

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад №154»

Н.А.Рыжкова

Приказ № 78

От 03.07.2013



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ,
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ с 1,5 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад № 154»,
г. Барнаул, ул. Г. Исакова 225**

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 1 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.8	62.8	231(36)
	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4.61	5.82	4.97	5.3	19.33	27.72	140.61	182.19	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб с маслом	20-5	30-7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		460	557	14.33	16.6	15.91	18.03	52.22	67.94	409.77	499.05	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	434,192,193(63)
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.88	3.27	4.11	4.48	17.11	18.84	117.54	128.88	62(11)
	Бефстроганов из отварного мяса	60	70	11.41	12.88	12.03	13.06	3.16	4.97	162.91	184.38	277(65)
	Рис отварной	110	130	2.01	2.68	2.82	3.55	20.23	26.98	114.35	150.54	424(61)
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	670	19.67	20.02	19.39	21.73	73.93	95.83	545.95	669.47	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	604(55), 603(56), 602(54)
	Сок	150	180	0.75	0,9	0.15	0.18	15.15	18.1	69.0	82.8	399(20)
Итого за полдник		180	230	3.0	4.65	3.09	5.0	37.47	55.3	194.1	291.3	
Ужин	Пудинг из творога	100	150	15.26	19.97	10.24	12.28	12.71	19.09	204.84	267.48	237(26)
	Соус молочный сладкий	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	23.6	29.32	15.5	18.31	48.33	60.21	436.73	532.41	
Итого за день		1520	1867	60.6	70.59	53.89	60.07	211.95	279.2	1586.55	1992.2	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150	200	5.09	6.54	5.33	5.84	17.83	25.47	139.72	180.84	185(23)
	Какао с молоком	150	180	3.08	3.42	2.42	2.68	13.53	15.08	88.31	97.80	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	582	7.54	9.90	14.83	105.0	145.08	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.73	15.01	13.95	16.46	50.57	65.18	375.21	468.84	
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	180	2.89	3.28	3.24	4.52	16.74	18.33	108.48	127.09	77(7)
	Суфле куриное	60	70	20.14	24.21	19.76	23.22	3.44	6.42	270.62	330.26	311(35)
	Овощное рагу	110	130	2.21	2.59	4.39	6.0	7.2	8.61	77.57	98.55	274(41)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		510	620	28.25	34.54	28.79	34.34	58.92	75.88	598.58	749.25	
Полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	70	6.03	6.55	7.72	9.36	27.61	29.39	204.56	229.24	557(51)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.3	7.56	76.35	91.62	530,531(53)
Итого за полдник		210	250	10.38	11.77	11.47	13.86	33.91	36.95	280.91	320.86	
Ужин	Печень, тушенная в томатно-сметанном соусе	60	70	14.98	18.28	6.03	6.65	5.74	8.35	138.71	167.84	301(42)
	Рожки отварные	110	130	3.12	4.64	2.83	3.69	19.31	28.95	115.6	167.8	205(19)
	Чай сладкий	180	200	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.03	12.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		400	440	21.03	25.87	9.28	10.76	46.83	59.09	356.97	438.44	
Итого за день		1544	1836	71.39	87.19	63.49	75.42	190.23	237.1	1611.67	1977.39	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	5.05	5.9	5.85	6.34	18.67	23.92	147.41	176.49	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.07	2.97	2.2	2.42	13.04	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.08	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.31	13.92	14.25	16.7	50.42	62.94	378.85	459.05	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	180	2.31	2.98	4.13	4.46	12.37	14.99	95.63	111.81	67(2)
	Колбаски мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Пюре из гороха с маслом	110	130	6.78	11.62	2.5	3.2	15.80	27.1	118.78	192.96	427/48
