

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №243»
№ 01-10/62 от 04.03.2026 г.

_____ Н.Е. Еремина

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МБДОУ «Детский сад №243»

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

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 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				
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	30,5	40,6	171,5	228,6	165
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,46	1,83	4,5	5,66	8,76	10,96	81,6	102	1
	Чай с сахаром,с лимоном	180	200	0,08	0,12	0,015	0,02	7,7	10,3	31,2	34,6	393
Итого за завтрак		354	430	3,34	4,35	7,91	10,18	46,9	61,8	284,3	365,2	
Обед	Огурчик консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	4,5	-----
	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
	Плов из мяса птицы	160	200	11,3	14,1	12,5	15,6	25,5	31,8	209,33	261,7	304
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,18	0,24	0,1	0,14	21	27,8	88	117,3	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		540	710	15,71	20,44	18,47	23,56	71,97	96,62	453,55	599,8	
Полдник	Булка «Гребешок»	50	70	2,5	3,5	3,44	4,81	22,9	32,06	149	222,6	462
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		230	270	7,72	9,3	7,94	9,81	30,1	40,06	239	322,6	
Ужин	Сырники творожные	120	140	8,1	9,45	9,73	11,35	13,69	15,97	192	224	240
	Соус сметано-молочный	40	50	0,8	1	1,8	2,25	5,3	6,6	40,6	50,75	351
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
	Какао на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,7	118,6	397
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		475	535	15,98	18,34	15,62	18,11	60,18	68,4	463,8	531,95	
Итого за день		1699	1945	42,75	52,43	49,94	61,66	209,15	266,88	1440,65	1819,55	

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 «Геркулес» на молоке	150	200	3,91	5,2	4,97	6,63	23,0	28,87	158,9	211,8	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	9,33	12	11,14	14,59	43,82	54,34	320,1	413,23	
Обед	Горошек консервированный	40	50	1,2	1,5	0	0	2,4	3	14	17,5	-----
	Суп «Харчо»	150	200	1,5	2	4,56	6,08	8,23	10,97	78,82	105,09	101*
	Суфле из печени с соусом	50/20	70/20	7,93/ 0,23	10,2/ 0,23	8,66/ 0,84	11,13/ 0,84	10,7/ 1,6	7,32/ 1,6	139,4/ 14,9	159,9/ 14,9	280/ 348
	Картофельное пюре	110	140	2,24	2,64	3,5	4,45	14,9	17,7	100,65	118,95	321
	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		560	740	16,33	21,31	18,	23,17	74,97	92,87	514,32	640,74	
Полдник	Печенье	20	50	1,75	4,37	3,2	8	14	35	99	247,5	-----
	Сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,75	84,75	376
Итого за полдник		220	250	2,75	5,37	3,2	8	34,2	55,2	183,75	332,25	
Ужин	Шницель рыбный	60	80	4,75	6,33	3,52	4,7	7,55	10,1	83	110,6	258
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
Итого за ужин		430	495	14,78	17,16	12,57	14,51	45,02	52,93	353,69	413,3	4,45
Итого за день		1565	1920	43,19	55,84	44,91	60,27	198,01	255,34	1371,86	1799,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
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	3,9	5,2	14,1	18,8	133,9	178,5	93
	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	9,55	11,78	11,65	14,48	38,41	47	322,2	399,1	
Обед	Икра кабачковая консервиров.	40	50	0,4	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
	Мясо тушеное с овощами	160	200	7,84	9,8	10,5	13,13	12,9	16,13	121	151,25	274
	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		550	705	13,2	17,06	17,99	22,88	66,83	81,8	445,56	556,62	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	70	2,5	3,5	3,24	4,76	25,9	37,74	159	222,6	477
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	-----
Итого за полдник		230	270	7,72	9,3	7,74	9,76	33,1	45,74	249	322,6	
Ужин	Пудинг из творога с изюмом	120	150	8,1	10,3	8,73	10,9	17,09	21,36	182	227,5	240
	Сгущенное молоко	30	40	1,42	1,9	1,73	2,3	19,4	25,86	128	170,66	-----
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		465	535	12,87	15,95	11,3	14,11	71,58	86,27	472,39	578,86	12,9
Итого за день		1599	1945	43,34	54,09	48,68	61,23	209,92	260,81	1489,15	1857,18	

