

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №271»

 А. В. Кузнецова

приказ от 05.02.2022 № 89-осн



05-Организация питания

Дело № 05-03

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ,
обогащенное витаминами и минеральными веществами
(возрастная категория с 1,6-3 лет; с 3-7 лет)**

Фонд № _____
Опись № _____
Дело № _____

Начато: 07.02.2022

Окончено: _____

Хранить: 1 год п.2057 п

Барнаул, 2022



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №271»
А.В.Кузнецова

Понедельник, 1 неделя
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша гречневая вязкая с маслом	150	180	11.43	15.24	9.64	12.85	54.9	73.2	282.0	376,5	170
Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1,47	1.84	4.53	5.66	8.77	10.96	79,8	102.0	1
Чай с сахаром	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	9.99	11.1	40.0	44.44	392
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44.0	368
Итого за завтрак	454	510	13.34	17.55	14.57	18.94	82.97	105.06	443,6	566,94	
Обед											
Икра кабачковая	40	50	0.42	0.7	1.22	1.53	1.67	2.09	17.78	22.23	11
Щи из свежей (квашеной) капусты со сметаной	150	180	1.39	1.74	3.91	4.89	6.79	8.48	51.54	94.85	67
Азу по-татарски	60	80	6.1	8.92	6.81	7.13	0.00	0.00	108,85	127.34	277
Гарнир перловый (пшениный)	120	130	3.26	3.87	3.18	3.76	23.24	27.46	134.64	145,8	313
Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	47.0	70.5	
Хлеб ржаной	20	30	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	38.0	57.0	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	200	0.4	0.44	0.02	0.02	24.99	27.76	101.7	113.0	376
Итого за обед	590	700	15.79	21.34	15.82	18.23	79.71	96.98	531.11	661.72	
Полдник											
Булочка «Гребешок»(сухарики в сладком сиропе)	60	70	4.2	5.75	9.13	10.07	28.07	30.6	107.18	127.23	462
Молоко йодированное кипяченое	180	200	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102.0	113.3	400
Итого за полдник	240	270	9.68	11.84	14.01	15.42	37.14	40.68	209.18	240.53	
Ужин											
Вермишель на молоке	160	180	4.39	5.49	5.11	6.39	29.6	37.0	121.94	135,4	93
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.0	117.5	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.17	2.41	2.68	14.36	15.96	91.0	101.11	395
Итого за ужин	360	400	10.4	12.61	7.92	9.57	63.28	77.1	306.94	354.01	
ИТОГ	1664	1900	49.21	63.34	52.32	62.16	263.1	319.83	1490.83	1823.20	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №271»
А.В.Кузнецова

Вторник, 1 неделя
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак											
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	180	10.08	13.44	9.26	10.41	22.04	23.04	160.86	247.41	168
Бутерброд с маслом и повидлом	25/4/10	25/5/15	1.47	1.84	4.53	5.66	8.77	10.96	124.0	182.0	2
Какао с молоком	180	200	3.67	4.08	3.19	3.54	15.82	17.58	107.0	118.88	397
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44.0	368
Итог за завтрак	464	525	16.18	20.54	18.72	21.82	59.91	66.68	464.11	592.29	
Обед											
Горошек консервированный	40	50	0.3	0.4	0.9	0.98	1.4	1.8	15.0	17.2	19
Суп картофельный с рыбными консервами	150	180	1.6	2.69	4.22	5.27	13.06	16.32	107.8	134.75	87
Зразы(рулет) с яйцом	60	70	4.27	5.36	4.83	6.44	6.32	8.43	92.89	136.12	295
Свекла тушеная	140	150	2.15	2.58	4.81	5.77	14.7	17.64	110.7	132.84	339
Соус томатный	20	30	0.62	0.82	1.57	2.1	2.13	2.84	25.14	33.52	348
Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	47.0	70.5	
Хлеб ржаной	20	30	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	38.0	57.0	
Кисель с витамином С	180	200	0.08	0.09	0.04	0.04	23.52	26.14	94.68	105.2	378
Итог за обед	630	740	13.24	17.61	17.05	21.5	84.15	104.36	562.81	584.29	
Полдник											
Крендель в сахаре	60	70	3.54	4.96	6.57	9.20	27.87	39.02	185	259	460
Йогурт	180	200	4.35	3.75	3.75	4.17	6.0	6.67	75.0	83.33	401
Итог за полдник	240	270	7.89	8.71	10.32	13.37	33.87	45.69	260.0	342.33	
Ужин											
Сырники из творога	140	160	4.12	7.78	1.69	2.69	20.12	22.32	82.96	131.66	229(231)
Ягода протертая с сахаром	30	30	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63.0	63.0	
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	47.0	47.0	
Чай с сахаром	180	200	0.06	0.07	0.02	0.02	9.99	11.1	40.0	44.0	392
Итог за ужин	370	410	12.42	16.88	6.71	7.81	49.71	57.85	279.96	356.16	
ИТОГ	1704	1945	49.73	63.74	52.8	64.5	227.64	274.58	1566.88	1875.07	

