

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №154»

*Н.А. Рыжкова*  
Н.А. Рыжкова

Приказ № *5/1*

От *14 июня 2014*

документов



**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			
<b>Неделя 1 День 1 Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,60	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,89	6,17	6,38	6,76	20,73	29,66	160,0	204,24	182
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	10,83	12,31	78,09	87,52	414
	Бутерброд с маслом	20-5	30-7	1,56	2,34	3,78	5,32	9,91	14,85	80,05	116,77	1
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		490	577	14,81	17,18	17,64	19,83	51,06	66,9	425,59	518,33	
<b>Обед</b>	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,69	9,45	15,75	427
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,34	3,89	5,12	5,53	13,23	14,66	110,53	122,28	136
	Бефстроганов из отварного мяса	50	70	12,18	13,59	13,86	14,85	2,14	3,99	182,1	204,11	294
	Рис отварной (гарнир)	110	130	2,13	2,84	3,2	4,03	22,25	29,67	126,34	166,25	332
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0,02	0,03	-	-	8,76	10,16	33,78	39,21	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	114
<b>Итого за обед</b>		530	670	20,81	25,1	22,61	25,06	64,51	85,95	544,0	670,3	
<b>Полдник</b>	Печенье (пряник)	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	109,8	183,0	608
	Сок	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,0	418
<b>Итого за полдник</b>		210	250	2,67	3,95	1,59	2,55	40,68	57,7	192,6	275,0	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	140	160	15,62	19,85	9,83	11,93	16,74	19,4	219,68	266,89	245
	Соус молочный сладкий	50	50	1,56	1,77	1,99	2,01	4,12	6,53	40,94	51,61	369
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	8,64	9,6	99,14	110,16	534
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		410	450	25,24	30,26	16,72	19,34	46,02	52,05	441,56	510,46	
<b>Итого за день</b>		1640	1947	63,53	76,49	58,56	66,78	202,27	262,6	1603,75	1974,09	

## 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	
<b>Неделя 1 День 2 Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке с маслом	150	200	4,77	5,68	6,66	7,13	15,92	21,09	142,77	172,41	254
	Какао с молоком	180	200	3,31	3,68	2,76	3,05	11,96	13,47	86,84	97,1	416
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,85	7,54	9,91	14,84	105,53	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		457	546	11,64	14,41	15,65	18,12	47,1	59,2	379,79	463,07	
<b>Обед</b>	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	180	2,85	3,25	3,56	4,86	18,42	20,18	117,97	138,77	83
	Суфле куриное	50	70	20,43	24,44	14,11	16,68	1,84	3,65	231,08	279,81	327
	Овощное рагу	110	130	2,29	2,55	4,02	5,63	7,35	8,18	76,29	95,28	148
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	8,76	10,16	33,78	39,21	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	114
<b>Итого за обед</b>		500	620	28,43	34,53	22,09	27,77	52,89	66,95	540,92	675,77	
<b>Полдник</b>	Булочка гребешок	50	70	4,7	5,07	4,68	6,55	29,98	31,66	181,09	206,18	455
	Кисломолочная продукция (кефир)	150	180	3,77	4,35	4,16	4,8	5,2	6,0	76,7	88,5	420
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,47	9,42	8,84	11,35	35,18	37,66	257,79	294,68	
<b>Ужин</b>	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,69	9,45	15,75	427
	Печень, тушенная в томатно-сметанном соусе	60	80	15,36	18,54	6,68	7,31	5,05	7,17	145,97	174,66	369
	Рожки отварные с маслом	110	130	3,08	4,61	2,46	2,63	21,38	32,06	107,63	152,62	335
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	4,01	4,02	16,66	16,81	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		420	500	21,68	26,6	9,6	10,42	48,57	62,46	361,51	441,64	
<b>Итого за день</b>		1577	1916	70,22	84,96	56,18	67,66	183,74	226,27	1540,01	1875,16	

