

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №271»

 А.В. Кузнецова

приказ от 09.09.2021 № 101-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)**

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	
Завтрак											
Каша гречневая с маслом	150	180	2,97	3,18	3,0	6,3	20,23	25,87	198,8	265,38	170
Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,84	2,21	4.53	5.66	8.77	10.96	79,8	102.0	1
Чай с сахаром	180	200	1,07	2,42	1,66	1,96	8,76	11.1	40.0	44.0	395
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	7,73	9.8	16,8	17,0	368
Итог за завтрак	449	510	6,26	8,21	9.57	14,32	45,49	57,73	335,4	428,38	
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	9,5	0.00	0.00	155,0	206,66	277
Гарнир перловый (пшенный)	120	130	3.26	3.87	3.18	3.76	19,89	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	8,35	16.7	38.0	57.0	
Компот из сухофруктов с витамином С	160	180	0.4	0.44	0.02	0.02	20,82	27.76	101.7	113.0	376
Итог за обед	570	680	15.79	21.34	15.82	20,6	67,19	96.98	545,66	710,24	
Полдник											
Булочка «Гребешок»	50	60	4.2	5.75	9.13	10.07	20,18	23,54	219,18	275,8	462
Молоко йодированное кипяченое	160	180	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102.0	113.3	400
Итог за полдник	210	240	9.68	11.84	14.01	15.42	29,25	33,62	321,18	389,1	
Ужин											
Вермишель на молоке	160	180	4.39	5.49	5.11	6.39	29.6	33.0	121.94	187,18	93
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.95	0.4	0.5	19.32	24.15	47,0	47,0	
Чай с сахаром и молоком	180	200	2.85	3.17	2.41	2.97	14.36	15.96	40.0	44,0	395
Итог за ужин	360	400	10.4	12.61	7.92	9.86	63.28	73.1	208.94	278,18	
ИТОГ	1589	1830	42,13	54,0	47.32	60,2	205,21	261,43	1411.18	1805,9	

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	
Завтрак											
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	180	10.08	13.44	9.26	10.41	22.04	23.04	160.86	193.41	168
Бутерброд с маслом и повидлом	20/4/10	25/5/15	1.47	1.84	4.53	5.66	8.77	10.96	124,0	141.0	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	16.8	17.0	368
Итог за завтрак	459	525	16.18	20.54	18.72	21.82	59.91	66.68	408.66	470.29	
Обед											
Морковь вареная порционно	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 с яйцом	60	70	4.27	5.36	4.83	6.44	6.32	8.43	152.89	225.12	295
Свекла тушеная	120	130	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	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	160	180	0.08	0.09	0.04	0.04	23.52	26.14	94.68	105.2	378
Итог за обед	590	700	13.24	17.61	17.05	21.5	84.15	104.36	580.97	761.76	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	3.54	4.96	6.57	9.20	27.87	39.02	185	259	460
Йогурт	160	180	4.35	3.75	3.75	4.17	6.0	6.67	75.0	83.33	401
Итог за полдник	200	230	7.89	8.71	10.32	13.37	33.87	45.69	260.0	342.33	
Ужин											
Сырники из творога	120	140	4.12	7.78	1.69	2.69	20.12	22.32	112.85	131.66	229(231)
Ягода протертая с сахаром	20	20	5,08	5,08	4,6	4,6	0.28	0.28	15.0	15.0	
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	340	380	12.42	16.88	6.71	7.81	49.71	57.85	214.85	237.66	
ИТОГ	1589	1835	49.73	63.74	52.8	64.5	227.64	274.58	1464.48	1812.04	



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

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	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная на молоке с маслом	150	180	5,8	7,73	16,71	19,95	33,71	42,28	193,0	290,0	168
Бутерброд с маслом	20/4	25/5	4,7	5,2	6,1	8,7	14,56	19,7	88,93	113,47	3
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,62	4,09	3,18	3,52	15,79	17,09	91,0	101,11	395
Итог за завтрак	354	410	14.12	17.02	25,99	32.17	64,06	79,07	372,93	504,58	
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	119,0	176,93	81
Плов с курицей	160	180	6,8	7,3	6,8	7,3	8,7	9,34	180,0	198,0	304
Хлеб пшеничный	20	30	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	22,65	47,00	70,5	
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	
Компот из кураги с витамином С	160	180	0,4	0,44	0,02	0,02	24,87	28,11	100,22	113,11	376
Итог за обед	550	650	13,93	16,59	15,62	17,35	75,66	93,98	512,11	662,03	
Полдник											
Крендель сахарный	50	60	3,09	4,82	1,61	2,25	22,74	30,13	136,6	192,5	
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	16,8	17,0	368
Сок	180	200	5,22	5,78	4,5	5,0	7,2	8,0	90,0	100,0	401
Итог за полдник	325	360	8.31	10.06	6.11	7.25	29.94	38.13	243.4	309.5	
Ужин											
Запеканка картофельная с печенью	160	180	10,39	12,2	8,77	10,9	16,05	18,5	200,25	233,5	152
Хлеб пшеничный	20	20	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	18,88	47,0	47,0	
Чай с сахаром	160	180	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,33	40,0	44,0	393
Итог за ужин	340	380	13.09	15.91	9,48	11.85	43.21	51.49	287,25	324,5	
ИТОГ	1569	1800	49.83	59.98	54,33	69.02	222.18	272.47	1415,69	1800,61	