Среда, 1 неделя

День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	180	5,8	7,73	16,71	19,95	33,71	42,28	153,0	197,0	168
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/6	25/5/8	4,7	5,2	6,1	8,7	14,56	19,7	139,0	159,3	3
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,62	4,09	3,18	3,52	15,79	17,09	91,0	101,11	395
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	368
Итого за завтрак	460	518	14.5	17.42	26.37	32.57	73.37	88.87	424,8	501,41	
Обед											
Свекла вареная	40	50	0,67	1,12	1,41	2,35	2,97	4,96	27,89	46,49	53
Суп с макаронными изделиями	150	180	2,44	2,59	6,99	7,18	15,98	16,86	119	140,1	81
Плов с курицей с курицей	180	200	6,8	7,3	6,8	7,3	8,7	9,34	180	198	304
Хлеб пшеничный	20	30	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	22,65	47,00	70,05	
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,87	28,11	100,22	113,11	376
Итого за обед	590	690	13,93	16,59	15,62	17,35	75,66	93,98	536,11	648,70	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	3,09	4,82	1,61	2,25	22,74	30,13	136,6	192,5	
Снежок	180	200	5,22	5,78	4,5	5,0	7,2	8,0	90,0	100,0	401
Итого за полдник	220	250	8,31	10,06	6,11	7,25	29,94	38,13	226,6	292,5	
Ужин											
Рагу овощное	160	180	10,39	12,2	8,77	10,9	16,05	18,5	137,25	170,5	152
Яйцо вареное	40	40	0,28	0,42	0,49	0,73	1,86	2,78	63,0	63,0	213
Хлеб пшеничный	20	20	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	18,88	47,0	47,0	
Чай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,33	40,0	44,0	393
Итого за ужин	400	440	13,09	15,91	9,48	11,85	43,21	51,49	288,25	373,05	
ИТОГ	1670	1898	49,83	59,98	54,33	69,02	222,18	272,47	1475,76	1815,66	

Четверг, 1 неделя
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	180	9,99	12,49	7,84	20,45	33,83	42,77	304,6	345,75	168
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/6	25/5/8	4,7	5,2	6,1	8,7	14,56	19,7	139,0	159,3	3
Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,16	3,54	15,6	17,58	107,0	118,88	397
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	368
Итог за завтрак	460	518	18,74	22,17	17,48	33,09	73,3	89,85	592,4	667,93	
Обед											
Огурец консервированный	40	50	0,15	0,23	0,04	0,55	4,41	5,29	7,0	10,5	10
Свекольник со сметаной	150	180	1,63	2,69	1,7	2,84	10,28	16,53	82,85	104,75	58
Котлета мясная	60	70	7,6	10,6	5,7	7,6	3,87	5,6	101,4	119,6	256
Пюре картофельное	120	130	8,95	9,16	4,17	5,62	35,19	42,44	128,81	147,22	321
Соус томатный	20	30	0,33	0,5	0,76	0,96	1,51	2,26	14,41	21,62	348
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	10,1	14,65	47,00	70,05	
Хлеб ржаной	20	30	2,32	2,98	0,48	0,60	13,04	16,06	38,0	57,0	
Компот из кураги и изюма с витамином С	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	26,3	27,7	101,7	113,0	376
Итог за обед	610	720	22,96	28,97	13,07	18,49	78,4	130,53	615,77	674,69	
Полдник											
Булочка дорожная (ватрушка)	60	70	3,39	4,06	6,98	9,80	26,07	34,0	181,0	217,0	470
Йогурт	180	200	5,22	5,78	4,5	5,00	7,20	8,0	90,0	100,0	401
Итог за полдник	240	270	8,61	9,84	11,48	14,8	33,27	42,0	271,0	317,0	
Ужин											
Суфле (тефтели) из с/м рыбы	120	160	3,96	6,56	8,01	3,41	16,73	2024	87,5	115,0	261
Соус томат.(сметанный)	30	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	19,0	25,0	348,354
Хлеб пшеничный	20	20	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	18,88	47,00	47,00	
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,0	392
Итог за Ужин	350	420	11,4	14,87	8,23	24,27	42,1	50,05	218,5	279,0	
ИТОГ	1660	1928	61,71	75,85	50,26	75,83	227,07	312,88	1697,67	1938,62	