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		500	620	23.41	31.88	17.49	20.56	64.22	91.98	509.37	683.72	
Полдник	Сдоба	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	578(49)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.3	7.56	76.35	91.62	530,531(53)
Итого за полдник		200	250	8.68	9.9	7.34	9.72	32.85	35.64	235.4	272.88	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом	60	80	14.81	17.02	4.42	4.56	3.33	6.0	113.02	133.89	265(31)
	Картофельное пюре	110	130	2.37	3.16	3.32	4.34	15.13	19.43	100.04	128.96	441(62)
	Чай сладкий	150	190	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.59	16.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		360	440	20.11	23.13	8.16	9.32	40.24	47.78	315.72	365.65	
Итого за день		1487	1836	63.51	78.83	47.24	56.3	187.73	238.34	1439.34	1781.3	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 4 Завтрак	Каша кукурузная на молоке	150	200	4.29	5.34	4.97	5.3	20.35	29.25	143.25	186.15	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	10.55	13.36	13.37	15.66	52.1	68.27	374.69	469.43	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	180	2.23	2.38	3.18	4.41	14.4	15.12	95.64	109.47	80(3)
	«Ласточкино гнездо» мясное	60	70	12.5	14.01	11.46	13.3	4.57	7.43	167.19	199.74	287(59)
	Капуста тушеная	110	130	2.95	3.29	5.27	5.99	8.18	9.36	92.37	104.36	336(28)
	Кисель	150	180	0.06	0.12	0.01	0.02	19.16	24.26	75.66	95.56	383(14)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		510	620	20.58	24.06	20.32	24.32	64.07	82.81	516.86	638.13	
Полдник	Сдоба	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	557(51)
	Сок	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18.1	18.1	82.8	82.8	399(20)
Итого за полдник		230	250	5.23	5.58	3.77	5.4	44.65	46.18	241.85	264.06	
Ужин	Сырники из творога	100	150	15.45	19.99	11.01	13.02	16.21	21.32	226.65	282.73	231(2)
	Соус молочный	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(38)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	23.79	29.34	16.27	19.05	51.83	62.44	458.54	547.66	
Итого за день		1507	1816	60.15	72.34	53.73	64.43	212.65	259.7	1591.94	1919.28	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 5 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.28	5.07	5.56	5.84	17.08	22.73	135.51	163.65	93(24)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	119.57	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		460	556	14.0	15.85	16.5	17.85	49.97	62.93	404.67	483.5	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	434,192,193(63)
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.37	2.72	3.4	4.66	13.9	15.6	95.83	114.96	76(6)
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	13.2	15.07	15.22	17.03	17.56	22.47	255.66	297.64	276(34)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		530	670	19.0	22.81	19.05	22.33	65.4	83.79	504.95	621.35	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	604(55),602(54), 603 (56)
	Сок	150	180	0.75	0,9	0.15	0.18	15.15	18.1	69.0	82.8	399(20)
Итого за полдник		180	230	3.0	4.65	3.09	5.0	37.47	55.3	194.1	291.3	
Ужин	Суфле рыбное	60	80	15.06	17.56	4.64	5.0	3.77	6.88	117.84	143.53	242(39)
	Овощи тушеные	120	130	2.81	3.42	4.57	6.22	13.71	17.08	107.36	137.67	146(44)
	Молоко	150	180	4.05	4.86	3.3	3.96	6.6	7.92	72.3	86.76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		370	430	24.76	28.68	12.87	15.58	41.84	49.64	383.5	453.96	
Итого за день		1540	1886	60.76	71.99	51.51	60.84	194.68	251.66	1487.22	1850.11	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 6 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	200	4.46	5.62	4.48	6.18	20.21	29.05	139.07	194.5	168(25)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		460	557	14.18	16.4	15.42	18.91	53.1	69.27	408.27	511.36	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	434,192,193(63)
