

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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |              |             |             |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С    |              | №<br>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<br>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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |              |              |             |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С   |             | №<br>рецептур<br>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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |              |             |              |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С    |              | №<br>рецеп<br>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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |             |             |             |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С   |             | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|
|                                   |             |             | Б                    |             | Ж           |             | У            |              |                            |               |             |             |                |
|                                   | ясли        | сад         | ясли                 | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад          | ясли                       | сад           | ясли        | сад         |                |
| <b>Завтрак</b>                    |             |             |                      |             |             |             |              |              |                            |               |             |             |                |
| Суп молочный с<br>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<br>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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |             |             |             |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С    |             | №<br>рецеп<br>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<br>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<br>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<br>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.<br>Наименование блюда | Выход блюда |             | Пищевые вещества (г) |             |             |             |              |              | Энергетическая<br>ценность |               | Витамин С    |              | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
|                                   |             |             | Б                    |             | Ж           |             | У            |              | ясли                       | сад           | ясли         | сад          |                |
|                                   | ясли        | сад         | ясли                 | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад          | ясли                       | сад           | ясли         | сад          |                |
| <b>Завтрак</b>                    |             |             |                      |             |             |             |              |              |                            |               |              |              |                |
| Каша пшеничная 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%  |  |  |  |