## 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	
<b>Неделя 1 День 3 Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	5,18	6,61	7,39	8,1	20,51	29,36	181,72	235,48	273
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	11,83	13,31	82,08	91,51	414
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,85	7,54	9,91	14,84	105,53	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		457	546	11,64	14,85	16,12	18,79	51,56	67,31	413,98	520,55	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	180	2,26	2,72	4,47	4,8	14,84	17,42	102,92	117,22	73
	«Ласточкино гнездо» мясное	50	70	12,12	13,69	11,42	13,3	2,58	4,66	158,83	190,85	386
	Пюре из гороха с маслом	110	130	6,85	10,75	3,46	4,54	13,55	21,29	101,98	153,62	422
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	8,76	10,16	33,78	39,21	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47,0	114
<b>Итого за обед</b>		495	610	23,71	30,69	19,71	23,16	53,79	73,39	467,56	600,1	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	70	6,3	6,71	8,83	10,71	30,05	31,82	225,48	251,13	437
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	8,64	9,6	99,14	110,16	534
<b>Итого за полдник</b>		230	270	11,52	12,51	13,33	15,71	38,69	41,42	324,62	361,29	
<b>Ужин</b>	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,06	3,43	11,34	18,9	427
	Зразы рыбные с яйцом	60	80	14,2	15,96	3,55	4,33	1,95	2,09	85,98	99,18	281
	Картофельное пюре	120	140	2,47	3,27	3,4	3,79	12,49	16,02	94,1	116,97	434
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	4,01	4,02	16,66	16,81	411
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	1,14	0,12	0,12	7,38	7,38	35,25	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		425	505	19,57	22,38	7,37	8,56	34,57	39,62	278,13	321,91	
<b>Итого за день</b>		1607	1931	66,44	80,43	56,53	66,22	178,61	221,74	1484,29	1803,85	

## 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	
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b> <b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с изюмом	140	160	15,81	20,17	9,88	12,05	17,06	20,96	226,08	280,25	254
	Соус молочный сладкий	50	50	1,56	1,77	1,99	2,01	4,12	6,53	40,94	51,61	369
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	11,83	13,31	82,08	91,51	414
	Бутерброды с маслом	20/5	30/6	1,56	2,33	3,78	4,59	9,91	14,84	80,05	110,16	1
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		490	546	22,21	27,86	18,53	21,8	52,23	65,44	473,8	580,53	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной	150	180	2,25	2,41	3,55	4,82	16,83	17,66	107,52	123,38	160
	Котлета из говядины	50	70	11,09	12,5	9,33	10,19	3,12	5,69	139,2	161,87	299
	Капуста тушеная	110	130	2,64	2,95	5,4	6,06	8,69	9,97	93,71	105,97	143
	Кисель из варенья	150	180	0,05	0,06	-	-	18,54	23,41	74,49	94,0	517
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47	114
<b>Итого за обед</b>		495	610	18,49	21,42	18,64	21,59	61,24	76,59	484,97	584,42	
<b>Полдник</b>	Булочка витая	50	70	4,7	5,07	4,68	6,55	29,98	31,66	181,09	206,18	455
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,75	9,93	8,43	11,05	46,18	51,1	299,59	348,38	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,4	5,2	5,46	5,76	18,7	24,8	140,1	169,73	100
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	4,01	4,02	16,66	16,81	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		410	480	12,42	13,24	10,49	10,79	39,51	45,62	301,36	331,14	
<b>Итого за день</b>		1595	1886	61,87	72,45	56,09	65,23	199,16	238,75	1559,72	1844,47	

