УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №253»
_____Е. В. Поползина
Приказ № 102 - осн. от.09.10.2026г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №253»

Основное организованное меню
МБДОУ «Детский сад №253»
Возрастная категория: с 1 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	
Завтрак													
Каша ячневая с молоком	150	180	2,1	3,6	4,4	6,5	23,1	33,3	183,0	234,2			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	**336**	**417**	**6,0**	**8,3**	**11,5**	**15,0**	**46,5**	**59,4**	**361,5**	**438,5**			
Обед													
Суп картофельный со сметаной	150	200	1,8	2,5	8,7	11,0	18,4	30,8	164,3	296,9			
Гречка по-купечески	160	200	13,4	18,5	12,5	16,5	28,0	38,3	242,8	300,0			
Кабачковая икра	30	50	0,3	0,95	2,1	3,5	2,1	3,5	27,0	45,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,7	0	0	14,8	26,6	60,7	109,3			
Итого за Обед	**540**	**680**	**19,7**	**26,5**	**23,6**	**31,5**	**87,3**	**123,2**	**604,8**	**861,2**			
Полдник													
Булочка резная	60	60	2,7	2,7	4,0	4,0	30,5	30,5	176,9	176,9			
Кисломолочный напиток	150	200	4,5	6,0	3,75	5,0	5,85	7,8	75,0	100,0			
Итого за полдник	**210**	**260**	**7,2**	**8,7**	**7,75**	**9,0**	**36,3**	**38,3**	**251,9**	**276,9**			
Ужин													
Солянка овощная	160	180	1,8	3,2	0,45	0,5	12,4	18,3	62,4	74,9			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Чай с сахаром	170	200	0,1	0,1	0	0	5,76	6,4	23,5	26,1			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Итого за ужин	**400**	**450**	**9,1**	**10,5**	**4,8**	**4,8**	**33,5**	**40,0**	**208,5**	**223,6**			
ИТОГО	**1486**	**1807**	**42,0**	**54,0**	**47,6**	**60,3**	**203,6**	**260,9**	**1426,7**	**1800,2**			

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	
Завтрак													
Каша рисовая с молоком	150	200	3,9	5,3	4,5	5,7	18,0	25,5	130,7	178,3			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	**340**	**443**	**9,5**	**12,3**	**13,7**	**16,9**	**41,6**	**51,9**	**334,4**	**417,2**			
Обед													
Суп Уха из рыбной консервы	150	200	8,5	11,0	13,2	16,7	21,6	26,9	170,2	228,7			
Картофельное пюре	60	70	1,1	1,5	1,7	2,2	2,7	4,8	41,5	58,1			
Капуста тушеная	50	60	1,0	1,3	2,2	2,7	2,3	3,7	40,0	48,0			
Биточки из говядины	50	70	6,7	9,3	3,0	4,1	2,7	3,8	62,5	93,5			
Огурец соленый	30	50	0	0	0	0	0	0	3,6	6,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,7	0	0	14,8	26,6	60,7	109,3			
Итого за обед	**540**	**680**	**21,5**	**27,6**	**20,6**	**26,2**	**68,1**	**89,8**	**488,5**	**653,6**			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,6	3,2	3,6	7,2	12,6	25,2	82,0	164,0			
Чай с сахаром	100	100	0,05	0,05	0	0	3,2	3,2	13,0	13,0			
Фрукты (яблоки)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,36	9,85	42,2	44,4			
Итого за полдник	**215**	**240**	**2,0**	**3,65**	**4,0**	**7,6**	**25,2**	**38,3**	**137,2**	**221,4**			
Ужин													
Творожная запеканка	140	170	7,4	8,5	8,4	9,2	21,0	26,3	253,9	308,3			
Повидло	30	50	0	0	0	0	12,0	20,0	48,0	80,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20,2	20,2	90,0	90,0			
Итого за ужин	**400**	**450**	**9,8**	**10,9**	**8,7**	**9,5**	**68,2**	**81,5**	**457,9**	**544,3**			
ИТОГО	**1495**	**1813**	**42,8**	**54,4**	**47,0**	**60,3**	**203,1**	**261,5**	**1418,0**	**1836,5**			