Пятница, 1 неделя
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая на молоке с маслом	150	180	18,17	2,71	12,91	16,50	29,60	35,65	106,72	182,24	168
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/6	25/5/8	3,25	4,2	4,25	5,42	9,38	12,97	139,0	159,3	3
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,62	2,9	2,41	2,68	14,79	15,9	91,0	101,11	395
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	12,8	41,8	44,0	368
Итого за завтрак	460	518	24,42	10,21	19,95	25,0	63,08	77,32	378,52	486,65	
Обед											
Морковь отварная	40	50	0,66	1,09	1,38	2,3	3,26	5,44	28,11	46,85	54
Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,62	1,97	3,15	5,2	10,47	13,96	108,47	135,63	82
Жаркое «По-домашнему» с мясом	180	200	11,33	13,7	10,52	14,13	0,00	0,00	286,48	309,08	276
Хлеб пшеничный	20	30	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	22,65	47,00	70,05	
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	
Компот из изюма с витамином С	180	200	0,41	0,46	0,02	0,02	24,72	27,14	101,08	113,09	376
Итого за обед	590	690	17,64	22,36	15,47	22,15	61,59	81,25	634,14	755,65	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	3,60	5,01	6,27	8,76	26,96	37,8	129,0	140,9	
Сок	180	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,15	8,2	81,5	96,6	399
Итого за полдник	220	250	7,95	10,81	10,02	13,76	33,11	46,0	210,5	237,5	
Ужин											
Запеканка из печени с рисом	150	180	7,14	8,35	9,06	11,81	14,0	16,61	129,76	157,86	294
Соус сметанный	30	40	0,41	0,62	1,05	1,57	1,42	2,13	16,76	25,14	354
Хлеб пшеничный	20	20	3,0	3,95	0,4	0,5	19,10	23,88	47,00	47,00	
Чай с молоком	180	200	2,67	2,96	2,34	3,0	13,99	15,10	89,00	98,44	394
Итого за ужин	380	440	13,22	15,59	12,85	16,88	48,51	57,72	329,52	398,94	
ИТОГ	1650	1898	63,23	58,97	58,29	77,79	206,29	262,29	1552,68	1878,74	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №271»
А.В.Кузнецова

Понедельник, 2 неделя
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Макаронные отварные с маслом	150	180	5,5	7,38	1,4	4,52	26,37	35,42	304,6	345,75	168
Бутерброд с повидлом	25/4/10	25/5/15	2,0	2,26	3,14	3,57	22,04	25,05	124,8	141,82	2
Чай с сахаром	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	40,0	44,0	392
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	368
Итого за завтрак	464	525	11,55	14,12	8,11	12,03	73,54	87,85	511,2	575,57	
Обед											
Огурец соленый	40	50	0,2	0,3	1,86	2,09	1,75	2,89	15,0	17,2	19
Суп картофельный с овощами со сметаной	150	180	0,99	1,19	3,55	4,02	5,48	6,58	56,1	67,32	78
Тефтели мясные	60	70	9,32	12,42	7,07	9,43	9,64	12,85	139,0	185,33	286(287)
Гречневый гарнир	120	130	6,3	7,45	4,46	5,28	8,34	33,5	178,75	211,25	313
Соус томатный	20	30	0,23	0,35	0,84	1,26	1,6	2,4	14,9	22,35	348
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,0	70,5	
Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	38,0	57,0	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,76	101,7	113,0	376
Итого за обед	610	740	21,66	27,82	18,48	23,0	94,82	117,17	622,05	773,95	
Полдник											
Булочка «Домашняя»	60	70	3,64	5,46	6,26	9,39	26,96	40,44	179,0	268,0	469
Молоко йодированное кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102,0	113,3	400
Итого за полдник	240	270	9,12	11,55	11,14	14,81	36,03	50,52	281,0	381,3	
Ужин											
Картофель в молочном соусе	160	180	9,12	14,40	9,96	11,38	18,97	26,32	198,00	217,0	203
Хлеб пшеничный	20	20	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	47,0	47,0	
Какао с молоком	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	107,0	118,88	397
Итого за ужин	420	470	12,34	18,42	10,38	11,9	48,28	61,57	399,0	453,38	
ИТОГ	1744	2030	54,67	71,91	48,11	61,74	252,67	317,11	1813,25	2184,20	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №271»

