

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №243»
№ 01-10/179 от 27.08.2026 г.

Н.Е. Еремина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4E4734966AB438DE178D74DFD2DF8047
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №243"
Действителен: с 27.02.2026 до 23.05.2027

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

*(основано на санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "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., Тутьельян 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	49,96	61,86	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»	150	200	1,33	1,75	5,43	7,16	8,23	11	61,5	82	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 сока	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	660	15,71	20,44	18,47	23,56	71,97	96,62	444,23	588,2	
Полдник	Булка «Гребешок»	50	70	2,5	3,5	3,44	4,81	22,9	32,06	117,67	214,65	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	211,7	315,5	
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		1599	2075	42,75	52,43	49,94	61,66	209,21	266,94	1400	1800	

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	147,78	189,38	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	308,98	390,81	
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	68,6	91,5	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	130	2,24	2,64	3,5	4,45	14,9	17,7	100,65	110,45	321
	Компот из сухофруктов	180	200	0,35	0,39	0,016	0,018	25	27,76	91,53	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		590	730	16,35	21,31	18,1	23,17	79,15	92,87	510,88	618,65	
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
	Фрукт	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		525	595	15,18	17,56	12,97	14,91	54,32	62,73	396,39	458,3	4,45
Итого за день		1690	2010	43.61	56,24	45,32	60,67	211,49	265,14	1400	1800	

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	3,9	5,2	14,1	18,8	97	133,22	93
	Какао на молоке	180	180	3,78	3,78	3,25	3,25	15,55	15,55	106,7	106,7	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	410	9,55	11,36	11,65	14,11	38,41	45,31	285,3	387,2	
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	70,85/ 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	111,02	151,25	274
	Кисель из сока	150	180	0,5	0,61	0,03	0,04	20.5	24,6	92,7	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		520	705	13,14	17,06	17,98	22,88	62,73	81,8	412,99	556,62	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	70	2,5	3,5	3,24	4,76	25,9	37,74	156	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	246	322,6	
Ужин	Пудинг из творога с изюмом	120	160	8,1	10,3	8,73	10,9	17,09	21,36	165,32	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	455,71	578,86	12,9
Итого за день		1569	1920	43,28	53,67	48,67	60,86	205,82	259,12	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя:1 День 4 (четверг)		ясл и	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	166,72	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	508,35	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	150	160	83,7	9,57	8,8	9,48	27,58	29,42	216,1	217,95	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	11,92	13,72	10,49	12,07	64,27	71,65	393,39	428,45	6,78
Итого за день		1589	1955	43,04	54,01	45,82	59,21	203,28	263,52	1400	1800	

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 пшенная на молоке с маслом	150	200	3,65	4,9	4,7	6,3	26,31	35,6	139,25	187,14	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	327,55	407,74	
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	40,05/ 17,82	56,27/ 22,68	67
	Гуляш из отварного мяса	60	80	6	7,7	8,22	11,29	2,31	2,97	90,52	129,4	277
	Рожки отварные	110	130	3,8	4,72	4,52	5,34	19,38	22,9	127,9	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		510	670	14,84	19,52	17,7	23,17	67,67	88,91	446,89	619,41	
Полдник	Булочка «Творожная»	50	70	3,5	4,9	3,6	5	24,8	39,68	150,6	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	235	298,6	
Ужин	Биточки рыбные	50	80	5,3	7,06	2,4	3,3	5,09	6,8	60,62	97	255
	Соус основной белый	20	30	0,12	0,18	0,72	1,08	0,73	1,09	10,22	14,61	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	
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		505	625	16,04	18,66	12,07	14,08	54,59	64,92	390,56	474,25	
Итого за день		1620	2000	44,27	55,01	45,82	57,83	217,56	272,59	1400	1800	

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	177,12	218	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	308,11	370,13	
	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	59,71/ 17,82	79,91/ 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	467,43	623,6	
Полдник	Бутерброд с повидлом/джемом	30/20	40/40	2,26	3,6	1,57	2,51	26,55	40,08	136,26	204,12	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	226,26	304,12	
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	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
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	21,3	28,4	111,64	148,86	168
	Какао напиток на молоке	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,95	15,55	88,95	106,74	397
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	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		365	415	14,09	17,23	11,46	15,51	42,6	55,53	340,8	437,84	
	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	56,99/ 17,82	68,06/ 22,68	57
	Печень «по- строгановски» в соусе	40/10	50/20	4,4	6,16	7,41	10,37	1,05	1,48	75,69	94,92	
	Пшениный 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	690	10,94	15,07	14,91	19,93	68,62	90,94	382,41	593,64	
	Крендель сахарный	50	70	2,8	3,92	6,5	8,8	28,57	40	212,38	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	296,78	343,4	
Ужин	Суфле рыбное	70	80	9,18	10,5	5,6	6,44	2,88	3,3	106,75	122	268
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,6	4,13	14,9	17,6	100,65	118,95	321
	Соус основной белый	20	30	0,12	0,18	0,72	1,08	0,73	1,09	10,22	14,61	347
	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	515	585	14,89	17,07	10,77	12,56	53,6	61,04	380,01	436,26	
Итого за день		1670	1960	43,72	54,29	47,37	60,71	213,59	267,71	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
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	139,23	171,43	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	304,82	366,67	
	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	1400	1800	

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	25,22	33,63	109,31	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	45,44/ 17,82	60,81/ 22,68	72
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	8	10	8,43	10,53	15,9	19,8	177,1	221,39	276
	Компот из сока	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	433,38	574,18	
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	178,96	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	
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		515	585	12,18	13,52	11,65	13,26	59,98	70,09	404,36	492,4	
Итого за день		1640	1995	42,94	52,63	47,99	59,9	208,11	362,83	1400	1800	

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	180	2,55	3,4	4,9	5,22	26,7	35,6	158,9	190,71	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	410	6,81	8,35	11,79	13,54	48,21	60,73	324,49	386,04	
	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	155	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	449,03	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	96	122,5	244
	Рис отварной	100	120	2,64	3,12	3,95	4,66	25,48	30,57	96,94	119,26	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	
	Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,7	45	-----
Итого за ужин		535	605	16,75	19,05	15,01	17,19	63,58	73,3	418,33	485,46	
Итого за день		1709	1980	42,25	52,67	46,94	59,92	212,4	270,63	1400	1800	