

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

 Мефтохутдинова О. В.

Приказ № 52 -осн

«29» 06 2026 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)	№ 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 молоке	150/3 200/5	4,51 5,97	6,25 8,83	18,05 20,3	170,09 214,8	1	
	Хлеб с сыром	20/10,0 20/15,0	2,465 4,03	5,97 6,997	10,51 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	
	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 "Крестьянский" с мясом со сметаной	150/9 200/11	1,53 2,27	3,61 5,52	10,28 15,11	89,09 118,38	37	
	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	14,885 16,68	16,57 20,51	60,83 82,88	499,7 680,99	
	ПОЛДНИК	Сухарики	50/50	6,4 6,4	1,175 1,175	38,5 38,5	190,57 190,57	55
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	10,3 11,16	5,655 6,615	45,08 46,49	271,77 289,17		
УЖИН	Макаронник со сливочным маслом	180/230	4,849 5,754	5,125 6,27	7,68 10,28	172,1 245,46	64	
	Фруктовый напиток	180/180	0,16 0,16	0 0	12,59 12,59	55,2 55,2	77	
	Хлеб ржаной	20/20	0,2 0,2	0,28 0,28	13,1 13,1	72 72	22	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58 1,58	0,44 0,44	9,78 9,78	46 46	22	
итого за ужин		Я С	6,789 7,694	5,845 6,99	43,15 45,75	345,3 418,66		
Итого за день		Я С	41,7 49,2	43,5 54,7	192,3 230,3	1478,79 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%) ясли сад			(ккал)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,08 6,6	7,12 9,49	21,38 29,26	172,05 232,35	3
	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
Итого за завтрак		Я С	8,885 12	14,72 18,83	50,31 70,53	376,83 493,65	
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	44,45 56,93	57,22 67,98	228,4 283,79	1563,14 1904,78	

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	№ 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:	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
	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
	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
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
	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 (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	130/35	12,45	12,11	16,27	217,13	5
		150/35	16,16	18,37	33,2	284,04	
	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	17,955	21,45	38,7	393,36	
		С	24,12	30,377	67,97	532,74	
ОБЕД	Капуста свежая с растительным маслом	40/60	0,7	1,88	2,15	28,66	67
			0,98	1,88	3,22	34,26	
	Суп "Московский"	150/9	2,12	5,215	12,776	108	30
		200/11	3,26	6,417	15,955	167,8	
	Тефтели "Ёжики" с рисом	60/80	8,6	10,11	2,18	134,03	78
			11,46	13,48	2,9	178,71	
	Свекла тушеная	120/150	1,34	4,125	9,786	71,98	49
			2,75	4,125	11,23	80,43	
	Напиток фруктовый	200/200	0,2	0	11,57	48,4	77
			0,2	0	11,57	48,4	
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	14,74	22,05	62,342	499,07	
		С	21,11	27,202	83,965	699,6	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50/50	5,93	9,83	53,5	205,43	53
			5,93	9,83	53,5	205,43	
	Молоко кипяченое	150/200	4,18	4,8	7,05	87	21
		5,6	6,4	9,4	116		
итого за полдник		Я	10,11	14,63	60,55	292,43	
		С	11,53	14,63	60,55	292,43	
УЖИН	Картофельное пюре	140	1,37	0	13,4	56,39	48
		180	1,76	0	17,22	72,5	
	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94	0	9,26	3,15	24
			1,26	0	12,42	4,2	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	13,47	50,49	17
			0	0	14,97	56,1	
	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	4,595	0,545	53,38	218,03	
		С	5,305	0,545	60,36	235,19	
Итого за день		Я	47,4	58,675	214,972	1402,89	
		С	62,065	72,754	272,845	1759,96	

