

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР

«Д/с №16 «Кораблик»

М.А.Шаянова



Приказ № 01-09/61

От 03 апреля 2022

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ,
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ с 1,5 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад № 16»,
г. Барнаул, ул. Проезд 9 мая ,3**

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 1 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.8	62.8	213(36)
	Каша гречневая с маслом	150	180	10,26	12,3	7,6	9,15	24,85	29,82	209	250,8	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб с маслом	20-5	30-7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	(57)
Итого за завтрак		460	537	19,98	23,08	18,54	21,88	57,74	70,04	478,16	567,66	
Обед	Овощи порционные(морковь)	30	40	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	(63)
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.88	3.27	4.11	4.48	17.11	18.84	117.54	128.88	58(11)
	Бефстроганов из отварного мяса	60	70	11.41	12.88	12.03	13.06	3.16	4.97	162.91	184.38	277(65)
	Рис отварной	110	130	2.01	2.68	2.82	3.55	20.23	26.98	114.35	150.54	165(61)
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	660	19.67	20.02	19.39	21.73	73.93	95.83	545.95	669.47	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(55), (56), (54)
	Сок	150	200	0.75	1.0	0.15	0.2	15.15	20.2	69.0	92.0	399(20)
Итого за полдник		180	250	3.0	4.75	3.09	5.1	37.47	57.4	194.1	300.5	
Ужин	Запеканка из творога	100	150	15.26	19.97	10.24	12.28	12.71	19.09	204.84	267.48	237(26)
	Соус молочный сладкий	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	23.6	29.32	15.5	18.31	48.33	60.21	436.73	532.41	
Итого за день		1520	1867	66,25	77,17	56,52	67,02	217,47	283,48	1654,94	2070,04	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	4.79	6.09	4.97	5.3	19.89	28.56	143.55	186.45	168(22)
	Какао с молоком	150	180	3.08	3.42	2.42	2.68	13.53	15.08	88.31	93.0	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	97.80	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	38.28	40.3	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.43	14.56	13.59	15.92	51.77	67.37	375.14	470.35	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	180	4.91	5.72	4.74	6.24	18.25	22.38	135.60	166.8	85(8),120(9)
	Плов из птицы отварной	160	210	15,12	20,3	12,76	17	26,76	35,69	282	377	304(64)
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0,21	0,25	14.23	18,67	61,0	79,0	398(27)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		500	630	23,04	30,48	17,9	23,84	76,55	100,59	559,51	737,15	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	578(49)
	Сок	150	200	0.75	1.0	0.15	0.2	15.15	20.2	69.0	92.0	399(20)
Итого за полдник		200	270	5.08	5.68	3.74	5.42	41.7	48.28	228.05	273.26	
Ужин	Овощи порционные	30	40	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	(63)
	Суфле из печени	60	80	17.75	21.05	8.0	8.83	6.55	9.35	169.18	202.09	294(43)
	Картофельное пюре	110	130	2.37	3.16	3.32	4.34	15.13	19.43	100.04	128.96	321(62)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.15	7.38	75.75	90.9	400,401(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		390	470	27.67	32.75	15.5	18.11	47.48	56.44	440.21	520.27	
Итого за день		1517	1896	67,22	83,47	50,73	63,29	217,5	272,68	1602,91	2001,03	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	5.05	5.9	5.85	6.34	18.67	23.92	147.41	176.49	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.07	2.97	2.2	2.42	13.04	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.08	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	38.28	40.3	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11.31	13.92	14.25	16.7	50.42	62.94	374.95	455.67	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	180	2.31	2.98	4.13	4.46	12.37	14.99	95.63	111.81	67(2)
	Тефтели мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Пюре из гороха с маслом	110	130	6.78	11.62	2.5	3.2	15.80	27.1	118.78	192.96	427/48
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		500	620	23.41	31.88	17.49	20.56	64.22	91.98	509.37	683.72	