**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			
<b>Неделя 1 День 5 Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	200	4,14	5,66	7,12	7,61	17,95	30,69	149,7	212,91	271
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	12,82	14,31	86,07	95,5	414
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/6	30/6/10	2,95	4,65	5,56	7,54	9,91	14,84	101,89	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		456	546	10,37	13,9	15,56	18,3	49,99	69,64	382,31	501,97	
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,06	3,43	11,34	18,9	427
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2,75	3,2	3,72	5,05	18,21	20,36	105,84	127,09	82
	Жаркое по-домашнему с говядиной	160	200	12,66	14,3	12,3	13,65	-	-	217,86	252,97	292
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	10,72	12,12	41,28	46,71	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	114
<b>Итого за обед</b>		530	670	18,61	22,36	16,45	19,35	47,51	60,69	458,12	568,37	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	
	Сок	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,0	418
<b>Итого за полдник</b>		210	250	3,15	4,75	3,12	5,1	40,5	57,4	207,9	300,5	
<b>Ужин</b>	Суфле из рыбы	60	80	13,42	15,64	4,3	4,7	2,15	4,28	91,99	110,8	284
	Овощи тушеные	120	140	2,84	3,55	5,8	7,49	13,55	17,14	119,34	152,09	360
	Чай с молоком	180	200	1,84	3,6	1,53	3,03	6,89	9,78	49,06	81,61	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		400	460	20,94	25,63	12,03	15,62	39,11	47,72	342,19	426,3	
<b>Итого за день</b>		1596	1926	53,07	66,64	47,16	58,37	177,11	235,45	1390,52	1797,14	

## 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			
<b>Неделя 2 День 6 Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,60	0,28	0,28	62,80	62,80	227
	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	200	4,69	5,88	7,41	7,93	19,28	27,64	164,85	211,51	266
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	11,83	13,31	82,08	91,51	414
	Бутерброд с маслом	20/5	30/7	1,56	2,34	3,78	5,32	9,91	14,85	80,05	116,77	1
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		490	577	14,61	16,89	18,67	21,0	50,61	65,88	434,43	529,59	
<b>Обед</b>	Овощи порционные	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,69	9,45	15,75	427
	Борщ со сметаной	150	180	2,86	3,38	4,48	4,79	19,03	21,69	121,05	135,78	63
	Биточки мясные	50	70	11,09	12,67	11,03	12,02	3,12	5,69	154,84	179,41	299
	Рожки отварные с маслом	110	130	3,09	4,63	3,17	4,05	21,4	32,08	113,51	164,38	335
	Соус томатный	30	30	0,15	0,4	0,01	0,03	0,9	2,5	4,36	12,06	366
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	8,76	10,16	33,78	39,21	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47,0	114
<b>Итого за обед</b>		555	690	19,97	25,1	19,08	21,46	68,88	94,67	507,04	645,79	
<b>Полдник</b>	Печенье (пряники)	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,5	37,5	109,8	183,0	608
	Сок	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,0	418
<b>Итого за полдник</b>		210	250	2,67	3,95	1,59	2,55	40,68	57,7	192,6	275,0	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с манной крупой	140	160	15,62	20,43	10,53	12,74	11,39	17,41	207,96	272,83	251
	Соус молочный сладкий	50	50	1,56	1,77	1,99	2,01	4,12	6,53	40,94	51,61	369
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	8,64	9,6	99,14	110,16	534
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		410	450	25,24	30,84	17,42	20,15	40,67	50,06	429,84	516,4	
<b>Итого за день</b>		1665	1967	62,49	76,78	56,76	65,16	200,84	268,31	1563,91	1966,78	

