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

Н.Е. Еремина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FC1EBFDC1284F24EF78750677E240ABC
Владелец: Еремина Наталия Евгеньевна
Действителен: с 02.03.2026 до 26.05.2027

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., 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**	**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 напит. 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)**	**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 напит. 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	129,14	172,18	*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**	**317,44**	**392,78**	
Обед	Морковь/свекла отвар. дольками	40	50	0,32	0,4	0,12	0,15	3,1	3,9	17,6	22	
	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	50,8	62,8	*67*
	Гуляш из отварного мяса	60	80	6	7,7	8,22	11,29	2,31	2,97	94,5	126	*277*
	Рожки отварные	110	130	3,8	4,72	4,52	5,34	19,38	22,9	123,5	146	*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**	**457**	**591,06**	
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 напит. 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	
	Пшенный 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 напит. 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 напит. 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**	