	Борщ со сметаной	150	180	2.84	3.53	4.14	4.45	15.65	18.18	111.22	127.1	56(1)
	Биточки мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3.12	4.64	2.83	3.69	19.31	28.95	115.6	167.8	205(19)
	Соус томатный	30	30	0.13	0.36	0.01	0.03	0.73	2.10	3.61	10.27	465(60)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		560	700	20.77	26.29	17.87	21.11	73.63	101.64	534.63	696.44	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	602(54),604(55) , 603 (56)
	Чай	180	200	0.09	0.11	0.02	0.02	0.03	0.04	0.70	0.84	391(50)
Итого за полдник		210	250	2.34	3.86	2.96	4.92	22.35	37.24	125.8	209.34	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	100	150	15.63	19.97	10.27	12.28	14.6	18.4	214.08	264.62	238(27)
	Соус молочный	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	23.97	29.32	15.53	18.31	50.22	59.52	445.97	529.55	
Итого за день		1570	1927	61.26	75.87	51.78	63.25	199.3	267.67	1514.63	1946.69	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 7 Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	4.79	6.09	4.97	5.3	19.89	28.56	143.55	186.45	168(22)
	Какао с молоком	150	180	3.08	3.42	2.42	2.68	13.53	15.08	88.31	93.0	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.43	14.56	13.59	15.92	51.77	67.37	379.04	469.65	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	180	4.91	5.72	4.74	6.24	18.25	22.38	135.60	166.8	85(8),120(9)
	Бигус с курицей отварной	160	200	20.3	23.97	20.6	25.41	9.96	10.85	305.37	366.67	200(64)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		500	620	28.22	34.15	25.74	32.25	59.75	75.75	582.88	726.82	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	578(49)
	Сок	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18.1	18.1	82.8	82.8	399(20)
Итого за полдник		230	250	5.23	5.58	3.77	5.4	44.65	46.18	241.85	264.06	
Ужин	Овощи порционные	30	50	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	434,192,193(63)
	Суфле из печени	60	80	17.75	21.05	8.0	8.83	6.55	9.35	169.18	202.09	284(43)
	Картофельное пюре	110	130	2.37	3.16	3.32	4.34	15.13	19.43	100.04	128.96	441(62)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.15	7.38	75.75	90.9	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		390	480	27.67	32.75	15.5	18.11	47.48	56.44	440.21	520.27	
Итого за день		1547	1876	72.55	87.04	58.6	71.68	203.65	245.74	1643.98	1980.8	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	4.05	4.98	4.93	5.24	20.89	30.06	144.16	187.50	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	10.31	13.0	13.33	15.6	53.5	69.98	375.6	470.78	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	434,192,193(63)
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	180	2.08	2.86	2.22	3.25	13.48	18.22	82.18	113.43	82(5)
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	14.73	16.42	15.92	17.61	17.83	21.98	265.58	305.36	150(45)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		530	670	20.18	24.22	18.57	21.5	64.74	85.24	498.91	624.46	
Полдник	Пирожки с печенью	60	70	8.59	11.47	6.27	8.29	28.3	30.51	205.65	246.01	557(51)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.15	7.38	75.75	90.9	530,531(53)
Итого за полдник		210	250	12.94	16.69	10.02	12.79	34.45	37.89	281.40	336.91	
Ужин	Рыбные кнели	50	70	13.23	15.44	3.1	3.24	3.25	5.92	94.64	115.51	258(12)
	Свекла тушеная	110	130	2.03	2.14	2.05	2.16	11.55	12.19	72.9	75.97	59(52)
	Соус сметано - молочный	30	30	0.98	1.23	1.06	1.35	1.04	3.38	21.79	30.69	350(38)
	Чай сладкий	150	180	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.59	16.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		380	450	19.17	21.76	6.63	7.17	37.62	43.84	291.99	324.97	