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	
Завтрак													
Каша манная с молоком	130	200	5,2	7,0	6,8	8,4	20,7	30,0	136,8	210,4			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	180	200	3,06	3,4	2,34	2,6	9,9	11,0	72,0	80,0			
Итого за завтрак	**350**	**443**	**11,0**	**13,6**	**16,1**	**19,3**	**45,7**	**56,1**	**348,0**	**443,3**			
Обед													
Суп лапша на курином бульоне	150	180	1,9	2,3	2,1	2,5	25,9	28,7	156,3	187,6			
Плов перловый с курицей	160	180	6,4	9,6	3,9	5,3	25,5	42,8	108,8	163,2			
Салат из свежей капусты	30	50	0,56	0,84	1,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,8	0	0	14,8	29,5	60,7	121,4			
Итого за обед	**540**	**660**	**13,1**	**17,3**	**7,9**	**11,9**	**93,8**	**130,4**	**470,7**	**634,6**			
Полдник													
Булочка Гребешок	60	60	2,7	2,7	4,0	4,0	30,5	30,5	176,9	176,9			
Кисломолочный напиток	150	200	4,2	5,6	3,75	5,0	6,0	8,0	75,0	100,0			
Итого за полдник	**210**	**260**	**6,9**	**8,3**	**7,75**	**9,0**	**36,5**	**38,5**	**251,9**	**276,9**			
Ужин													
Рыба запеченная в омлете	170	220	9,0	13,0	15,3	18,6	5,6	14,9	295,6	382,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Итого за ужин	**400**	**450**	**11,5**	**15,5**	**15,6**	**18,9**	**27,0**	**36,3**	**387,7**	**474,6**			
ИТОГО	**1500**	**1813**	**42,5**	**54,7**	**47,3**	**59,1**	**203,0**	**261,3**	**1458,3**	**1829,4**			

Неделя 1
День 4

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	
Завтрак													
Творожная запеканка	120	150	6,3	7,9	7,2	9,0	18,0	22,5	217,6	272,0			
Ягода протертая с сахаром	20	30	0	0	0	0	6,4	9,6	25,6	38,4			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,09	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,4	3,8	2,6	2,9	10,2	11,3	77,4	86,0			
Итого за завтрак	**356**	**417**	**11,0**	**13,0**	**15,0**	**17,8**	**49,7**	**58,5**	**438,3**	**520,7**			
Обед													
Суп Борщ со сметаной	150	180	6,5	9,7	4,3	5,4	21,1	26,1	82,8	110,4			
Рис отварной	110	130	2,9	3,4	3,8	4,5	20,2	34,5	162,8	192,4			
Огурец соленый	30	50	0	0	0	0	0	0	3,6	6,0			
Бефстроганов из печени	50	70	4,6	6,4	7,9	10,1	3,3	4,6	104,0	145,7			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,7	0	0	14,8	26,6	60,7	109,3			
Итого за обед	**540**	**660**	**18,2**	**24,0**	**16,5**	**20,5**	**83,4**	**115,8**	**523,9**	**673,8**			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,6	3,2	3,6	7,2	12,6	25,2	82,0	164,0			
Кисломолочный напиток	100	150	2,8	4,2	2,5	3,75	4,0	6,0	50,0	75,0			
Фрукты (яблоки)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4			
Итого за полдник	**215**	**290**	**4,8**	**7,83**	**6,5**	**11,3**	**26,0**	**41,0**	**174,2**	**283,4**			
Ужин													
Макароны запеченные в омлете	170	220	5,8	7,1	9,4	11,2	22,5	24,3	224,2	290,2			
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Итого за Ужин	**400**	**450**	**8,3**	**9,6**	**9,7**	**11,5**	**43,9**	**45,7**	**316,3**	**382,3**			
ИТОГО	**1511**	**1817**	**42,3**	**54,4**	**47,7**	**61,1**	**203,0**	**261,0**	**1452,7**	**1860,7**			

