

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AF3A2332433797378605AC664F21C9E1
Владелец: Еремина Наталия Евгеньевна
Действителен: с 05.09.2023 до 28.11.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ ЦРР «Д/С №243»
№ 01-10/53 от 01.02.2024 г.
Н.Е.Еремина



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МБДОУ ЦРР «Д/С №243»

*(основана на санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», «Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов»
Могильный М.П., Тутельян В.А.)*

Возрастная категория: от двух до трёх лет и от трех до семи лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, творог, соль)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:1 День 1(понедельник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	200	1,8	2,4	3,4	4,5	41,7	55,6	171,5	228,6	165
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
	Чай с сахаром,с лимоном	180	200	0,08	0,12	0,015	0,02	7,7	10,3	31,2	41,6	393
Итого за завтрак		355	435	4,5	6,19	7,19	9,18	57,47	77,2	279,9	378,3	
Обед	Огурчик консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Борщ со свеклой/со сметаной «Свекольник»	139/ 11	186/ 14	1,13/ 0,2	1,5/ 0,25	3,78/ 1,65	5,06/ 2,1	7,83/ 0,4	10,5/ 0,5	53,02/ 17,8	70,9/ 22,7	58
	Гуляш из отварного мяса	70	90	6,1	7,8	8,22	11,29	2,31	2,97	97,57	125,4	277
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	5,16	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	Сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,75	84,4	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,04	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		630	760	14,89	18,86	17,82	24,51	68,94	84,57	473,9	585,9	
Полдник	Крендель сахарный	50	70	1,8	2,52	3,3	4,7	27,87	39	172	240,8	460
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		230	270	7,02	8,32	7,8	9,7	35,07	47	262	340,8	
Ужин	Запеканка из творога	110	140	8	10,2	9,3	11,8	18,8	23,9	212,7	270,7	237
	С повидлом	50	60	0,12	0,15	0	0	10	12	47,2	56,8	-----
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,5	3,12	2,14	2,66	11,46	14,17	75,58	93,33	395
Итого за ужин		400	465	17,28	20,5	16,24	19,3	50,2	62,42	445,48	542,63	
Итого за день		1615	1910	43,7	53,87	49,05	62,7	211,68	271,2	1461,28	1847,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1	День 2 (вторник)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	3,65	4,9	4,7	6,3	26,31	35,6	171,2	228,3	168
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,7	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		354	430	8,9	10,9	12,45	15,58	50,62	63,84	359,5	448,9	
Обед	Икра кабачковая консервиров.	30	50	0,3	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	----
	Суп «Харчо»	150	200	1,5	2	4,56	6,08	8,23	10,97	78,82	105,09	101*
	Запеканка картофельная с печенью	140	160	10,63	12,15	8,3	9,48	25,75	29,42	216,1	246,97	291
	Соус томатный	20	40	0,2	0,4	0,84	1,68	1,6	3,2	14,9	29,8	348
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,8	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	730	17,18	21,11	17,2	21,66	82,2	106,05	549,97	689,56	
Полдник	Печенье	20	50	1,4	3,5	3,2	8	14	35	99	247,5	----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		200	250	6,62	9,3	7,7	13	21,2	43	189	347,5	
Ужин	Суфле рыбное	50	70	5	7	4	5,6	7,05	9,87	86,2	120,75	268
	Капуста тушеная	110	130	2	2,4	4	4,7	11,4	13,3	88	104	336
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		455	525	9,03	11,83	8,61	10,97	46,86	55,54	301,79	370,65	
Итого за день		1559	1935	41,73	53,14	45,96	61,21	200,88	268,43	1400,26	1856,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 3 (среда)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Вермишель в молоке	150	200	4,31	5,75	4,95	6,62	17,1	22,8	133,9	178,5	93