Четверг, 1 неделя
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептур
			Б		Ж		У				
	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	237.5	330.0	168
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/6	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	16.8	17.0	368
Итог за завтрак	455	518	18.74	22.17	17.48	33.09	73,3	89.85	500.03	625.18	
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	14.9	22.35	348
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	10,1	14,65	47,00	70,5	
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	160	180	0,4	0,44	0,02	0,02	26,3	27,7	101,7	113,0	376
Итог за обед	590	700	22,96	28,97	13,07	18,49	78,4	130,53	521,66	644,92	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	3,39	4.06	6,98	9,80	26,07	34,0	181,0	217,0	470
Снежок	160	180	5.22	5,78	4,5	5,00	7,20	8,0	90,0	100,0	401
Итог за полдник	200	230	8,61	9,84	11,48	14,8	33,27	42,0	271,0	317,0	
Ужин											
Гёфтели из с/м рыбы <i>суп</i>	100 <i>140</i>	120 <i>160</i>	3,96	6,56	8,01	3,41	16,73	20,24	87,5 <i>122</i>	115,0 <i>150</i>	261
Соус томатный с овощами	40 <i>30</i>	60 <i>40</i>	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	19,0 <i>15</i>	25,0 <i>35</i>	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	160	180	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,0	392
Итог за Ужин	320	380	11,4	14,87	8,23	24,27	42,1	50,05	193,5	231,0	
ИТОГ	1565	1828	61,71	75,85	50,26	75,83	227,07	312,88	1486.46	1818.1	

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	202,24	168
Бутерброд с маслом	20/4	25/5	3,25	4,2	4,25	5,42	9,38	12,97	88,93	113,5	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	16,8	17,0	368
Итог за завтрак	449	510	24,42	10,21	19,95	25,0	63,08	77,32	303,45	433,85	
Обед											
Морковь отварная	40	50	0,66	1,09	1,38	2,3	3,26	5,44	28,11	46,85	54
Суп гороховый	150	180	1,62	1,97	3,15	5,2	10,47	13,96	108,47	155,63	82
Жаркое «По-домашнему» с мясом	160	180	11,33	13,7	10,52	14,13	0,00	0,00	286,48	331,08	276
Хлеб пшеничный	20	30	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	22,65	47,00	70,5	
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	160	180	0,41	0,46	0,02	0,02	24,72	27,14	101,08	113,09	376
Итог за обед	550	650	17,64	22,36	15,47	22,15	61,59	81,25	609,14	774,15	
Полдник											
Булочка дорожная	60	70	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
Итог за полдник	240	270	7,95	10,81	10,02	13,76	33,11	46,0	210,5	237,5	
Ужин											
Рагу овощное	120	140	7,14	8,35	9,06	11,81	14,0	16,61	129,76	157,86	294
Яйцо вареное	40	40	0,41	0,41	1,05	1,05	1,42	1,42	63,0	63,0	354
Хлеб пшеничный	20	20	3,0	3,0	0,4	0,4	19,10	19,10	47,00	47,00	
Чай с молоком	160	180	2,67	2,96	2,34	3,0	13,99	15,10	89,00	98,0	394
Итог за ужин	340	380	13,22	15,59	12,85	16,88	48,51	57,72	328,76	365,86	
ИТОГ	1579	1810	63,23	58,97	58,29	77,79	206,29	262,29	1451,85	1811,36	



