

УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад №253»

А.П.Горпинченко

Приказ № 66-осн. от.09.06.2023г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №253»

Основное организованное меню  
МБДОУ «Детский сад №253»  
Возрастная категория: с 2 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1  
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая с молоком	170	200	3,1	4,1	3,8	3,4	20,4	35,3	116,8	155,6	0,67	0,81	№168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	5,22	6,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0	0	№1
Какао с молоком	180	200	1,8	2,2	1,2	1,6	17,5	21,34	100,3	117,0	1,4	1,6	№397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>386</b>	<b>437</b>	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>8,2</b>	<b>11,4</b>	<b>55,25</b>	<b>74,0</b>	<b>318,0</b>	<b>381,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Щи со сметаной	150	180	1,2	1,5	8,1	9,2	17,5	26,6	137,0	157,4	3,4	6,7	№61
Пюре гороховое	110	130	9,4	10,5	3,3	4,3	1,8	2,1	116,3	202,0	0	0	№ 257
Котлета мясная	60	70	4,4	5,8	6,0	7,0	7,5	9,4	69,2	86,1	6,4	7,4	№ 255
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	180	200	1,4	1,6	0	0	25,5	28,4	108,0	120,0	12,0	14,1	№376
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>20,1</b>	<b>23,1</b>	<b>17,9</b>	<b>23,0</b>	<b>73,4</b>	<b>88,0</b>	<b>547,4</b>	<b>692,4</b>	<b>21,8</b>	<b>28,2</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка Дорожная	50	60	2,3	2,8	0,5	0,6	7,0	9,7	66,0	79,2	0,65	0,65	№401
Кисломолочный напиток	150	180	4,9	5,8	2,25	3,0	6,8	18,0	85,0	100,0	2,3	3,9	№401
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>240</b>	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>2,75</b>	<b>3,6</b>	<b>23,8</b>	<b>27,7</b>	<b>151,0</b>	<b>179,2</b>	<b>2,95</b>	<b>4,55</b>	
<b>Ужин</b>													
Рагу овощное	150	180	1,6	3,3	17,0	20,4	27,4	34,5	146,0	212,0	3,67	4,32	№137
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,14	0	0	8,5	11,9	115,0	198,0	0	0	№392
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	1,6	1,6	0,28	0,28	63,0	63,0	2,2	2,2	№213
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,2</b>	<b>10,9</b>	<b>18,9</b>	<b>22,3</b>	<b>50,8</b>	<b>61,3</b>	<b>398,3</b>	<b>547,3</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1536</b>	<b>1757</b>	<b>43,7</b>	<b>54,2</b>	<b>47,7</b>	<b>60,3</b>	<b>203,3</b>	<b>261,0</b>	<b>1415,7</b>	<b>1800,4</b>	<b>32,6</b>	<b>41,6</b>	

