



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

Мефтохутдинова О. В.

Приказ № 89 -осн

2026 г.

М.П.

**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	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	(+, - 5%)	
			если сад	если сад	если сад	(ккал)	
			42 54	47 60	203 261	1400 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
	Сок	180/180	0,16 0,16	0 0	12,59 12,59	55,2 55,2	16
	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%)	№ рецептуры
			(+, - 5%) ясли сад			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	
	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 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	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) (+, - 5%) ясли сад			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			42 54	47 60	203 261		
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 <u>42</u> 54	Жиры <u>47</u> 60	Углеводы <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	
ЗАВТРАК:	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	130/35 150/35	12,45 16,16	12,11 18,37	16,27 33,2	217,13 284,04	5
	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	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 "Московский"	150/9 200/11	2,12 3,26	5,215 6,417	12,776 15,955	108 167,8	30
	Тефтели "Ёжики" из говядины 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	15,34 21,71	22,05 27,202	74,172 95,795	542,67 743,2
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 тушеной морковью и томатным соусом	60/100/20 80/110/20	5,28 6,16	5,86 6,84	16,853 19,66	147,62 172,22	59 9
	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	7,565 7,74	6,405 7,28	47,573 42,91	306,11 268,71
Итого за день		Я С	49,71 64,1	62,235 77,189	219,545 265,775	1517,57 1820,08	

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%) если сад			(ккал) (+, - 5%) если сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 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 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) (+, - 5%) ясли сад			Энергетическая ценность (ккал) (+, - 5%) ясли сад	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			42 54	47 60	203 261		
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 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	23,086 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
	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	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
	Фруктовый напиток	160/200	0,16 0,2	0 0	9,26 11,57	38,72 48,4	77
	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	9,375 12,07	21,255 27,86	60,176 76,07	285,81 353,33	
Итого за день		Я С	55,53 71,48	70,09 91,35	218,782 288,083	1424,39 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 (ккал) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%) если сад			если сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 1400 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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%)			(ккал)	
			если сад	если сад	если сад	(+, - 5%)	
			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 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	18,05 23,85	18,36 25,78	73,31 104,81	504,8 711,66
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	4,77 7,8	7,38 7,78	12,32 20,77	125,12 185,01	62
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	157,5	66
	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	6,27 10,01	7,59 8,10	53,774 67,64	333,02 415,51	
Итого за день		Я С	42,53 55,05	47,91 61,63	210,58 277,55	1473,12 1861,87	

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) (+, - 5%)	№ рецептуры
			(+, - 5%)			если сад	
			Белки 42 54	Жиры 47 60	Углеводы 203 261	(ккал) 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	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	
ОБЕД	Икра свекольная	40/60	0,72 1,07	1,38 2,06	4,3 6,45	32 48	81
	Щи 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
	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
ПОЛДНИК	Хлеб с джемом	30/20 30/20	1,47 1,47	0,21 0,21	27,94 27,94	114,2 114,2	9
	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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(+, - 5%) если сад			(ккал) (+, - 5%) если 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 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
	Сок	150/200	0,6 0,8	0 0	17,55 23,4	69 92	16
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 С	46,88 57,51	52,45 61,06	225,643 272,23	1471,10 1898,89	