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 пшеничная на молоке	150	200	3,8	5,06	4,8	6,1	24,42	32,56	148,06	197,41	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		354	430	9,22	10,79	10,97	14,5	45,24	58,03	309,26	398,84	
Обед	Кукуруза консервированная	40	50	0,88	1,1	0	0	4,48	5,6	23,22	29	----
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,3	1,6	2,7	3,6	11,6	15,46	74,9	99,87	80
	Рулет из мяса птицы с яйцом	70	90	8,07	10,2	9,81	11	7,42	8,34	168	189	295
	Свекольный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	Компот из изюма	150	200	0,35	0,39	0,016	0,018	24,98	27,76	91,53	101,7	373
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		560	730	14,93	19,33	16,66	19,64	72,57	90,84	509,63	625,21	
Полдник	Печенье	20	50	1,75	4,37	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	6,97	10,17	7,7	13	21,2	43	189	347,5	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	140	160	8,08	9,57	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
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		475	545	11,63	13,72	9,99	12,07	62,44	71,65	393,39	457,47	6,78
Итого за день		1589	1955	42,75	54,01	45,32	59,21	201,45	263,52	1401,28	1829,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1	День 5 (пятница)	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		355	435	8,89	10,93	12,45	15,58	50,32	63,84	359,5	448,9	
Обед	Морковь/свекла отвар. дольками	40	50	0,32	0,4	0,12	0,15	3,1	3,9	5,6	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
	Гуляш из отварного мяса	70	90	6	7,7	8,22	11,29	2,31	2,97	97,57	125,4	277
	Рожки отварные	110	130	3,8	4,72	4,52	5,34	19,38	22,9	147,9	174,8	317
	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		560	730	14,84	19,52	17,7	23,17	67,67	88,91	486,61	615,41	
Полдник	Булочка «Творожная»	50	70	3,5	4,9	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	4,5	5,9	3,6	5	44,98	54,92	237,4	298,6	
Ужин	Биточки рыбные	60	80	5,3	7,06	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		430	535	15,7	18,32	12,03	14,04	45,65	55,49	364,38	434,12	
Итого за день		1595	1970	43,97	54,67	45,79	57,79	208,62	263,16	1447,89	1797,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
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	9,67	11,67	23,5	28,4	191,4	231	206
	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	2,8	3,12	2,39	2,66	12,75	14,17	83,99	93,33	395
Итого за завтрак		345	400	11,44	13,79	12,26	14,58	45,91	54,64	322,4	383,13	
	Икра кабачковая консервиров.	40	50	0,4	0,5	2,8	3,5	2,8	3,5	38,8	48,5	-----
	Суп картофельный с фасолью/ 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	4,97/0,84	6,96/1,68	6,65/1,6	9,31/3,2	81,65/14,9	114,31/29,8	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		560	750	10,91	14,87	17,28	23,06	69,8	95,14	482,62	621,26	
Полдник	Бутерброд с повидлом/джемом	30/20	40/40	2,26	3,6	1,57	2,51	26,55	40,08	141,8	226,8	2
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	180
Итого за полдник		230	280	7,48	9,4	6,07	7,51	32,25	48,08	231,8	326,8	
Ужин	Запеканка из творога	110	140	8,8	11,2	9,3	11,84	15,6	19,8	195,2	270,7	237
	Соус сметано-молочный	40	50	0,8	1	1,8	2,25	5,3	6,6	40,6	50,75	351
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		465	535	12,95	15,95	11,95	15	56	65,45	398,2	502,15	
Итого за день		1600	1965	42,78	54,01	47,56	60	203,96	263,31	1435,02	1833,34	

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	4,43	5,9	25,3	33,7	136,45	181,9	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 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	9,64	12,57	11,46	14,82	48,92	62,28	320,4	408,6	
	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	7,68/ 0,4	9,19/ 0,5	69/ 17,82	92/ 22,68	57
	Печень «по-строгановски» в соусе	40/10	50/20	4,4	6,16	7,41	10,37	1,05	1,48	70,56	98,78	
	Пшеничный гарнир	110	130	2,2	2,6	2,67	3,15	17,5	20,75	115,5	136,5	313
	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		540	710	11,12	15,07	14,91	19,93	68,62	90,94	464,98	620,9	
	Крендель сахарный	50	70	2,8	3,92	6,5	8,8	28,57	40	185	259	460
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдень		250	270	3,8	4,92	6,5	8,8	48,77	60,2	269,4	339,2	
Ужин	Суфле рыбное	60	80	9	12	4,83	6,44	2,5	3,3	91,5	122	268
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,5	4,13	14,9	17,6	100,65	118,95	321
	Соус основной белый	30	40	0,18	0,24	1,08	1,44	1,09	1,46	14,61	19,48	347
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		460	535	19,45	23,31	14,46	17,12	44,56	51,89	389,45	459,13	
Итого за день		1605	1950	44,01	55,87	47,33	60,67	210,87	265,31	1444,23	1827,83	