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	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			ясли сад			(+, - 5%) ясли сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша манная на йодиров.молоке	150/3	5,01	6,25	17,05	172,05	3
		200/5	7,17	7,83	19,3	232,35	
	Хлеб с сыром	20/10,0	2,465	5,97	7,51	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	10,275	15,42	39,2	363,977	
		С	14,84	19,627	54,19	488,65	
ОБЕД	Огурцы свежие (консервир.)	40/50	0,94	0	9,26	3,15	24
			1,26	0	12,42	4,2	
	Борщ с тушенкой и сметаной.	150/9	2,77	5,295	16,45	79,02	31
		200/11	3,86	6,596	19,97	116,35	
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе из субпродуктов	60/80	9,28	5,944	0	116	42
			10,82	6,977	0	124,5	
	Перловая каша	120/150	2,55	4,765	14,505	97,2	51
			3,25	5,085	18,26	129,6	
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	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	14,93	11,959	64,99	473,52	
		С	18,56	14,873	90,43	645,51	
ПОЛДНИК	Венская сдоба	50/70	3,82	2,26	32,84	135,5	52
			4,47	4,64	36,68	173,9	
	Чай с сахаром	150/200	0	0	11,22	42,07	17
			0	0	14,97	56,1	
Итого за полдник		Я	3,82	2,26	44,06	177,57	
		С	4,47	4,64	51,65	230	
УЖИН	Картофель тушеный с овощами в молоке	180	4,28	6,685	22,145	261,84	63
		230	5,25	7,325	29,846	282,72	
	Кисель из варенья	180/200	0,86	0	24,71	99,9	19
			0,96	0	27,46	111	
	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	6,72	7,125	56,635	407,74	
		С	7,79	7,765	67,086	439,72	
Итого за день		Я	35,75	36,76	204,89	1422,81	
		С	45,66	46,905	263,356	1803,88	

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	150 200	9,08 12,1	7,58 10,1	25,5 34	206,25 275	83
	Хлеб с маслом	20/5/ 20/5/	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,65 101,6	8
	Какао на молоке	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88 87,7	12
	итого за завтрак		Я С	14,345 19,77	16,75 21,897	47,65 68,89	365,897 464,3
ОБЕД	Свекла ломтиком	40/60	0,77 0,85	2,43 3,65	3,34 5,19	37,56 56,34	76
	Суп по-польски с мясом и со сметаной.	150/9 200/11	1,776 2,824	5,255 6,377	11,816 14,175	99,82 133,09	28
	Гарнир пшенный	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	23,086 29,404	25,347 32,509	71,536 98,455	525,98 736,88
ПОЛДНИК	Булочка «Венская сдоба»	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	32,84 36,68	165,5 203,9	52
	Фруктовый напиток	150/200	0,15 0,2	0 0	8,67 11,57	36,3 48,4	77
	итого за полдник		Я С	4,97 5,67	2,26 3,64	41,51 48,25	201,8 252,3
УЖИН	Запеканка морковная с молочным соусом	180/20 210/20	8,51 11,17	21,15 27,76	43,45 57,03	185,09 242,93	73
	Чай с сахаром	160/200	0 0	0 0	11,96 14,97	44,87 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	9,215 11,87	21,255 27,86	62,88 79,47	291,96 361,03
Итого за день		Я С	51,62 66,72	65,61 85,91	223,576 295,063	1385,64 1814,51	

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)	
			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:	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
	Молоко кипяченое	200/200	5,6 5,6	6,4 6,4	9,4 9,4	116 116	21
	итого за полдник		Я С	7,33 9,36	8,92 11,88	36,01 67,25	210,5 321,43
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	52,861 65,17	219,729 298,01	1486,80 1868,68	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры	
			(+, - 5%) если сад			если сад		
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 1800		
ЗАВТРАК:	Вермишель отварная в молоке	150/3 200/5	5,53 6,31	6,79 9,5	24,03 26,56	177,1 216,3	73	
	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	9,495 11,82	14,22 18,63	61,08 76,35	418,60 479,6	
ОБЕД	Капуста свежая с растительным маслом	40/60	0,7 0,98	1,88 1,88	2,15 3,22	28,66 34,26	67	
	Суп гороховый с мясом и сметаной	150/9 200/11	3,23 6	3,63 5,62	12,89 22,29	104,69 159,54	75	
	Биточек мясной 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	40 50	
	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 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	18,05 23,85	18,36 25,78	73,31 104,81	504,8 711,66	
	ПОЛДНИК	Сухарики	50/50	6,4 6,4	1,175 1,175	38,5 38,5	190,57 190,57	55
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	10,3 10,3	5,655 5,655	45,08 45,08	271,77 271,77		
УЖИН	Солянка овощная	180/230	6,13 7,84	9,42 12,12	15,84 20,24	160,87 205,55	62	
	Кисель из варенья	180/200	0,086 0,096	0,00 0	26,51 29,46	99,90 111	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	7,63 10,05	9,63 12,44	57,294 67,11	368,77 436,05	
Итого за день		Я С	45,47 56,02	47,865 62,50	236,76 293,35	1563,94 1899,08		