Итого за день		1547	1896	62.6	75.67	48.55	57.06	190.41	236.95	1447.90	1757.12	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 9 Завтрак	Каша пшенная на молоке	150	200	4.89	6.24	5.33	5.84	19.53	28.02	145.69	189.81	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.15	14.26	13.73	16.2	51.28	67.04	377.13	473.09	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	434,192,193(63)
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.76	3.41	4.16	4.66	13.26	15.48	104.76	117.29	155(10)
	Гуляш мясной	60	70	11.37	12.96	11.56	13.46	3.39	5.49	157.46	188.64	277(30)
	Перловка	110	130	2.64	3.52	2.85	3.59	18.31	24.42	109.43	143.98	424(61)
	Кисель из варенья	150	180	0.06	0.12	0.01	0.02	19.16	24.26	75.66	95.56	383/14
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	670	20.09	24.83	19.01	22.37	74.28	99.49	544.86	689.87	
Полдник	Сдоба	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	578(49)
	Сок	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18.1	18.1	82.8	82.8	399(20)
Итого за полдник		230	250	5.23	5.58	3.77	5.4	44.65	46.18	241.85	264.06	
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	100	150	15.48	19.71	10.28	12.28	18.7	21.87	230.05	277.51	238(29)
	Соус молочный	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	23.82	29.06	15.54	18.31	54.32	62.99	461.94	542.44	
Итого за день		1537	1866	60.29	73.73	52.05	62.3	224.53	275.7	1625.78	1969.46	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 10 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Каша манная на молоке	150	200	4.67	5.4	4.93	5.19	20.22	25.92	144.13	172.29	185(23)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	109.97	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		450	556	14.39	16.18	15.87	17.2	53.11	66.12	413.29	482.54	
Обед	Овощи порционные	30	50	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	434,192,193(63)
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	180	3.51	4.72	4.14	4.53	15.02	18.86	111.13	134.93	81(4)
	Зразы мясные с яйцом	60	80	13.69	15.2	12.46	14.3	4.63	7.37	181.33	213.88	287(40)
	Картофельное пюре	110	130	2.39	3.16	3.37	4.34	15.14	19.44	100.11	128.96	441(62)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	680	23.02	28.1	20.4	23.81	68.73	91.39	546.03	686.52	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	602(54),604(55) , 603 (56)
	Сок	150	180	0.75	0,9	0.15	0.18	15.15	18.1	69.0	82.8	391(50)
Итого за полдник		180	230	3.0	4.65	3.09	5.0	37.47	55.3	194.1	291.3	
Ужин	Биточки рыбные	50	70	13.23	15.44	3.1	3.24	3.25	5.92	94.64	115.51	258(12)
	Рагу овощное	110	130	2.21	2.59	4.39	6.0	7.2	8.61	77.57	98.55	274(41)
	Молоко	150	180	4.05	4.86	3.3	3.96	6.6	7.92	72.3	86.76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		350	420	22.33	25.73	11.19	13.6	34.81	40.21	330.51	386.82	
Итого за день		1520	1886	62.74	74.66	50.55	59.69	194.12	253.02	1483.91	1847.18	

Всего за 10 дней выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
			Б		Ж		У			
дни	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	1520	1867	60.6	70.59	53.89	63.07	211.95	279.2	1586.55	1992.2
2	1544	1836	71.39	87.19	63.49	75.42	190.23	237.1	1611.67	1977.39
3	1487	1836	63.51	78.83	47.24	56.3	187.73	238.34	1439.34	1781.3
4	1507	1816	60.15	72.34	53.73	64.43	212.65	259.7	1591.94	1919.28
5	1540	1906	60.76	72.09	51.51	60.86	194.68	253.76	1487.22	1859.31
6	1570	1927	61.26	75.87	51.78	63.25	199.3	267.67	1514.63	1946.69
7	1547	1876	72.55	87.04	58.6	71.68	203.65	245.74	1643.98	1980.8
8	1547	1896	62.6	75.67	48.55	57.06	190.41	236.95	1447.90	1757.12
9	1537	1866	60.29	73.73	52.05	62.3	224.53	275.7	1625.78	1969.46
10	1520	1886	62.74	74.66	50.55	59.69	194.12	253.02	1483.91	1847.18
среднее:	1531	1869	63.58	76.79	53.13	63.40	200.92	254.50	1543.29	1902.15