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	9,73	12,54	11,12	14,58	37,92	48,27	295,1	379,93	
Обед	Горошек консервированный	40	50	1,2	1,5	0	0	2,4	3	14	17,5	-----
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,3	1,6	1,7	2,24	11,6	15,9	54,9	73,1	80
	Мясо тушеное с овощами	160	200	7,84	9,8	14,5	18,4	13,5	16,9	208	261	274
	Кисель из повидла	150	200	0,06	0,08	0	0	16,69	22,25	67,05	89,46	383
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	725	14,62	18,25	16,7	21,49	67,21	86,82	460,55	586,86	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	70	1,5	2,1	3,24	4,76	25,9	37,74	159	222,6	477
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	2,5	3,1	3,24	4,76	46,1	57,94	243,4	307	
Ужин	Сырники творожные	120	140	8,1	10,3	9,73	12,38	16,09	20,48	192	244	240
	Сгущенное молоко	40	40	1,9	1,9	3,3	3,3	19,4	19,4	128	128	-----
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
Итого за ужин		400	450	16,7	19,71	17,84	20,6	54,88	65,16	467,9	547,6	
Итого за день		1565	1880	43,56	53,6	48,9	61,43	206,11	258,19	1466,9	1821,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:1	День 4 (четверг)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	150	200	3,31	4,4	3,9	5,22	23,0	28,87	158,9	211,8	168
	Какао намолоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		354	430	8,55	10,43	11,65	14,5	47,27	57,11	347,2	432,4	
Обед	Морковь/свекла отвар. дольками	40	50	0,32	0,4	0,12	0,15	3,1	3,9	5,6	7	
	Суп картофельный с фасолью/со сметаной	139/ 11	186/ 14	2,3/ 0,2	3/ 0,25	2,5/ 1,65	3,3/ 2,1	9,7/ 0,4	12,9/ 0,5	66,3/ 17,82	88,71/ 22,68	81
	Суфле из печени с соусом	50/20	70/20	8,6	11,05	10,37	13,33	5,7	7,32	124,4	159,9	280/348
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	5,16	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	Компот из изюма	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	373
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		570	770	18,21	23,4	18,07	24,96	77,64	101,28	516,12	656,44	
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		200	240	6,62	8,6	7,7	11,4	21,2	36	189	298	
Ужин	Рыба,припущенная с овощами	50/20	70/30	4,5	6,3	3,5	4,91	2,22	3,17	61,25	85,75	244
	Рис отварной	100	120	2,64	3,12	3,95	4,66	25,48	30,11	154	182	315
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		465	545	9,17	11,85	8,06	10,24	56,11	65,65	342,84	413,65	
Итого за день		1589	1985	42,55	54,28	45,4	61,1	202,2	260,04	1395,16	1800,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:1	День 5 (пятница)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	3,9	4,7	4,8	6,1	24,42	32,56	120,09	160,5	168
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	9,32	11,5	10,9	14	45,24	58,03	281,26	361,93	
Обед	Огурчик консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Борщ с капустой и картофелем /со сметаной	139/ 11	166/ 14	1/ 0,2	1,2/ 0,25	2,7/ 1,65	3,6/ 2,1	7,08/ 0,4	8,46/ 0,5	57/ 17,82	68/ 22,68	57
	Плов из мяса птицы	160	200	8,3	10,4	16	20	27,19	34	309,33	386,66	304
	Кисель из кураги	150	200	0,66	0,8	0,04	0,05	21,43	28,5	88,8	106,56	380
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		560	690	14,39	18,28	21,1	25,7	80	104,22	593,15	747,4	
Полдник	Булочка «Творожная»	50	70	5,5	7,7	3,6	5	24,8	39,68	153	214,2	483
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		250	270	6,5	8,7	3,6	5	44,98	54,92	237,4	298,6	
Ужин	Биточки рыбные	60	80	5,5	7,3	2,4	3,3	5,09	6,8	72,75	97	255
	Соус основной белый	30	40	0,18	0,24	1,08	1,44	1,09	1,46	14,61	19,48	347
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,5	4,2	14,98	17,7	100,65	118,95	321