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

Понедельник, 2 неделя
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		ДЕНЬ 1 Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Макароны отварные с маслом, сыром	140	160	5,5	7,38	1,4	4,52	26,37	35,42	166,6	255,7	168
Бутерброд с маслом и повидлом	20/4/10	25/5/15	2,0	2,26	3,14	3,57	22,04	25,05	124,8	141,0	2
Чай с сахаром	160	180	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	16,8	17,0	368
Итог за завтрак	429	485	11,55	14,12	8,11	12,03	73,54	87,85	348,2	457,7	
Обед											
Икра кабачковая	40	50	0,2	0,3	1,86	2,09	1,75	2,89	15,0	17,2	19
Суп картофельный с овощами сметаной	150	180	0,99	1,19	3,55	4,02	5,48	6,58	56,1	87,32	78
Тефтели мясные	60	70	9,32	12,42	7,07	9,43	9,64	12,85	77,6	125,5	286(287)
Гречневый гарнир	120	130	6,3	7,45	4,46	5,28	8,34	33,5	128,75	159,48	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	160	180	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,76	101,7	113,0	376
Итог за обед	590	700	21,66	27,82	18,48	23,0	94,82	117,17	479,05	652,35	
Полдник											
Булочка «Домашняя»	50	60	3,64	5,46	6,26	9,39	26,96	40,44	173,0	207,0	469
Молоко йодированное кипяченое	180	200	5,48	6,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102,0	113,3	400
Итог за полдник	230	260	9,12	11,55	11,14	14,81	36,03	50,52	275,0	320,3	
Ужин											
Картофель отварной	120	140	9,12	14,40	9,96	11,38	18,97	26,32	198,00	217,0	203
Огурец консервированный	30	40	0,2	0,3	1,86	2,09	1,75	2,89	15,0	16,2	19
Хлеб пшеничный	20	20	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	47,0	47,0	
Чай с молоком	160	180	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	89,0	98,0	397
Итог за ужин	330	380	12,34	18,42	10,38	11,9	48,28	61,57	349,0	378,2	
ИТОГ	1579	1825	54,67	71,91	48,11	61,74	252,67	317,11	1451,25	1808,55	

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	
Завтрак											
Запеканка творожная с ягодой протертой	150	180	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	233,0	280,0	237
Бутерброд с маслом	20/4	25/5	3,25	4,14	4,25	5,42	9,38	11,97	88,93	113,47	1
Кофейный напиток с молоком	160	180	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	16.8	17.0	368
Итог за завтрак	429	490	10.56	13.14	11.12	12.73	58.1	71.08	429.73	511.58	
Обед											
Огурец консервированный	40	50	0.47	0.78	1.83	3.06	4.06	6.77	34.62	57.7	53
Суп картофельный с крупой и сметаной	150	180	1.26	1.68	3.07	4.09	9.95	13.27	72.45	96.6	80
Гуляш	60	70	24,48	30.6	6.28	7.85	21,76	27,20	155,48	180,76	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	160	180	0.4	0.44	0.02	0.02	24.98	27.76	101.7	113.0	376
Итог за обед	570	670	24.11	31.91	21.55	28.8	80.29	101.08	549.9	694.51	
Полдник											
Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	70	3.41	4.77	2.28	3.19	21.38	29.93	153.0	178.0	454
Йогурт	160	180	5.22	5.78	4.5	5.0	7.2	8.0	90.0	100.0	401
Итог за полдник	220	250	8.63	10.55	6.78	8.19	28.58	37.93	243.0	278.0	
Ужин											
Запеканка из печени с рисом	140	160	5.86	8.16	12.21	13.70	9.14	16.94	150.0	198.77	137
Соус сметанный	30	40	1.08	1.08	2.6	2.6	3.28	3.28	26.0	35.0	213
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.16	0.4	0.4	19.32	19.32	47.0	47.0	
Чай с сахаром	160	180	0.61	0.68	0.25	0.28	18.67	20.74	40.0	44.0	398
Итог за ужин	350	400	10.71	1.87	14.46	16.08	49.41	58.11	263.0	324.77	
ИТОГ	1569	1810	54.01	67.47	53.91	65.8	216.38	268.2	1485.63	1808.86	