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	
Завтрак													
Суп молочный с вермишелью	130	180	2,3	4,6	5,4	7,5	22,0	39,5	168,5	243,3			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	**360**	**463**	**12,4**	**16,0**	**18,3**	**22,4**	**45,7**	**65,9**	**425,1**	**532,8**			
Обед													
Суп Гороховый со сметаной	150	180	4,0	6,0	5,4	6,5	18,0	27,0	99,9	169,9			
Свекла тушеная	110	130	1,8	2,1	1,3	3,9	9,0	14,6	77,1	121,1			
Тефтель мясной	50	70	4,2	8,1	7,3	10,3	4,45	8,6	111,4	156,3			
Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	0	0	1,8	3,0	10,5	17,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Кисель из варенья	150	180	0,2	0,23	0	0	9,2	11,1	37,8	49,8			
Итого за обед	**540**	**660**	**14,9**	**21,7**	**14,5**	**21,2**	**66,5**	**88,3**	**446,7**	**624,6**			
Полдник													
Манник	60	60	3,6	3,6	6,0	6,0	22,8	22,8	150,0	150,0			
Чай без сахара	100	150	0,1	0,1	0	0	3,3	4,9	13,6	20,4			
Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	**255**	**310**	**5,1**	**5,1**	**6,4**	**6,4**	**35,5**	**37,5**	**205,8**	**214,8**			
Ужин													
Суфле из печени	110	140	6,1	7,8	2,43	3,9	14,3	25,4	133,8	194,9			
Маринад морковный	60	80	0,8	1,0	5,3	5,5	5,9	9,1	74,7	76,9			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20,2	20,2	90,0	90,0			
Итого за ужин	**400**	**450**	**9,3**	**11,2**	**8,0**	**9,7**	**55,4**	**69,7**	**364,5**	**427,8**			
ИТОГО	**1555**	**1883**	**41,7**	**54,0**	**47,2**	**59,7**	**203,1**	**261,4**	**1442,1**	**1800**			

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	
Завтрак													
Каша геркулесовая с молоком	150	200	2,0	3,7	6,0	9,2	22,3	38,4	187,3	263,0			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Какао с молоком	150	200	3,1	3,4	2,3	2,6	9,9	11,0	60,0	80,0			
Итого за завтрак	**336**	**437**	**6,4**	**8,4**	**13,5**	**17,7**	**47,3**	**64,5**	**365,0**	**467,3**			
Обед													
Суп Щи со сметаной	150	180	5,2	8,2	5,2	6,6	26,6	36,9	198,2	248,6			
Пюре гороховое	110	130	7,3	9,6	6,1	7,2	22,6	26,8	166,1	198,1			
Котлета из говядины	50	70	6,4	9,3	7,3	11,4	8,2	11,5	133,2	186,5			
Соленый огурец	30	50	0	0	0	0	0	0	3,6	6,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,8	0	0	14,8	29,5	60,7	121,4			
Итого за обед	**540**	**680**	**23,1**	**31,7**	**19,1**	**25,7**	**96,1**	**128,7**	**671,8**	**870,6**			
Полдник													
Манник	60	60	3,6	3,6	6,0	6,0	22,8	22,8	150,0	150,0			
Чай без сахара	150	180	0,1	0,1	0	0	4,8	5,8	19,6	23,5			
Итого за полдник	**210**	**240**	**3,7**	**3,7**	**6,0**	**6,0**	**27,6**	**28,6**	**169,6**	**173,5**			
Ужин													
Картофель тушеный с овощами	150	180	1,9	3,4	5,0	6,5	10,9	17,7	113,3	139,9			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1	0	0	5,8	6,4	23,5	26,1			
Итого за ужин	**400**	**450**	**9,2**	**10,7**	**9,3**	**10,8**	**32,0**	**39,4**	**259,4**	**288,6**			
ИТОГО	**1486**	**1807**	**42,4**	**54,5**	**47,9**	**60,2**	**203,0**	**261,2**	**1465,8**	**1800**			

