



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Д/с №1»
О.В. Рябова
Приказ от 04.05.2024 №

Основание (организованное) меню
для питания детей (от 1,5 до 3-х лет, от 3-х до 7 лет),
посещающих МБДОУ «Д/с №1» с 10,5 и 12-ти часовым пребыванием
в зимне-весенний период

1 неделя понедельник (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
Второй	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20
	Свекольник со сметаной	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
	Итого за обед	600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
Уплотненный полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
Итого за уплотненный полдник!		460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83	
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75	

1 неделя вторник (4 день)

п/п	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
	Запеканка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147
1-й завтрак		350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60	
	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
2-й завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103
	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147
	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148
	Итого за обед	550,00	675,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	113,57	545,07	654,96	
3-й завтрак												
	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	280
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386
Итого за уплотненный полдник		440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74	
Итого за день !		1460,00	1765,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	233,34	1258,63	1602,30	

1 неделя среда (3 день)

№	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1
итого		328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32	
	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по- домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
бед		530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	19,09	53,68	66,63	480,06	635,22	
	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368
плотный полдник		425,00	500,00	13,13	16,06	16,98	20,62	54,42	65,52	410,05	542,20	
день !		1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	55,32	153,14	186,00	1233,18	1625,74	

1 неделя четверг (4 день)

	Наименование блюда	Вес блюда если	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическ ая ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
и за завтрак		330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07	
	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
и за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15	294
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148
и за обед		540,00	710,00	11,76	15,92	17,44	22,60	75,44	109,93	470,03	632,86	
отдельный дник	Лапшевник с творогом	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08	226
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
и за уплотненный полдник		425,00	500,00	13,60	16,73	10,64	12,95	72,95	95,88	399,59	589,26	
и за день		1415,00	1775,00	35,94	48,18	39,28	50,65	186,79	259,23	1214,14	1666,19	

1 неделя пятница (5 день)

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
	завтрак	328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90	
	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
	обед	560,00	700,00	14,54	19,09	14,87	18,62	59,57	76,04	476,38	625,65	
	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
	на уплотненный полдник	455,00	560,00	10,02	13,01	9,25	11,07	75,40	92,81	403,29	534,61	
	Итого за день!	1463,00	1816,00	35,57	45,00	36,51	45,37	192,09	225,53	1192,84	1646,16	

2 неделя понедельник (6 день)

Дата	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
	завтрак	340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70	
01.11.2017	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147
	обед	560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
	уплотненный полдник	460,00	530,00	7,06	7,98	6,56	7,79	90,23	106,32	425,14	547,63	
6 день		1480,00	1810,00	35,91	50,06	41,11	50,06	190,54	246,44	1276,59	1656,86	

2 неделя вторник (7 день)

п/п	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
	Каша вязкая пшениная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1
завтрак		350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59	
	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45
	Ворш с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76
	Виточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148
обед		550,00	700,00	13,87	16,84	19,16	24,72	39,82	56,65	471,03	630,00	
	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147
	Банан	95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368
уплотненный полдник		425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32	
Итого за день !		1445,00	1740,00	38,66	48,73	39,53	51,32	167,50	218,47	1269,76	1634,71	

2 неделя четверг (9 день)

Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическа я ценность если	Энергетическа я ценность сад	№ рецепт
			Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51	128,84	167,97	18
Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	41
Из терброд с пивалом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
Итого за день	340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77	312,24	365,37	
Полдник 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
Итого за день	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
Салат из отварной свеклы с яблоком	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86	50,48	58,02	36
Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82
Виточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72	94,50	103,00	248
Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40	105,60	160,90	221
Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00	
Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60	59,40	66,82	148
Итого за день	555,00	695,00	15,47	19,80	18,08	19,75	66,06	99,48	500,50	601,53	
Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86	154,44	199,35	250
Сок молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351
Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за день	425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69	
Итого за день	1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59	

4 неделя среда (6 день)

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
1	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00	182
2	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
3	Взтерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
Завтрак		350,00	416,00	5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02	243,59	364,90	
4	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
5	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20	38
6	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20	160
7	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15	63
8	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47	108,00	132,54	136
9	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54	431
10	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147
11	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Ланч		580,00	720,00	15,62	19,23	23,57	28,79	63,32	76,24	501,63	618,95	
12	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20	179
13	Молоко кипяченое 2,5%	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	419
14	Ватрушка с повидлом	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23	458
15	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,34	1,34	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147
16	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Уплотненный полдник		465,00	530,00	13,89	15,78	16,09	18,25	93,95	119,90	487,04	556,50	1589
Итого за день !		1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55	1304,13	1631,35	

4 недели питания (10 детей)

№	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
	Каша молочная пшеничная	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
	Итого	360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00	
	Раженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
	Итого	560,00	710,00	16,44	20,73	23,63	28,43	118,19	154,83	483,52	624,19	
	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
	Уютный полдник	455,00	550,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86	
	Итого за день	1460,00	1835,00	39,39	50,19	44,94	53,47	217,41	284,64	1249,56	1626,05	
	Значение за 1 период	1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	

Энергетическая ценность

3611,73	20%
900	5%
6300,63	35%
5400,97	30%

Уютный полдник