## Неделя 1

## День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая с молоком	150	200	3,1	5,8	5,8	9,4	10,4	15,9	168,7	254,9	0,67	0,9	№ 168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	10,5	17,28	108,9	108,9	0	0	№ 1
Сыр порционно	6	8	1,23	1,64	1,38	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	№ 7
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	94,0	116,0	1,17	1,3	№ 395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>372</b>	<b>445</b>	<b>7,9</b>	<b>11,1</b>	<b>16,2</b>	<b>22,7</b>	<b>41,1</b>	<b>55,6</b>	<b>389,6</b>	<b>503,8</b>	<b>1,84</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
Суп фасолевый со сметаной	150	180	3,9	5,9	4,6	8,5	14,7	17,6	121,5	165,8	5,2	6,2	№ 102
Ленивые голубцы	60	100	3,35	7,06	4,06	7,52	9,11	10,13	78,6	131,5	9,0	10,0	№ 298
Картофельное пюре	90	100	1,83	2,04	2,9	3,2	12,25	13,62	82,8	102,0	10,9	12,1	№
Свежий огурец	30	40	0,3	0,4	0	0	1,25	1,25	7,0	7,0	5,0	5,0	
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	150	180	0,82	1,4	0	0	21,3	25,5	90,0	108,0	3,6	0,7	№ 376
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>12,1</b>	<b>19,7</b>	<b>58,8</b>	<b>89,6</b>	<b>496,8</b>	<b>661,2</b>	<b>33,7</b>	<b>33,7</b>	
<b>Полдник</b>													
Кондитерские изделия	25	30	5,1	6,1	2,8	3,4	16,5	19,8	91,4	119,0	0	0	№
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,14	0	0	8,5	10,2	13,9	20,8	0	0	
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>6,64</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>34,8</b>	<b>39,8</b>	<b>149,3</b>	<b>183,8</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	
<b>Ужин</b>													
Сырники творожные	150	150	11,6	11,6	15,12	15,12	11,75	13,06	125,0	125,0	3,2	4,54	№ 83
Варенье ягодное	30	40	0,16	0,21	0,04	0,05	18,0	18,0	58,0	75,0	13,0	18,7	№
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№ 392
Сок фруктовый	190	200	1,5	1,5	0	0	30,3	30,3	128,0	128,0	6,0	6,0	№ 389
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>15,7</b>	<b>15,7</b>	<b>15,5</b>	<b>15,5</b>	<b>69,7</b>	<b>76,0</b>	<b>375,3</b>	<b>402,3</b>	<b>22,2</b>	<b>29,2</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1522</b>	<b>1755</b>	<b>43,1</b>	<b>53,9</b>	<b>47,0</b>	<b>61,7</b>	<b>204,4</b>	<b>261,0</b>	<b>1411,0</b>	<b>1809,0</b>	<b>67,7</b>	<b>74,7</b>	

## Неделя 1

## День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша манная с молоком	180	200	2,5	3,0	4,8	6,4	23,0	30,6	147,0	206,0	0,67	0,81	№ 168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	98,9	98,9	0	0	№ 1
Сыр порционно	6	8	1,23	1,64	1,38	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	№ 7
Какао с молоком	180	200	1,8	2,2	3,2	3,62	17,5	21,34	105,35	117,1	11,44	13,6	№ 397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>402</b>	<b>445</b>	<b>7,83</b>	<b>9,15</b>	<b>16,6</b>	<b>21,3</b>	<b>57,85</b>	<b>69,3</b>	<b>369,3</b>	<b>446,0</b>	<b>12,11</b>	<b>14,41</b>	
<b>Обед</b>													
Суп лапша на курином бульоне	150	200	1,6	2,4	4,0	7,9	20,9	27,9	171,5	258,7	2,22	2,96	№ 233
Плов с мясом птицы	130	160	7,5	9,1	7,4	9,0	10,3	20,0	233,35	317,2	16,3	20,0	№ 304
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	51,8	51,8	0	0	№
Компот из сухофруктов	180	200	1,04	1,04	0	0	25,5	30,96	96,7	107,44	0,7	0,8	№ 378
<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>610</b>	<b>13,8</b>	<b>16,24</b>	<b>12,0</b>	<b>17,4</b>	<b>78,1</b>	<b>100,3</b>	<b>627,7</b>	<b>890,4</b>	<b>19,22</b>	<b>23,76</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка Гребешок	50	60	4,3	4,3	6,5	7,5	26,6	31,9	103,4	123,4	0,65	0,9	№ 466
Кисломолочный напиток	170	200	4,9	6,1	4,6	5,0	6,8	8,0	85,0	100,0	1,02	1,36	№ 401
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>10,4</b>	<b>11,1</b>	<b>12,5</b>	<b>33,4</b>	<b>39,9</b>	<b>188,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1,67</b>	<b>2,26</b>	
<b>Ужин</b>													
Рыба запеченная в омлете	180	200	12,2	13,6	6,7	8,45	12,8	27,6	144,0	180,0	0,7	0,8	№
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,5	0,5	10,7	10,7	56,9	56,9	0	0	№ 392
Чай с сахаром	200	200	0,14	0,14	0	0	10,2	10,2	13,9	13,9	0	0	№ 392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>13,8</b>	<b>15,24</b>	<b>7,2</b>	<b>8,95</b>	<b>33,7</b>	<b>48,5</b>	<b>214,8</b>	<b>250,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1502</b>	<b>1735</b>	<b>44,6</b>	<b>51,0</b>	<b>46,9</b>	<b>60,1</b>	<b>203,1</b>	<b>258,0</b>	<b>1400,2</b>	<b>1810,6</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	