Неделя 2
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	
Завтрак													
Творожная запеканка	120	150	6,3	7,9	7,2	9,0	18,0	22,5	217,6	272,0			
Ягода протертая с сахаром	20	30	0	0	0	0	6,4	9,6	25,6	38,4			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,4	3,8	2,6	2,9	10,2	11,3	77,4	86,0			
Итого за завтрак	**362**	**425**	**12,4**	**14,9**	**16,8**	**20,2**	**49,7**	**58,5**	**459,8**	**549,3**			
Обед													
Суп фасолевый со сметаной	150	180	10,0	14,5	11,4	15,6	20,6	24,7	115,4	138,5			
Картофельное пюре	110	150	2,3	3,1	4,5	5,3	14,6	19,9	155,8	212,5			
Суфле из печени	50	70	2,8	3,9	1,1	1,2	6,5	11,1	60,8	85,1			
Соленый огурец	30	50	0	0	0	0	0	0	3,6	6,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,7	0	0	14,8	26,6	60,7	109,3			
Итого за обед	**540**	**680**	**19,3**	**26,0**	**17,5**	**22,6**	**80,5**	**106,3**	**506,3**	**661,4**			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,6	3,2	3,6	7,2	12,6	25,2	82,0	164,0			
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,1	0	0	3,3	4,9	13,6	20,4			
Фрукты (яблоки)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	**215**	**290**	**2,1**	**3,7**	**4,0**	**7,6**	**25,3**	**39,9**	**137,8**	**228,8**			
Ужин													
Капуста тушеная с яйцом	170	220	5,95	7,9	8,7	9,3	12,3	21,9	150,1	271,2			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20,2	20,2	90,0	90,0			
Итого за ужин	**400**	**450**	**8,35**	**10,3**	**9,0**	**9,6**	**47,5**	**57,1**	**306,0**	**427,2**			
ИТОГО	**1515**	**1843**	**42,15**	**54,9**	**47,3**	**60,0**	**203,0**	**261,8**	**1410,0**	**1866,7**			

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	
Завтрак													
Каша манная с молоком	130	200	5,2	7,0	6,8	8,4	20,7	30,0	136,8	210,4			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	180	200	3,1	3,4	2,3	2,6	9,9	11,0	72,0	80,0			
Итого за завтрак	**350**	**443**	**11,0**	**13,6**	**16,1**	**19,3**	**45,7**	**56,1**	**348,0**	**443,3**			
Обед													
Суп с клецками и сметаной	150	180	3,3	4,2	2,3	4,0	18,5	34,2	170,2	220,2			
Плов с курицей	160	200	7,5	10,7	5,3	7,2	19,6	41,0	151,7	214,7			
Салат из свежей капусты	30	50	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,9	52,44			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,4	0	0	26,6	26,6	91,1	109,3			
Итого за обед	**540**	**660**	**15,6**	**19,9**	**10,5**	**15,3**	**92,3**	**131,2**	**557,9**	**706,6**			
Полдник													
Булочка домашняя	60	60	2,7	2,7	4,0	4,0	30,5	30,5	176,9	176,9			
Кисломолочный напиток	150	200	4,2	5,6	3,75	4,5	6,0	7,2	75,0	90,0			
Итого за полдник	**210**	**260**	**6,9**	**8,3**	**7,8**	**8,5**	**36,5**	**37,7**	**251,9**	**266,9**			
Ужин													
Суфле из рыбы (сельдь)	130	160	6,3	8,9	11,0	13,0	5,0	9,1	189,4	233,1			
Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3,0	6,0	34,0	68,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Итого за ужин	**390**	**450**	**9,4**	**12,6**	**13,4**	**17,5**	**29,4**	**36,5**	**315,5**	**393,2**			
ИТОГО	**1490**	**1823**	**42,9**	**54,4**	**47,8**	**60,6**	**203,9**	**261,5**	**1473,3**	**1810,0**			