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
	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 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	8,06	10,05	12,69	16,02	47,09	59,23	321,89	390,43	
	Морковь/свекла отвар. дольками	40	50	0,32	0,4	0,12	0,15	3,1	3,9	5,6	7	-----
	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	62,5/ 17,82	83,4/ 22,68	76
	Котлета мясная с яйцом	60	80	7,2	9,6	7,7	9,9	8,73	11,64	129,75	173	282
	Гороховое пюре	110	130	3,21	3,8	2,48	2,94	13,15	15,54	111,82	132,15	
	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	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		550	720	15,04	19,85	15,21	19,12	69,8	93,53	494,04	642,63	
Полдник	Печенье	20	50	1,75	4,37	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		200	250	6,97	10,17	8,5	13	24,7	43	213,75	347,5	
Ужин	Ленивые вареники с творогом	120	140	9	10,5	9,39	10,95	24,8	28,93	225	262,5	229
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		435	485	12,35	14,25	10,24	11,86	59,89	67,98	387,39	443,2	
Итого за день		1539	1885	42,42	54,32	46,64	60	201,48	263,74	1417,07	1823,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
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	25,22	33,63	117,09	156,12	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
	Какао напиток на молоке	180	200	3,78	4,2	3,25	3,62	15,55	17,28	106,74	118,6	397
Итого за завтрак		355	430	9,55	12,07	12,12	15,72	48,84	62,21	301,04	382,82	
Обед	Кукуруза консервированная	40	50	0,88	1,1	0	0	4,48	5,6	23,22	29	----
	Щи «По -Уральски» /со сметаной	139/ 11	186/ 14	1,23/ 0,2	1,64/ 0,25	3,73/ 1,65	4,97/ 2,1	7,08/ 0,4	9,47 0,5	50,1/ 17,82	66,81/ 22,68	72
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	8	10	8,43	10,53	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	117,6	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,5	47	70,5	-----
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		540	710	13,39	17,58	14,35	18,4	65,2	87,69	453,54	599,59	
Полдник	Булка «Дорожная»	50	70	2,6	3,66	4,66	7,52	26,89	37,7	179	250,6	469
	Кисломолочный продукт	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	
Итого за полдник		230	270	7,82	9,46	9,87	12,52	34,09	42,84	269	350,6	
Ужин	Запеканка капустная с соусом	140/20	160/40	3,75	4,69	6,2	7,75	24,61	30,76	198,95	248,7	152
	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	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		420	485	11,78	13,12	11,25	12,86	50,68	60,3	381,65	447,4	4,65
Итого за день		1545	1895	42,54	52,23	47,59	59,54	198,81	253,04	1405,23	1786,4	

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	2,55	3,4	4,9	5,22	26,7	35,6	158,9	211,9	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 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	6,81	8,35	11,79	13,54	48,21	60,73	324,49	407,14	
	Огурец консервированный	40	50	0	0	0	0	0,9	1,5	3,6	6	-----
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	1,6	1,9	2,69	3,58	10,28	13,7	71,4	95,2	82
	Биточки из филе кур	60	80	9,2	12,27	9,4	12,63	9,45	12,6	159	212	306
	Морковный гарнир	110	130	1,43	1,69	3,7	4,37	7,75	9,16	70,18	82,94	324
	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	1,98	0,2	0,25	9,66	12,08	47	58,8	-----
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-----
Итого за обед		600	715	15,94	19,9	16,14	21,19	62,91	81,4	453,03	596,6	
Полдник	Печенье	20	50	1,75	4,37	4	8	17,5	35	123,75	247,5	-----
	сок	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,4	84,4	399
Итого за полдник		220	250	2,75	5,37	4	8	37,7	55,2	208,15	331,9	
	Рыба,припущенная с овощами	50/30	70/30	5,68	7,1	5,61	7,02	2,73	3,4	98	122,5	244
	Рис отварной	100	120	2,64	3,12	3,95	4,66	25,48	30,57	99,86	119,84	315
	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	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47	58,8	-----
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	
Итого за ужин		430	505	16,35	18,65	14,61	16,79	54,28	63,5	380,55	441,04	
Итого за день		1604	1900	41,85	52,27	46,54	59,52	203,1	260,74	1366,57	1776,68	