А.В.Кузнецова

Вторник, 2 неделя

День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Запеканка творожная с ягодой протертой	150	180	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153,0	193,0	237
Бутерброд с маслом	25/4	25/5	3,25	4,14	4,25	5,42	9,38	11,97	88,93	113,47	1
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,96	91,0	101,11	395
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44,0	368
Итого за завтрак	454	510	10.56	13.14	11.12	12.73	58.1	71.08	374.73	451.58	
Обед											
Икра кабачковая	40	50	0,47	0,78	1,83	3,06	4,06	6,77	34,62	57,7	53
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	180	1,26	1,68	3,07	4,09	9,95	13,27	72,45	96,6	76
Гуляш	60	70	24,48	30,6	6,28	7,85	21,76	27,20	95,48	122,76	278
Пюре картофельное	120	130	2,25	2,66	3,52	4,16	14,99	17,71	100,65	118,95	321
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,0	70,5	
Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	38,0	57,0	
Компот из кураги с витамином С	180	200	0,4	0,44	0,02	0,02	24,98	27,76	101,7	113,0	376
Итого за обед	590	690	24.11	31.91	21.55	28.8	80.29	101.08	613.02	792.75	
Полдник											
Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	70	3,41	4,77	2,28	3,19	21,38	29,93	120,0	168,0	454
Йогурт	180	200	5,22	5,78	4,5	5,0	7,2	8,0	90,0	100,0	401
Итого за полдник	240	270	8.63	10.55	6.78	8.19	28.58	37.93	210.0	268.0	
Ужин											
Солянка овощная	140	160	1,86	2,16	9,21	10,70	11,14	12,94	135,0	156,77	137
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	213
Хлеб пшеничный	20	20	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	47,0	47,0	
Чай с сахаром	180	200	0,61	0,68	0,25	0,28	18,67	20,74	40,0	44,0	398
Итого за ужин	380	420	10.71	1.87	14.46	16.08	49.41	58.11	314.3	425.77	
ИТОГ	1664	1890	54.01	67.47	53.91	65.8	216.38	268.2	1512.05	1937.38	

Среда, 2 неделя

День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Каша рисовая на молоке с маслом	150	180	2.32	3.09	3.96	4.07	24.08	32.09	141.0	177.0	168
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/6	25/5/8	3.25	4.14	4.25	5.42	9.38	11.97	139,0	159,3	3
Какао с молоком	180	200	3.67	4.08	3.19	3.54	15.82	17.58	107.0	118.88	397
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44.0	368
Итого за завтрак	460	518	9.62	11.71	11.78	13.43	58,59	71,44	428,8	499,18	
Обед											
Морковь отварная	40	50	1.43	1.91	4.28	5.7	6,26	8.35	69.18	92.24	11
Суп картофельный с клецками	150	180	1.26	1.51	2.02	2.42	7.28	8.74	52.35	62.82	85
Биточки куриные	60	70	8.45	11.35	8.88	12.13	5.3	7.23	135.0	183.0	306
Пюре гороховое	120	130	1,15	2.6	1.87	2.34	20.35	27.69	69.88	83.6	321
Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.84	1.26	1.6	2.4	14.9	22.35	348
Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	47.0	70.5	
Хлеб ржаной	20	30	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	38.0	57.0	
Кисель с витамином С	180	200	0.08	0.09	0.04	0.04	23.52	26.14	94.68	105.2	378
Итого за обед	610	720	16.82	24.29	18,97	24,79	87,33	111,74	552,59	706,71	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	0,54	0,68	4,23	5,20	18,60	22,32	104,25	112,51	
Снежок	180	200	5.22	5.78	5.76	6.40	7.2	8.0	106.20	189.0	401
Итого за полдник	220	250	5,76	6,46	9,99	11,6	25,8	30,32	210,45	301,51	
Ужин											
Картофель отварной	140	160	5.94	8.25	6.42	8.0	10.54	14.53	126.0	191.0	139
Огурец соленый	30	40	1.44	1.57	2.85	3.11	5.7	9.29	54.23	59.16	
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.95	0.4	0.5	21.32	24.15	47.0	47.0	
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.2	11.33	79.0	88.0	393
Итого за ужин	370	420	10.66	13.9	9,69	11,63	47,76	59,3	314,23	412.0	
ИТОГ	1670	1908	42,86	56,36	50,43	61,45	219,48	272,8	1506,07	1919,61	