## Неделя 1

## День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Творожная запеканка с вареньем	120/20	130/30	8,3	9,0	5,4	6,9	6,0	8,5	134,4	145,6	2,16	2,34	№237
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0	0	№1
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	94,0	116,0	1,0	1,3	№395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>356</b>	<b>397</b>	<b>11,9</b>	<b>12,7</b>	<b>14,42</b>	<b>18,3</b>	<b>43,5</b>	<b>48,3</b>	<b>337,7</b>	<b>370,5</b>	<b>3,16</b>	<b>3,64</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Гороховый со сметаной	150	180	4,3	9,6	14,6	18,1	4,7	9,6	121,5	162,0	4,2	4,3	№102
Картофельное пюре	90	100	2,2	2,65	3,52	5,15	13,0	27,7	101,2	129,6	13,3	15,7	№321
Свежий помидор	20	30	0,3	0,4	1,6	2,1	0,8	1,0	18,6	24,7	2,16	2,9	
Мясное суфле (печень, сердце)	60	70	9,3	10,5	3,7	5,4	8,3	11,6	111,5	126,4	4,35	4,9	№
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	150	180	1,4	1,6	0	0	25,5	28,4	108,0	120,0	12,0	14,1	№376
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>610</b>	<b>21,2</b>	<b>25,4</b>	<b>13,9</b>	<b>17,1</b>	<b>87,7</b>	<b>99,7</b>	<b>587,7</b>	<b>679,6</b>	<b>36,0</b>	<b>39,0</b>	
<b>Полдник</b>													
Кондитерские изделия	20	30	6,1	6,1	3,4	3,4	19,8	19,8	141,0	141,0	0	0	№401
Сок фруктовый	150	180	1,5	1,5	0	0	30,3	30,3	128,0	128,0	6,0	6,0	№389
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	4,4	4,4	10,0	10,0	№
<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>310</b>	<b>8,0</b>	<b>8,0</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>59,9</b>	<b>59,9</b>	<b>273,4</b>	<b>273,4</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>	
<b>Ужин</b>													
Капуста тушеная с яйцом	170	200	0,55	2,65	4,7	6,43	11,2	24,43	102,7	161,4	5,9	7,2	№336
Чай с сахаром	200	200	0,14	0,14	0	0	10,2	10,2	13,9	13,9	0	0	№392
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№392
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>5,0</b>	<b>7,7</b>	<b>36,0</b>	<b>49,3</b>	<b>204,8</b>	<b>263,5</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1541</b>	<b>1747</b>	<b>44,2</b>	<b>54,35</b>	<b>47,1</b>	<b>61,1</b>	<b>213,0</b>	<b>257,2</b>	<b>1403,2</b>	<b>1809,7</b>	<b>61,0</b>	<b>65,8</b>	