## 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	
<b>Неделя 2 День 7 Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	5,34	6,23	7,37	7,99	19,6	25,0	164,44	195,73	272
	Какао с молоком	180	200	3,31	3,68	2,76	3,05	12,96	14,47	90,83	101,09	416
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,85	7,54	9,91	14,84	105,53	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		457	546	12,21	14,96	16,36	18,98	51,78	64,11	405,45	490,38	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	180	5,06	5,9	5,15	6,55	18,93	23,24	142,59	175,79	151
	Бигус с курицей отварной	160	200	17,0	22,33	24,24	32,9	5,94	7,2	313,73	416,83	371
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	9,74	11,14	37,53	42,96	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	114
<b>Итого за обед</b>		500	620	24,92	32,52	29,79	40,05	51,13	66,36	575,65	758,28	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	70	4,7	5,07	4,68	6,55	29,98	31,66	181,09	206,18	452
	Кисломолочная продукция (кефир)	150	180	3,77	4,35	4,16	4,8	5,2	6,0	76,7	88,5	420
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,47	9,42	8,84	11,35	35,18	37,66	257,79	294,68	
<b>Ужин</b>	Суфле из субпродуктов (печень, сердце говяжье)	60	80	18,94	22,7	9,05	9,99	7,24	10,33	187,1	223,27	296
	Картофельное пюре	120	140	2,47	3,27	3,4	3,79	12,49	16,02	94,1	116,97	434
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	4,01	4,02	16,66	16,81	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		400	460	24,35	28,93	12,88	14,21	40,26	46,89	379,66	438,85	
<b>Итого за день</b>		1557	1876	69,95	85,83	67,87	84,59	178,35	215,02	1618,55	1982,19	



**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	
<b>Неделя 2 День 8 Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	5,13	6,54	6,4	6,83	21,21	30,39	161,37	208,58	270
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	13,82	15,31	90,06	99,49	414
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,85	7,54	9,91	14,84	105,53	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		457	546	11,59	14,78	15,13	17,52	54,25	70,34	401,61	501,63	
<b>Обед</b>	Овощи отварные (морковь)	30	50	0,3	0,49	0,03	0,05	1,61	2,69	9,45	15,75	427
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	180	2,52	3,4	2,44	3,55	16,54	22,51	91,17	125,6	88
	Запеканка картофельная с мясом	160	200	14,56	16,4	15,51	17,27	13,16	16,9	259,84	300,62	308
	Сок	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,0	418
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	25	1,14	1,9	0,12	0,2	7,38	12,3	35,25	58,75	114
<b>Итого за обед</b>		555	685	20,74	25,17	18,52	21,63	63,55	84,62	513,31	644,92	
<b>Полдник</b>	Пирожок с субпродуктами (печень, сердце говяжье)	50	70	9,11	12,17	7,6	10,03	30,72	33,18	228,24	272,38	437
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	8,64	9,6	99,14	110,16	534
<b>Итого за полдник</b>		230	270	14,33	17,97	12,1	15,03	39,36	42,78	327,38	382,54	
<b>Ужин</b>	Кнели рыбные	60	80	12,15	13,96	3,05	4,0	3,33	3,58	85,01	101,26	287
	Свекла тушеная в молочно-сметанном соусе	120	140	3,11	3,44	3,42	3,74	13,77	15,62	98,43	110,12	358
	Чай сладкий	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	4,01	4,02	16,66	16,81	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		400	460	18,2	20,36	6,9	8,17	37,63	39,74	281,9	309,99	
<b>Итого за день</b>		1642	1961	64,86	78,28	52,65	62,35	194,79	237,48	1524,2	1839,08	

## 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	
<b>Неделя 2 День 9 Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	4,29	4,92	7,0	7,38	21,97	27,96	166,96	198,49	274
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	11,83	13,31	82,08	91,51	414
	Бутерброды с маслом	20/5	30/6	1,56	2,33	3,78	4,59	9,91	14,84	80,05	110,16	1
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		450	536	9,13	10,84	13,66	15,12	53,02	65,91	373,74	447,16	
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	30	50	0,34	0,57	0,03	0,05	2,06	3,43	11,34	18,9	427
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,06	3,6	5,29	5,71	15,25	16,85	120,09	132,64	148
	Гуляш из отварного мяса	50	70	10,93	12,22	9,84	11,33	-	-	139,25	164,3	293
	Каша перловая с маслом	110	130	2,77	3,68	3,23	4,07	19,72	26,29	118,52	155,87	179
	Кисель из варенья	150	180	0,05	0,06	-	-	18,54	23,41	74,49	94,0	517
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	114
<b>Итого за обед</b>		530	670	19,99	24,39	18,79	21,76	72,09	94,76	545,49	688,41	
<b>Полдник</b>	Булочка с изюмом	50	70	4,91	5,32	4,72	6,61	35,9	38,89	206,38	237,08	452
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,96	10,18	8,47	11,11	52,1	58,33	324,88	379,28	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью	140	160	15,99	20,8	9,86	12,07	13,36	19,39	211,73	276,61	252
	Соус молочный сладкий	50	50	1,56	1,77	1,99	2,01	4,12	6,53	40,94	51,61	369
	Компот из сухофруктов	180	200	0,02	0,03	-	-	8,76	10,16	33,78	39,21	531
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,0	47,0	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		410	450	20,41	25,44	12,25	14,48	42,76	52,6	368,25	449,23	
<b>Итого за день</b>		1590	1906	58,49	70,85	53,17	62,47	219,97	271,6	1612,36	1964,08	