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	7,87	10,5	31,57	42,09	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		410	515	14,58	17,24	11,8	13,8	38,97	48,81	329,58	399,32	
Итого за день		1575	1910	44,8	55,72	47,4	58,5	209,2	265,96	1411,4	1807,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:2	День 6 (понедельник)	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	130/15	160/15	7,06	8,7	7,3	9	23,5	28,4	191,4	231	206
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		350	435	12,3	14,73	15,05	18,28	47,81	56,64	379,74	451,6	
Обед	Икра кабачковая консервиров.	30	50	0,3	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Суп картофельный с горохом/со сметаной	139/11	186/14	1,3/0,2	1,55/0,25	2,56/1,65	3,45/2,1	9,79/0,4	13,05/0,5	74,9/17,82	100,25/22,68	81
	Тефтели в соусе	50/20	70/40	3,55/0,23	4,97/0,46	3,97/0,84	5,56/1,68	6,65/1,6	9,31/3,2	78,75/14,9	110,25/29,8	286/348
	Капуста тушеная	110	130	2	2,4	4	4,7	11,4	13,3	88	104	336
	Компот из изюма	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		570	740	12,13	16,19	16,51	21,4	73,68	106,22	514,52	689,63	
Полдник	Бутерброд с повидлом/джемом	30/20	40/40	2,26	3,6	1,57	2,51	26,25	42	141,8	226,8	2
	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	8	75	100	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за полдник		295	380	7	9,8	5,72	7,91	42,75	59,83	259,5	371,8	
Ужин	Суп с рыбными консервами	160	200	5,15	6,86	5,37	6,72	11,3	14,13	107,04	133,8	87
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,9	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		400	465	11,86	13,97	10,18	11,59	30,7	36,98	254,94	297,7	
Итого за день		1625	2020	43,29	54,69	47,46	59,18	194,94	259,67	1408,7	1810,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя:2 День 7 (вторник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	3,24	4,7	4,83	6,6	25,3	33,7	136,45	181,9	168
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
Итого за завтрак		355	435	8,66	11,49	11	14,56	46,12	59,17	297,65	383,33	
Обед	Свекла/морковь отварная дольками	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	2,34	3,9	4,2	7	
	Щи из свежей капусты/со сметаной	139/ 11	186/ 14	0,96/ 0,2	1,3/ 0,25	2,71/ 1,65	3,58/ 2,1	4,71/ 0,4	5,62/ 0,5	47,12/ 17,82	56,27/ 22,68	67
	Печень «по-строгановски» в соусе	40/10	50/20	5,1	7,1	7,41	10,48	1,05	1,48	113,41	158,78	
	Рожки отварные	110	130	4	4,72	4,52	5,34	19,38	22,9	147,9	174,8	317
	Кисель из сух/фруктов	150	200	0,42	0,51	0,04	0,05	24,75	33	106,7	142,24	379
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	700	15,14	19,95	17,04	22,5	75,65	98,6	553,75	725,8	
Полдник	Булка «Алтайская»	50	70	1,2	1,6	2,49	3,48	24,89	34,84	139	194,6	469
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдень		250	270	2,2	2,6	2,49	3,48	45,09	55,04	223,4	279	
Ужин	Оладьи из творога	110	140	9,66	12,3	9,68	12,32	15,26	19,42	192	244,36	239
	Соус сметано-молочный	50	50	0,8	0,8	2,25	2,25	3,95	3,95	50,75	50,75	351
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
Итого за ужин		400	455	17,17	20,21	16,74	19,44	38,6	46,22	343,64	459	
Итого за день		1555	1860	43,17	54,25	47,27	59,98	205,46	259,03	1418,44	1847,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
Неделя: 2 День 8 (среда)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	200	3,8	5,1	5,8	7,7	25,58	34,1	146,3	195,1	168
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		355	435	9,04	11,13	13,55	16,98	49,9	62,34	334,64	415,7	
Обед	Кукуруза консервированная	40	50	0,88	1,1	0	0	4,48	6,72	23,22	29	----
	Рассольник/со сметаной	139/ 11	186/ 14	0,88/ 0,2	1,06/ 0,25	2,81/ 1,65	3,35/ 2,1	7,26/ 0,4	9,67/ 0,5	57,96/ 17,82	77,22/ 22,68	76