## Неделя 1

## День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша Дружба с молоком	100	120	2,1	2,9	4,85	8,2	13,4	28,1	129,0	202,8	0	0	№168
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	№213
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	15736	98,9	98,9	0,08	0,09	№7
Сыр порционнo	6	8	1,23	1,64	1,38	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	
Какао с молоком	180	200	1,8	4,2	3,2	3,62	17,5	21,34	105,35	117,1	11,4	13,6	№397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>362</b>	<b>405</b>	<b>12,51</b>	<b>16,13</b>	<b>21,25</b>	<b>27,7</b>	<b>48,5</b>	<b>67,1</b>	<b>414,3</b>	<b>532,4</b>	<b>11,6</b>	<b>13,8</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Борщ со сметаной	150	180	1,6	2,0	4,4	5,3	11,5	19,7	92,25	110,8	6,2	7,4	№66
Макароньы отварные	100	110	1,67	2,0	1,0	3,3	17,63	23,7	92,0	123,2	0,6	0,97	№204
Гуляш из говядины	60	70	4,3	5,8	7,4	8,7	2,4	2,8	103,4	132,3	0,18	0,25	№277
Соленый огурец	30,	40	0,4	0,4	0	0	0,6	1,4	8,0	12,0	10,0	15,0	
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Кисель ягодный	150	200	0,09	0,12	0	0	15,0	23,4	100,6	134,1	0,6	0,8	№383
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>610</b>	<b>11,8</b>	<b>14,0</b>	<b>13,3</b>	<b>17,8</b>	<b>68,6</b>	<b>92,4</b>	<b>523,1</b>	<b>639,3</b>	<b>17,6</b>	<b>24,42</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка с повидлом	50	60	2,3	2,8	0,5	0,6	13,0	17,7	66,0	79,2	0,65	0,65	№466
Кисломолочный напиток	100	120	2,9	3,5	4,5	5,0	4,0	6,8	95,4	106,0	1,0	1,2	№
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	4,4	4,4	10,0	10,0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>26,8</b>	<b>34,3</b>	<b>165,8</b>	<b>189,6</b>	<b>11,65</b>	<b>11,85</b>	
<b>Ужин</b>													
Картофельное пюре	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	13,0	20,4	101,2	138,0	10,9	14,8	№321
Бефстроганов из печени	60	70	7,8	10,6	4,9	5,7	2,5	2,9	74,0	109,6	0,4	0,42	№690
Хлеб	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№392
Сок фруктовый	200	200	1,5	1,5	0	0	30,3	30,3	128,0	128,0	0	0	№389
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>13,9</b>	<b>17,6</b>	<b>8,7</b>	<b>10,8</b>	<b>60,4</b>	<b>68,2</b>	<b>397,5</b>	<b>449,9</b>	<b>11,3</b>	<b>15,22</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1517</b>	<b>1745</b>	<b>43,8</b>	<b>54,4</b>	<b>48,7</b>	<b>62,3</b>	<b>204,3</b>	<b>262,0</b>	<b>1480,8</b>	<b>1811,2</b>	<b>42,25</b>	<b>65,3</b>	

## Неделя 2

## День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша геркулесовая с молоком	180	200	7,3	10,3	7,4	9,4	22,0	35,6	178,8	298,0	11,45	11,5	№168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0,08	0,09	№7
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	94,4	116,0	1,17	1,3	№395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>396</b>	<b>437</b>	<b>10,9</b>	<b>14,0</b>	<b>16,4</b>	<b>20,8</b>	<b>59,6</b>	<b>75,4</b>	<b>372,1</b>	<b>522,9</b>	<b>12,7</b>	<b>13,9</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Свекольник со сметаной	150	200	1,7	2,1	5,7	6,84	21,2	33,4	93,7	132,5	7,4	8,9	№58
Гарнир перловый	110	130	2,7	3,16	2,9	3,6	26,9	31,8	153,8	197,7	0	0	№31
Гуляш из мяса говядины	60	70	4,3	9,8	7,4	8,7	2,4	2,8	98,4	132,3	0,18	0,25	№277
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	180	200	1,2	1,6	0	0	25,5	28,4	95,7	120,0	4,0	4,0	№ 376
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>650</b>	<b>13,6</b>	<b>20,4</b>	<b>16,5</b>	<b>19,6</b>	<b>97,4</b>	<b>117,8</b>	<b>572,5</b>	<b>709,4</b>	<b>11,6</b>	<b>13,15</b>	
<b>Полдник</b>													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	6,1	0,7	2,3	9,9	16,5	85,0	141,8	0	0	№401
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	7,2	8,0	90,0	100,0	0	0	№389
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>8,31</b>	<b>11,9</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>17,1</b>	<b>24,5</b>	<b>175,0</b>	<b>241,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>													
Солянка овощная	160	180	3,2	0,2	5,8	8,4	22,2	22,6	133,1	175,2	14,9	16,8	№212
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	№213
Чай с сахаром	150	170	0,1	0,14	0	0	5,9	6,5	13,9	13,9	0	0	№392
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>420</b>	<b>7,7</b>	<b>7,8</b>	<b>15,0</b>	<b>16,8</b>	<b>33,0</b>	<b>34,0</b>	<b>435,4</b>	<b>480,5</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1536</b>	<b>1757</b>	<b>43,6</b>	<b>54,1</b>	<b>48,8</b>	<b>61,0</b>	<b>207,1</b>	<b>261,7</b>	<b>1403,9</b>	<b>1800,5</b>	<b>39,2</b>	<b>43,8</b>	