Полдник	Сдоба Гребешок	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	462(49)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.3	7.56	76.35	91.62	(53)
Итого за полдник		200	250	8.68	9.9	7.34	9.72	32.85	35.64	235.4	272.88	
Ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	90	130	10,77	15,56	6,465	9,34	3,57	5,16	115,5	166,8	251(69)
	Картофельное пюре	110	130	2.37	3.16	3.32	4.34	15.13	19.43	100.04	128.96	321(62)
	Чай сладкий	150	190	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.59	16.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		390	490	16,07	21,67	10,205	14,1	40,48	46,94	318,2	398,56	
Итого за день		1517	1886	59,47	77,37	49,285	61,08	187,97	237,5	1437,92	1810,83	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 4 Завтрак	Каша кукурузная на молоке	150	200	4.29	5.34	4.97	5.3	20.35	29.25	143.25	186.15	168(22)
	Какао с молоком и сахаром	150	180	3,15	3,67	2.72	3,19	12,96	15.82	89	107	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	38.28	40.3	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11,0	14,06	13,89	16,43	51,66	68,8	375,53	479,25	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	180	1,18	1,4	1,64	1,97	8,7	10,5	54,45	65,34	80(3)
	«Ласточкино гнездо» мясное	60	70	12.5	14.01	11.46	13.3	4.57	7.43	167.19	199.74	287(59)
	Капуста тушеная	110	130	2.95	3.29	5.27	5.99	8.18	9.36	92.37	104.36	336(28)
	Кисель концентрированный	150	180	0.04	0.06	-	-	17.68	22.25	67.50	64.68	383(14)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		510	620	19,51	23,02	18,77	21,86	56,89	76,18	467,51	563,12	
Полдник	Сдоба Домашняя	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	462(49)
	Сок	150	200	0.75	1.0	0.15	0.2	15.15	20.2	69.0	92.0	399(20)
Итого за полдник		200	270	5.08	5.68	3.74	5.42	41.7	48.28	228.05	273.26	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	240	270	17,21	19,36	9,13	8,02	32,21	36,24	219,6	247,05	230(21)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	530,531(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		430	490	24,1	27,06	13,23	12,92	66,17	73,44	420,35	470,75	
Итого за день		1617	1956	59,69	69,82	49,63	56,63	216,42	266,7	1491,44	1786,38	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 5 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.28	5.07	5.56	5.84	17.08	22.73	135.51	163.65	93(24)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	119.57	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		460	556	14.0	15.85	16.5	17.85	49.97	62.93	404.67	483.5	
Обед	Овощи порционно(морковь)	30	40	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	(63)
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.37	2.72	3.4	4.66	13.9	15.6	95.83	114.96	76(6)
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	13.2	15.07	15.22	17.03	17.56	22.47	255.66	297.64	276(34)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		530	660	19.0	22.81	19.05	22.33	65.4	83.79	504.95	621.35	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(55),(54), (56)
	Чай	180	200	0.09	0.11	0.02	0.02	0.03	0.04	0.70	0.84	391(50)
Итого за полдник		210	250	2.34	3.86	2.96	4.92	22.35	37.24	125.8	209.34	
Ужин	Суфле из рыбы	70	90	10,47	13,46	3,13	4,0	6,81	8,75	96,83	124,5	268(39)
	Овощи тушеные	120	130	2.81	3.42	4.57	6.22	13.71	17.08	107.36	137.67	146(44)
	Молоко	150	180	4.05	4.86	3.3	3.96	6.6	7.92	72.3	86.76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		380	440	20,17	24,58	11,4	14,58	44,88	51,51	362,49	434,93	
Итого за день		1580	1906	55,51	67,1	49,91	59,68	182,6	235,47	1397,91	1749,	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 6 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,12	4,64	2,83	3,69	19,31	28,95	115,6	167,8	205(19)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		460	557	12,84	15,42	13,77	16,42	52,2	69,17	384,76	484,66	
Обед	Лук свежий порционно	30	40	0.45	0.6	0.08	0.1	2,5	3,3	12,3	16,4	
	Борщ со сметаной	150	180	2.84	3.53	4.14	4.45	15.65	18.18	111.22	127.1	56(1)
	Биточки мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Гарнир гречневый	60	100	1,83	3,05	2,0	3,4	8,2	13,68	155,8	97	168(22)
	Соус томатный	30	30	0.13	0.36	0.01	0.03	0.73	2.10	3.61	10.27	348(60)