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)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(±, - 5%)			(±, - 5%)	
			ясли сад			ясли сад	
			Белки <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Капша 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	20/5/	0,765	4,23	14,01	84,5	10
		25/5/	1,47	4,33	21,48	106,6	
	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	7,925	15,19	45,32	341,31	
		С	11,71	19,41	66,88	462,07	
ОБЕД	Икра свекольная	40/60	0,72	1,38	4,3	32	81
			1,07	2,06	6,45	48	
	Щи 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	
	Напиток фруктовый	200/200	0,2	0	11,57	48,4	77
			0,2	0	11,57	48,4	
	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	12,104	12,135	54,615	483,03	
		С	16,374	16,174	75,495	653,89	
ПОЛДНИК	Хлеб с джемом	30/20	1,47	0,21	27,94	114,2	9
		30/20	1,47	0,21	27,94	114,2	
	Кисломолочные продукты	150/200	3,92	2,5	5,6	70	20
			5,6	2,5	7,14	85	
итого за полдник		Я	5,39	2,71	33,54	184,2	
		С	5,39	2,71	33,54	199,2	
УЖИН	Сложный гарнир	180/230	2,31	1,72	12,74	275,7	84
			2,87	2,26	15,58	294,17	
	Чай с молоком	200/200	3,92	4,48	21,55	137,3	18
			3,92	4,48	21,55	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	6,935	6,305	41,76	475	
		С	7,495	6,845	44,6	493,47	
Итого за день		Я	32,35	36,34	175,24	1483,54	
		С	40,97	45,139	220,52	1808,63	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(+, - 5%) ясли сад (ккал) 1400 1800	
ЗАВТРАК:	Каша ячневая на йодиров.молоке	150/3	4,01	6,25	17,05	164,05	3
		200/5	5,17	8,83	20,3	240,35	
	Хлеб с сыром	20/10,0	2,465	5,97	7,51	71,65	8
		25/15,0	4,03	6,997	14,98	101,6	
	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04	3,37	14,92	120,28	12
			3,93	5,01	19,79	154,7	
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	1,26	26,66	26
			0,42	0	1,68	33,325	
	Свекольник с тушенкой и сметаной.	150/9	4,77	5,295	17,45	101,69	29
		200/11	5,86	6,596	19,97	144,46	
	Суфле в томатном соусе из субпродуктов	60/80	9,28	11,944	0	99,3	46
			10,82	12,977	0	132,40	
	Макаронные изделия	120/150	2,168	4,125	5,69	113,7	51
			3,094	4,125	6,87	142,125	
	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
	Хлеб ржаной	20/30	2,16	0,88	14,64	92	22
			0,2	0,28	13,1	62	
			0,3	0,42	19,53	98	
	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	9,83	53,5	205,43	53
			5,93	9,83	53,5	205,43	
	Фруктовый напиток	150/200	0,6	0	17,55	69	77
			0,8	0	23,4	92	
	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	4,74	23,02	162,7	58
			12,83	5,08	26,66	212,7	
	Чай с сахаром	180/200	0	0	13,473	50,49	17
			0	0	14,97	56,1	
	Хлеб пшеничный	20/25	0,705	0,105	7,47	46	22
	Хлеб ржаной	20/25	1,41	0,21	9,94	57,5	22
		20/20	0,705	0,105	7,47	62	
			0,105	7,47	62		
	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	