## Неделя 2

## День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецеп туры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Творожная запеканка с повидлом	110/20	120/30	8,3	9,0	13,25	14,46	8,86	20,58	134,4	165,6	0,25	0,28	№237
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9			№
Сыр порционно	6	8	1,23	1,64	1,38	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	
Какао с молоком	180	200	1,8	4,2	3,2	3,6	17,5	19,28	105,35	117,1	11,44	13,6	№397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>346</b>	<b>387</b>	<b>13,6</b>	<b>17,1</b>	<b>25,0</b>	<b>29,3</b>	<b>43,7</b>	<b>57,2</b>	<b>366,7</b>	<b>415,6</b>	<b>11,7</b>	<b>13,9</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Рассольник со сметаной	150	180	1,4	2,7	4,6	7,47	9,84	21,8	93,0	211,6	5,1	5,5	№76
Картофельное пюре	110	130	2,24	3,65	5,52	6,16	16,0	17,7	100,6	118,9	13,3	15,7	№321
Свежий огурец	30	40	0,4	0,4	0	0	1,25	1,25	7,0	7,0	5,0	5,0	
Мясное суфле (печень, сердце)	60	70	7,43	10,5	2,96	5,45	8,2	9,57	89,2	126,0	3,49	4,07	№
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	180	200	1,4	1,6	0	0	25,5	28,4	108,0	120,0	12,0	14,0	№376
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>16,6</b>	<b>22,5</b>	<b>13,6</b>	<b>19,6</b>	<b>82,3</b>	<b>100,2</b>	<b>524,7</b>	<b>710,4</b>	<b>38,9</b>	<b>44,3</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка витушка	50	60	2,3	2,8	0,5	0,6	13,0	15,7	66,0	79,2	0,65	0,65	№466
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,14	0	0	8,5	10,2	13,9	20,8	0	0	№389
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	4,4	4,4	10,0	10,0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>245</b>	<b>310</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>31,3</b>	<b>35,7</b>	<b>84,3</b>	<b>104,5</b>	<b>10,65</b>	<b>10,65</b>	
<b>Ужин</b>													
Лапшевник	150	170	7,03	8,11	6,91	11,23	23,0	33,4	185,0	265,0	1,3	1,45	№
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Сок фруктовый	180	200	1,5	1,5	0	0	30,3	30,3	128,0	128,0	0	0	№392
<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>10,65</b>	<b>7,21</b>	<b>11,53</b>	<b>46,14</b>	<b>68,3</b>	<b>424,3</b>	<b>487,3</b>	<b>1,3</b>	<b>1,45</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1501</b>	<b>1727</b>	<b>42,8</b>	<b>53,6</b>	<b>46,7</b>	<b>52,4</b>	<b>203,4</b>	<b>24,3</b>	<b>1400,0</b>	<b>1817,8</b>	<b>62,6</b>	<b>70,3</b>	