	Котлета мясная с яйцом	70	90	9,2	11,8	8,6	11,1	9,42	12,11	182,8	235	282
	Морковный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	Компот из кураги	150	200	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	27,76	84,75	101,7	373
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		540	750	17,15	21,96	17,45	21,84	72,15	97,12	553,33	706	-----
Полдник	Печенье	20	40	1,4	2,8	3,2	6,4	14	28	99	198	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		200	240	6,62	8,6	7,7	11,4	21,2	36	189	298	
Ужин	Шницель рыбный	60	80	5,89	7,85	3,68	4,9	7,55	10,1	83	110,6	258
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	5,16	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		465	545	10,16	12,92	7,79	10,73	50,86	60,17	311,24	375,45	
Итого за день		1560	1970	42,95	54,61	46,5	60,95	195,1	255,63	1388,21	1795,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:2 День 9 (четверг)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	200	3,15	4,2	5,09	6,8	23,22	30,96	147,09	196,12	168
	Бутерброд с сыром	20/5	25/10	2,62	3,67	3,78	5,3	8,07	11,3	77,21	108,1	3
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	84	93,33	395
Итого за завтрак		355	435	8,5	11	11,26	14,76	44,04	56,43	308,3	397,55	
Обед	Сельдь среднесоленая порционная	30	50	0,3	0,5	5,54	9,23	0	0	43,5	72,5	---
	Щи «По -Уральски» /со сметаной	139/ 11	186/ 14	1,12/ 0,2	1,34/ 0,25	2,73/ 1,65	3,27/ 2,1	10,08/ 0,4	13,5/ 0,5	45,45/ 17,82	54,28/ 22,68	72
	Жаркое по-домашнему	160	200	9,2	11,5	5,43	7,79	15,9	19,8	192,6	240,8	276
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,18	0,24	0,1	0,14	21	27,8	88	113,6	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		550	730	15,15	19,5	16,12	22,62	70,4	92,8	503,97	661,36	
Полдник	Булка «Гребешок»	50	70	1,5	2,1	3,44	4,81	22,9	32,06	149	222,6	462
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		230	270	2,5	3,1	3,44	4,8	43,1	52,26	233,4	307	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	120	140	8,1	10,3	9,73	12,38	16,09	20,48	192	244	240
	Сгущенное молоко	40	40	1,9	1,9	3,3	3,3	19,4	19,4	128	128	-----
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
Итого за ужин		400	450	16,7	19,56	17,84	20,6	54,88	65,16	467,9	547,6	
Итого за день		1510	1855	42,85	53,46	48,66	62,78	212,4	266,65	1396,45	1852	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя: 2 День 10 (пятница)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150	200	3,31	4,4	3,9	5,22	23,0	28,87	158,9	211,8	168
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
Итого за завтрак		355	430	8,55	10,43	11,65	14,5	47,3	57,11	347,2	432,4	
Обед	Горошек консервированный	40	50	1,2	1,5	0	0	2,4	3	14	17,5	-----
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	1,6	1,9	2,69	3,58	12,28	16,37	71,4	95,2	67
	Биточки из филе кур	60	80	7,54	10,56	9,26	12,34	5,95	7,93	143	190,66	306
	Свекольный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	Кисель из сока	180	180	0,56	0,61	0,04	0,04	24,6	24,6	111,24	111,24	382
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-----
Итого за обед		600	730	16,55	21,85	16,37	21,2	76	92,26	526,42	655,04	
Полдник	Печенье	25	50	1,75	3,5	4	8	17,5	35	123,75	247,5	-----
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	
Итого за полдник		225	250	6,97	9,3	8,5	13	24,7	43	213,75	347,5	
Ужин	Пирог с капустой и яйцом	130	150	10,35	11,94	10,6	12,2	42,56	49,1	286	330	454
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,45	10,5	37,89	42,1	392
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		405	450	10,8	12,4	11	12,62	61,3	69,4	366,6	417,1	
Итого за день		1605	1890	42,87	53,95	47,49	61,35	209,3	261,77	1453,97	1852,04	