Четверг, 2 неделя
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак											
Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	180	5.14	7.03	5.53	7.56	20.72	28.32	152.93	209.0	168
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/6	25/5/8	3.25	4.14	4.25	5.42	9.38	11.97	139,0	159,3	3
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.85	3.17	2.41	2.68	14.36	15.96	91.0	101.11	395
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44.0	368
Итого за завтрак	460	518	11.62	14.74	12.57	16.06	53.77	66.05	424,73	513,41	
Обед											
Свекла отварная	40	50	0,13	0.26	0,62	1.24	0.78	1.56	15.21	18.42	45
Суп картофельный с крупой со сметаной	150	180	5.93	7.19	4.36	5.23	8.6	10.32	100.35	120.42	80
Капуста тушеная с мясом (голубцы ленивые с мясом)	180	200	7,43	9.53	7.33	9.47	9.5	12.95	159,0	177,16	336
Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	47.0	70.5	
Хлеб ржаной	20	30	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	38.0	57.0	
Компот из кураги и изюма с витамином С	180	200	0.4	0.44	0.02	0.02	24.99	27.76	101.7	113.0	376
Итого за обед	590	690	18. 11	23.09	13.01	16.86	66.89	83.78	457.86	562.5	
Полдник											
Расстегай с повидлом	60	70	3.09	4.32	3.61	5.25	29.66	38.72	137.5	192.5	459
Йогурт	180	200	5.22	5.78	4.5	5.0	7.2	8.0	90.0	100.0	401
Итого за полдник	240	270	8.31	10.1	8.11	10.25	36.86	46.72	227.5	292.5	
Ужин											
Суфле из рыбы	140	160	9,03	11,88	4,04	6,05	22,1	25,33	87,0	115,0	268
Сметанный (томатный) соус	30	40	3,10	4,13	5,86	7,47	14,25	19,0	112,65	150,65	354(348)
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	47.0	47.0	
Чай с молоком	180	200	2.1	2.7	3.2	4.02	10.99	14.1	82,0	96,04	392
Итого за ужин	370	420	17.39	22.66	13.5	18.04	66.66	82.58	294.06	428.19	
ИТОГ	1660	1898	55.43	70.59	49.36	61.21	224.18	279.13	1404.15	1847.6	



**Пятница, 2 неделя
День 5**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак											
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	180	4.08	5.26	4.08	5.26	25.05	32.32	153.0	197.42	171/3
Бутерброд с маслом	25/4	25/5	1.47	1.84	4.53	5.66	8.77	10.96	81.6	102.0	1
Какао с молоком	180	200	3.67	4.08	3.19	3.54	15.82	17.58	107.0	118.88	397
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44.0	368
Итого за завтрак	454	510	9.6	11.58	12.18	14.86	58.95	70.66	383.4	462.3	
Обед											
Горошек консервированный	40	50	0.66	0.15	0.38	0.4	0.55	2.45	7.0	10.5	53
Борщ со свежей(квашеной) капустой на о/б со сметаной	150	180	5.93	7.12	4.36	5.23	8.24	9.88	96.0	115.2	87
Запеканка из печени с рисом	160	180	12.46	13.98	9.15	11.10	8.87	10.04	219.0	246.3	294
Соус томатно-сметанный	20	30	4.41	5.52	3.61	4.52	21.15	26.44	54.76	68.45	348
Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	47.0	70.5	
Хлеб ржаной	20	30	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	38.0	57.0	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	200	0.4	0.44	0.02	0.02	24.99	27.76	101.7	113.0	376
Итого за обед	590	700	23.08	28.88	15.20	19.18	83.82	105.76	565.06	709.65	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	3.09	4.37	1.61	2.25	22.0	30.0	137.50	192.5	
Сок	180	200	4.35	5.8	3.75	5.0	6.3	8.4	81.5	96.6	399
Итого за полдник	220	250	7.44	10.17	5.36	7.25	28.3	38.4	219.0	289.1	
Ужин											
Кулеш пшеничный на молоке	160	180	9.55	11.46	14.88	15.86	25.45	30.54	183.75	220.5	152 (143)
Хлеб пшеничный	40	50	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	94.0	117.5	
Чай с молоком	180	200	0.06	0.07	0.02	0.02	9.99	11.1	89.0	98.0	394
Итого за ужин	380	430	13.39	16.3	16.87	18.48	56.89	68.63	342.89	415.52	
ИТОГ	1644	1890	53.51	66.93	49.61	59.77	227.96	283.45	1510.35	1876.57	