## 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			
<b>Неделя 2 День 10 Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	150	200	4,95	5,75	7,15	7,49	21,32	27,15	167,28	197,61	268
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,19	2,5	2,75	13,82	15,31	90,06	99,49	414
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/6	30/6/10	2,95	4,65	5,56	7,54	9,91	14,84	101,89	146,56	3
	Фрукты (яблоко, груша, банан)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47,0	386
<b>Итого за завтрак</b>		456	546	11,18	13,99	15,59	18,18	54,36	67,1	403,88	490,66	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	180	3,64	4,91	4,09	5,62	18,39	23,09	125,45	163,49	149
	Зразы мясные с яйцом	50	70	13,42	14,84	12,99	13,84	3,25	5,82	182,16	204,83	299
	Картофельное пюре	120	140	2,48	3,28	4,2	5,4	12,5	16,04	100,04	128,87	434
	Компот из сухофруктов	150	180	0,02	0,03	-	-	10,72	12,12	41,28	46,71	531
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47,0	114
<b>Итого за обед</b>		505	620	22,02	26,56	21,64	25,38	58,92	76,93	518,98	643,1	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5	
	Сок	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,0	418
<b>Итого за полдник</b>		210	250	3,15	4,75	3,12	5,1	40,5	57,4	207,9	300,5	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	227
	Биточки рыбные	60	80	12,72	14,47	2,4	2,48	3,16	3,4	89,11	97,69	351
	Овощное рагу	120	140	2,3	2,56	6,55	8,17	7,36	8,19	98,91	117,91	148
	Чай с молоком	180	200	1,84	3,6	1,53	3,03	6,89	9,78	49,06	81,61	413
	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	1,14	0,12	0,12	7,38	7,38	35,25	35,25	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	115
<b>Итого за ужин</b>		435	495	24,4	28,17	15,44	18,64	31,75	35,71	369,93	430,06	
<b>Итого за день</b>		1606	1911	60,75	73,47	55,79	67,3	185,53	237,14	1500,69	1864,32	

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	1640	1947	63,53	76,49	58,56	66,78	202,27	262,6	1603,75	1974,09
2	1577	1916	70,22	84,96	56,18	67,66	183,74	226,27	1540,01	1875,16
3	1607	1931	66,44	80,43	56,53	66,22	178,61	221,74	1484,29	1803,85
4	1595	1886	61,87	72,45	56,09	65,23	199,16	238,75	1559,72	1844,47
5	1596	1926	53,07	66,64	47,16	58,37	177,11	235,45	1390,52	1797,14
6	1665	1967	62,49	76,78	56,76	65,16	200,84	268,31	1563,91	1966,78
7	1557	1876	69,95	85,83	67,87	84,59	178,35	215,02	1618,55	1982,19
8	1642	1961	64,86	78,28	52,65	62,35	194,79	237,48	1524,2	1839,08
9	1590	1906	58,49	70,85	53,17	62,47	219,97	271,6	1612,36	1964,08
10	1606	1911	60,75	73,47	55,79	67,3	185,53	237,14	1500,69	1864,32
среднее:	1607	1922	63,17	76,62	56,08	66,61	192,04	241,44	1539,8	1891,12