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

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	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	20/4	25/5	3.25	4.14	4.25	5.42	9.38	11.97	88.93	113.47	3
Какао с молоком	160	180	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	16.8	17.0	368
Итого за завтрак	429	490	9.62	11.71	11.78	13.43	58,59	71.44	353.73	426.35	
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
Виточки 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	160	180	0.08	0.09	0.04	0.04	23.52	26.14	94.68	105.2	378
Итого за обед	590	700	16.82	24.29	18,97	24.79	87.33	111.74	473.99	676.71	
Полдник											
Кондитерские изделия	40	50	0,54	0,68	4,23	5,20	18,60	22,32	146,0	183,0	
Сок фруктовый	180	200	5.22	5.78	5.76	6.40	7.2	8.0	83.0	92.0	401
Итого за полдник	220	250	5,76	6,46	9,99	11,6	25,8	30,32	229.0	275.0	
Ужин											
Картофельное пюре	80	100	1.63	3.04	2.56	3.20	9.9	13.63	103.20	140.36	321
Капуста тушеная	60	80	1.44	1.57	2.85	3.11	5.7	9.29	110.23	157.0	336
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.16	0.4	0.4	19.32	19.32	47.0	47.0	
Напиток из плодов шиповника	160	180	0.61	0.68	0.25	0.28	16.67	20.74	89.0	98.0	393
Итого за ужин	320	380	10.66	13.9	9,69	11,63	47,76	59,3	349,43	442.36	
ИТОГ	1559	1820	42,86	56,36	50,43	61,45	219,48	272,8	1406,15	1820,42	



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

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	
Завтрак											
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	180	5.14	7.03	5.53	7.56	20.72	28.32	152.93 195	234.0	168
Бутерброд с маслом	20/4	25/5	3.25	4.14	4.25	5.42	9.38	11.97	88.93	113.47	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	16.8	17.0	368
Итог за завтрак	449	510	11.62	14.74	12.57	16.06	53.77	66.05	349.66	465.58	
Обед											
Свекла отварная	40	50	0,13	0.26	0,62	1.24	0.78	1.56	15.21	18.42	45
Рассольник 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	160	180	7,43	9.53	7.33	9.47	9.5	12.95	213,9 240	269.35	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	160	180	0.4	0.44	0.02	0.02	24.99	27.76	101.7	113.0	376
Итог за обед	550	650	18. 11	23.09	13.01	16.86	66.89	83.78	516.16	649.69	
Полдник											
Растегай с повидлом	60	70	3.09	4.32	3.61	5.25	29.66	38.72	219.0	255.5	459
Снежок	160	180	5.22	5.78	4.5	5.0	7.2	8.0	90.0	100.0	401
Итог за полдник	220	250	8.31	10.1	8.11	10.25	36.86	46.72	309.0	355.5	
Ужин											
Суфле из рыбы <i>100г филе</i>	140	160	9,03	11,88	4,04	6,05	22,1	25,33	122.6	150,0	268
Сметанный (томатный) соус <i>30г сметаны</i>	30	40	3,10	4,13	5,86	7,47	14,25	19,0	26.0	35.0	354(348)
Хлеб пшеничный	20	20	3.16	3.16	0.4	0.4	19.32	19.32	47.0	47.0	
Чай с молоком	180	200	2.1	2.7	3.2	4.02	10.99	14.1	89,0	98,0	392
Итог за ужин	370	420	17.39	22.66	13.5	18.04	66.66	82.58	284.6	330.0	
ИТОГ	1589	1830	55.43	70.59	49.36	61.21	224.18	279.13	1459.42	1800.77	



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	
Завтрак											
Каша «Дружба» 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	20/4	25/5	1.47	1.84	4.53	5.66	8.77	10.96	88.93	113.47	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	16.8	17.0	368
Итого за завтрак	449	510	9.6	11.58	12.18	14.86	58.95	70.66	365.73	446.77	
Обед											
Горошек консервированный	40	50	0.66	0.15	0.38	0.4	0.55	2.45	18.0	21.0	53
Борщ со свежей(квашеной) капустой со сметаной	150	180	5.93	7.12	4.36	5.23	8.24	9.88	105.0	126.0	87
Шницель	60	80	12.46	13.98	9.15	11.10	8.87	10.04	202.5	243.0	294
Макароны отварные с маслом <i>с соусом</i>	120	130	4.41	5.52	3.61	4.52	21.15	26.44	134.76	168.45	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	160	180	0.4	0.44	0.02	0.02	24.99	27.76	101.7	113.0	376
Итого за обед	570	680	23.08	28.88	15.20	19.18	83.82	105.76	646.96	798.95	
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											
Каша пшеничная молочная <i>алюс</i>	150	180	9.55	11.46	14.88	15.86	25.45	30.54	83.75	120.5	152 (143)
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	0.06	0.07	0.02	0.02	9.99	11.1	89.0	98.0	394
Итого за ужин	350	400	13.39	16.3	16.87	18.48	56.89	68.63	219.75	265.50	
ИТОГ	1589	1840	53.51	66.93	49.61	59.77	227.96	283.45	1451,44	1800,32	