Неделя 2  
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с вермишелью	150	180	2,7	4,6	6,3	7,0	25,4	30,2	194,4	236,0	1,2	1,3	№ 93
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0	0	№ 1
Сыр порционно	6	8	1,23	1,64	1,36	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	№7
Кофейный напиток с молоком	160	180	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	104,0	116,0	0	0	№395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>352</b>	<b>405</b>	<b>7,53</b>	<b>9,9</b>	<b>16,7</b>	<b>20,3</b>	<b>62,9</b>	<b>70,0</b>	<b>425,3</b>	<b>484,9</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>													
Суп паутинка со сметаной	150	180	1,56	1,87	4,4	5,27	17,63	29,2	105,5	263,0	0,33	0,39	№
Бигус с курицей	130	160	8,6	12,8	13,2	19,8	22,6	25,5	261,3	321,6	4,25	5,23	№336
Свежий помидор	30	40	0,3	0,4	1,6	2,1	0,8	1,0	18,6	24,7	2,16	2,9	
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Компот из сухофруктов	150	180	1,2	1,6	0	0	25,5	28,4	108,0	120,0	4,0	4,0	№376
<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>610</b>	<b>15,36</b>	<b>20,4</b>	<b>19,7</b>	<b>27,7</b>	<b>88,0</b>	<b>105,5</b>	<b>620,3</b>	<b>856,2</b>	<b>10,8</b>	<b>12,5</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка домашняя	50	55	2,3	2,8	0,5	0,6	13,0	25,7	66,0	79,2	0,65	0,65	№469
Кисломолочный напиток	170	200	4,9	5,8	4,25	5,0	6,8	8,0	85,0	100,0	0	0	№401
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>255</b>	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>	<b>4,75</b>	<b>5,6</b>	<b>19,8</b>	<b>33,7</b>	<b>151,0</b>	<b>179,2</b>	<b>0,65</b>	<b>0,65</b>	
<b>Ужин</b>													
Рыбное суфле	170	200	10,4	13,3	6,3	7,4	9,9	23,4	115,2	154,4	0	0	№268
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,14	0	0	8,5	10,2	13,9	27,8	0	0	№392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>12,9</b>	<b>15,8</b>	<b>6,6</b>	<b>7,7</b>	<b>33,0</b>	<b>48,2</b>	<b>203,4</b>	<b>255,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1452</b>	<b>1700</b>	<b>43,0</b>	<b>54,7</b>	<b>47,7</b>	<b>61,3</b>	<b>203,7</b>	<b>257,4</b>	<b>1400,0</b>	<b>1775,8</b>	<b>12,6</b>	<b>14,6</b>	

## Неделя 2

## День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецеп туры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая с молоком	120	140	1,8	2,25	4,75	5,54	10,4	23,7	170,0	198,8	0	0	№168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	5,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0	0	№213
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	№7
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	94,0	116,0	0	0	№7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>376</b>	<b>417</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>16,4</b>	<b>21,6</b>	<b>48,2</b>	<b>63,7</b>	<b>435,9</b>	<b>486,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Уха из рыбной консервы	150	180	3,16	4,19	5,04	6,04	8,06	19,6	100,0	120,0	5,47	6,56	№87
Гречневый гарнир	110	130	4,3	7,44	4,46	5,3	18,3	33,5	98,2	210,6	0	0	№168
Гуляш из говядины	60	75	7,2	8,8	7,4	8,7	2,4	2,8	103,4	132,3	0,18	0,25	№277
Соленый огурец	30	40	0,4	0,4	0	0	1,6	2,4	8,0	12,0	10,0	15,0	
Компот из сухофруктов	150	200	1,2	1,6	0	0	25,5	28,4	108,0	120,0	4,0	4,0	№376
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	1,2	1,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>635</b>	<b>20,0</b>	<b>26,1</b>	<b>18,4</b>	<b>21,5</b>	<b>77,3</b>	<b>108,1</b>	<b>544,5</b>	<b>721,5</b>	<b>19,65</b>	<b>25,8</b>	
<b>Полдник</b>													
Кондитерские изделия	30	50	1,1	1,8	1,7	2,9	9,9	16,5	85,0	141,8	0	0	№
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,14	0	0	8,5	10,2	13,9	20,8	0	0	№392
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	4,4	4,4	10,0	10,0	№
<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>300</b>	<b>1,6</b>	<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>3,3</b>	<b>28,2</b>	<b>36,5</b>	<b>103,3</b>	<b>167,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	
<b>Ужин</b>													
Сырники творожные с вареньем	150/20	150/20	8,9	10,9	9,82	15,2	10,36	12,11	174,9	299,9	0,25	0,27	№83
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Сок фруктовый	200	200	1,5	1,5	0	0	30,3	30,3	128,0	128,0	6,0	6,0	№
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>12,8</b>	<b>14,8</b>	<b>10,1</b>	<b>15,5</b>	<b>55,3</b>	<b>57,0</b>	<b>377,2</b>	<b>502,2</b>	<b>6,25</b>	<b>6,27</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1461</b>	<b>1752</b>	<b>44,9</b>	<b>54,2</b>	<b>47,0</b>	<b>61,9</b>	<b>209,0</b>	<b>265,3</b>	<b>1460,9</b>	<b>1877,9</b>	<b>35,9</b>	<b>42,1</b>	