Неделя 2
День 4

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	
Завтрак													
Каша пшенная с молоком	130	200	2,9	4,2	2,2	2,9	21,2	24,3	144,6	222,4			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	**376**	**477**	**11,9**	**14,1**	**13,6**	**15,7**	**45,0**	**51,0**	**383,4**	**489,3**			
Обед													
Суп Свекольник со сметаной	150	200	1,4	2,3	1,69	2,12	8,98	10,71	61,0	91,0			
Макароны отварные	110	130	2,37	2,8	6,7	7,6	25,4	27,0	102,2	110,8			
Гуляш из говядины	50	70	8,4	9,8	7,15	10,0	2,0	2,7	106,0	148,4			
Кабачковая икра	30	50	0,3	0,95	2,1	3,5	2,1	3,5	27,0	45,0			
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,7	0	0	14,8	26,6	60,7	109,3			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Итого за обед	**540**	**680**	**15,9**	**20,3**	**18,1**	**23,7**	**77,3**	**94,5**	**466,9**	**614,5**			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,6	3,2	3,6	7,2	1,6	25,2	82,0	164,0			
Кисломолочный напиток	100	150	3,0	4,5	2,5	3,75	3,9	5,85	50,0	75,0			
Фрукты (яблоки)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	**215**	**290**	**5,0**	**8,1**	**6,5**	**11,4**	**14,9**	**40,9**	**133,4**	**209,2**			
Ужин													
Творожная запеканка	140	180	7,4	9,5	8,4	10,8	21,0	27,0	253,9	326,4			
Повидло яблочное	30	40	0,1	0,1	0	0	10,0	13,0	52,3	52,3			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	20,2	20,2	90,0	90,0			
Итого за ужин	**400**	**450**	**9,9**	**12,0**	**8,7**	**11,1**	**66,2**	**75,2**	**462,2**	**534,7**			
ИТОГО	**1531**	**1897**	**42,7**	**54,5**	**46,9**	**61,9**	**203,4**	**261,6**	**1445,9**	**1847,7**			

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	
Завтрак													
Каша Дружба с молоком	130	150	1,0	3,0	2,5	3,3	10,5	22,9	101,3	184,2			
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	4	6	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	**360**	**433**	**10,1**	**14,4**	**15,4**	**18,2**	**34,2**	**49,3**	**357,9**	**473,7**			
Обед													
Суп Московский со сметаной	150	180	6,7	9,1	5,7	10,5	15,9	29,8	204,8	299,6			
Бигус с мясом говядины	160	200	6,8	10,7	11,6	14,7	21,9	37,65	215,7	309,7			
Зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	0	0	1,8	3,9	10,5	17,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Хлеб ржаной	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,0	9,0	44,0	44,0			
Кисель из варенья	150	200	0,2	0,26	0	0	9,2	12,3	37,8	50,4			
Итого за обед	**540**	**680**	**18,4**	**25,0**	**17,8**	**25,7**	**72,8**	**107,7**	**578,8**	**787,2**			
Полдник													
Манник	60	60	3,6	3,6	6,0	6,0	22,8	22,8	150,0	150,0			
Чай без сахара	130	150	0,1	0,1	0	0	4,2	4,9	17,7	20,4			
Фрукты (яблоки)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	**285**	**310**	**4,1**	**4,1**	**6,4**	**6,4**	**36,4**	**37,5**	**209,9**	**214,8**			
Ужин													
Суфле из печени	110	140	6,1	7,8	2,43	3,9	14,3	25,4	133,8	178,4			
Маринад морковный	60	80	0,8	1,0	5,3	5,5	5,9	6,1	74,7	74,9			
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	15,0	15,0	66,0	66,0			
Сок фруктовый	100	200	0	0	0	0	20,2	20,2	90,0	90,0			
Итого за ужин	**300**	**450**	**9,3**	**11,2**	**8,0**	**9,7**	**60,0**	**66,7**	**364,5**	**409,3**			
ИТОГО	**1482**	**1873**	**41,9**	**54,7**	**47,6**	**60,0**	**203,4**	**261,2**	**1466,1**	**1885**			

Итого за весь период	15051,0	18388	423,4	544,5	474,3	603,2	2032,5	2613,4	14458,9	18336,2			
Среднее значение за период	1505,1	1838,8	42,3	54,4	47,4	60,3	203,2	261,3	1445,9	1833,6			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,2%	5,4%	4,74%	6,0%	2,03%	2,6%	144,6	183,3%			