлеб ржаной	20/20	0,705 0,705	0,105 0,105	7,47 7,47	62 62	22
	итого за ужин	Я С	6,935 7,495	6,305 6,845	41,76 44,6	475 493,47	
	Итого за день	Я С	32,95 41,57	36,34 45,139	187,07 232,35	1527,14 1852,23	

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

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 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 сыром	20/10,0 25/15,0	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	Морковь с растительным маслом	40/50	0,315 0,42	0 0	1,26 1,68	26,66 33,325	26
	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
	Суфле в томатном соусе из субпродуктов	60/80	9,28 10,82	11,944 12,977	0 0	99,3 132,40	46
	Макаронные изделия	120/150	2,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	113,7 142,125	51
	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 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	18,473 22,709	22,084 24,998	63,68 81,22	519,5 716,51	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50/50	5,93 5,93	9,83 9,83	53,5 53,5	205,43 205,43	53
	Фруктовый напиток	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	77
итого за полдник		Я С	6,53 6,73	9,83 9,83	71,05 76,9	274,43 297,43	
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	180/200	0 0	0 0	13,473 14,97	50,49 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 С	12,36 14,945	4,95 5,395	51,433 59,04	321,19 388,3	
Итого за день		Я	46,88	52,45	225,643	1471,10	
		С	57,51	61,06	272,23	1898,89	