## Неделя 2

## День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша пшенная с молоком	110	120	3,27	5,12	4,86	7,8	14,48	29,4	109,0	170,8	0	0	№168
Бутерброд с маслом	30/6	30/7	2,3	2,31	7,22	9,43	17,35	17,36	108,9	108,9	0	0	№213
Сыр порционно	6	8	1,23	1,64	1,38	1,84	0	0	18,0	24,0	0	0	№
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	№7
Какао с молоком	180	200	1,8	4,2	3,2	3,62	15,5	17,28	105,4	117,1	11,44	13,6	№397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>372</b>	<b>405</b>	<b>13,7</b>	<b>18,3</b>	<b>21,3</b>	<b>27,3</b>	<b>47,6</b>	<b>64,3</b>	<b>404,3</b>	<b>483,8</b>	<b>11,44</b>	<b>13,6</b>	
<b>Обед</b>													
Суп Московский со сметаной	150	180	4,8	6,4	4,6	7,03	15,2	20,3	109,5	146,0	6,78	8,06	9,0№13
Свекла тушеная	100	110	1,0	4,4	7,5	8,3	16,42	22,46	171,35	188,5	3,17	3,48	№425
Тефтель мясной	60	70	4,1	4,7	4,5	5,2	5,1	6,9	77,5	90,4	0,22	0,26	№
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,8	6,8	52,6	52,6	0	0	№
Кисель ягодный	150	200	0,1	0,12	0	0	25,0	33,4	100,5	134,1	0,7	0,1	№383
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>610</b>	<b>13,7</b>	<b>19,3</b>	<b>17,1</b>	<b>21,0</b>	<b>83,1</b>	<b>104,5</b>	<b>585,8</b>	<b>685,9</b>	<b>10,24</b>	<b>11,9</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка резная	50	60	2,3	2,8	0,5	0,6	13,0	15,7	66,0	79,2	0,65	0,65	№466
Кисломолочный напиток	130	150	1,3	1,4	1,8	2,0	20,2	22,4	104,0	116,0	0	0	№401
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	4,4	4,4	10,0	10,0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>310</b>	<b>4,0</b>	<b>4,6</b>	<b>2,3</b>	<b>2,6</b>	<b>43,0</b>	<b>47,9</b>	<b>174,4</b>	<b>199,6</b>	<b>10,65</b>	<b>10,65</b>	
<b>Ужин</b>													
Запеканка из печени	140	160	9,0	10,8	3,0	5,0	4,6	16,2	146,0	159,0	2,06	3,09	№
Морковный маринад	30	40	0,84	1,3	2,9	4,4	4,1	7,4	7,0	9,8	1,0	1,4	№126
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,64	14,64	74,3	74,3	0	0	№
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,14	0	0	5,9	6,5	165,0	198,0	1,9	2,5	№
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>12,3</b>	<b>11,6</b>	<b>6,7</b>	<b>10,2</b>	<b>40,6</b>	<b>44,7</b>	<b>241,1</b>	<b>432,3</b>	<b>5,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1557</b>	<b>1755</b>	<b>43,7</b>	<b>53,8</b>	<b>47,4</b>	<b>61,1</b>	<b>204,3</b>	<b>261,4</b>	<b>1405,6</b>	<b>1920,0</b>	<b>37,3</b>	<b>43,1</b>	

<b>Итого за весь период</b>	15215,0	17430,0	437,4	537,95	475,95	612,2	2055,7	2606,4	14181,3	18152,9			
<b>Среднее значение за период</b>	1521,5	1743,0	43,7	53,8	47,6	61,2	205,6	260,6	1418,1	1815,3			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			4,37%	5,38%	4,76%	6,1%	2,06%	2,61%	141,8%	181,8%			