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	398(27)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	670	19,91	25,23	17,3	21,13	63,58	89,94	582,98	644,37	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(54),(55), (56)
	Чай	180	200	0.09	0.11	0.02	0.02	0.03	0.04	0.70	0.84	391(50)
Итого за полдник		210	250	2.34	3.86	2.96	4.92	22.35	37.24	125.8	209.34	
Ужин	Запеканка из творога	100	150	19,43	26,44	13,27	18,1	38,21	45,07	349,82	448,62	237(26)
	Соус молочный	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		340	420	27,77	35,79	18,53	24,13	73,83	86,19	581,71	713,55	
Итого за день		1550	1897	62,86	80,3	52,56	66,6	211,96	282,54	1675,25	2051,92	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 7 Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,61	5,82	4,97	5,3	19,33	27,72	140,61	182,19	168(22)
	Какао с молоком	150	180	3,08	3,42	2,42	2,68	13,53	15,08	88,31	97,80	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,82	7,54	9,90	14,83	105,0	145,08	3(16)
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,18	44,4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	11,25	14,29	13,59	15,92	52,07	67,43	376,1	469,47	
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	180	2,89	3,28	3,24	4,52	16,74	18,33	108,48	127,09	77(7)
	Суфле куриное	60	70	20,14	24,21	19,76	23,22	3,44	6,42	270,62	330,26	311(35)
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,12	4,64	2,83	3,69	19,31	28,95	115,6	167,8	205(19)
	Компот из сухофруктов(курага и изюм)	150	180	0,17	0,20	-	-	13,78	15,88	55,91	64,35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,12	58,68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32	115(46)
Итого за обед		510	620	28,25	34,54	28,79	34,34	58,92	75,88	598,58	749,25	
Полдник	Пирожки печёные с курагой	50	70	3,19	4,47	1,2	1,68	25,3	35,42	125	175	451(фарш509)
	Кисломолочная продукция	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,3	7,56	76,35	91,62	530,531(53)
Итого за полдник		200	250	7,54	9,69	4,95	6,18	31,6	42,98	201,35	266,62	
Ужин	Тефтели из печени с рисом	60/30	80/30	5,78	7,06	6,66	8,14	9,81	11,99	122	149,1	284(42)
	Овощное рагу	110	130	2,21	2,59	4,39	6,0	7,2	8,61	77,57	98,55	274(41)
	Чай сладкий	180	200	0,09	0,11	0,02	0,02	4,02	4,03	12,66	16,80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	7,92	7,92	39,12	39,12	115(47)
Итого за ужин		450	500	14,45	20,19	11,45	15,11	44,09	54,74	350,66	452,6	
Итого за день		1587	1896	61,49	78,71	58,78	71,55	186,68	241,03	1526,69	1937,94	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	4.05	4.98	4.93	5.24	20.89	30.06	144.16	187.50	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		427	526	10.31	13.0	13.33	15.6	53.5	69.98	375.6	470.78	
Обед	Овощи порционные	30	40	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	(63)
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	180	2.08	2.86	2.22	3.25	13.48	18.22	82.18	113.43	82(5)
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	14.73	16.42	15.92	17.61	17.83	21.98	265.58	305.36	150(45)
	Компот из сухофруктов(курага)	150	180	0,33	0.40	0,017	0,02	20,83	25,0	85	102	176
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		530	660	20.34	24,42	18.587	21.52	71,79	94,36	528	662,11	
Полдник	Расстегай с курагой	80	100	5,09	6,36	2,68	3,35	51,0	62,49	241,75	302,19	454,509(51)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.15	7.38	75.75	90.9	(53)
Итого за полдник		230	280	9,44	11,58	6,43	7,85	57,15	69,87	317,5	393,09	
Ужин	Зразы рыбные с яйцом	60	80	7,84	10,48	3,49	4,63	9,03	12,1	99,0	132,0	265
	Свекла тушеная	110	130	2.03	2.14	2.05	2.16	11.55	12.19	72.9	75.97	59(52)
	Соус сметано - молочный	30	30	0.98	1.23	1.06	1.35	1.04	3.38	21.79	30.69	354(38)
	Чай сладкий	150	180	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.59	16.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		390	460	13,78	16,8	7,02	8,56	43,4	50,02	296,35	341,46	
Итого за день		1577	1926	53,87	65,8	45,367	45,68	225,84	284,23	1517,45	1867,44	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 9 Завтрак	Запеканка из творога с изюмом	100	150	15,48	19,71	10,28	12,28	18,7	21,87	230,05	277,51	238(29)
	Соус молочный	50	50	1,45	1,65	1,11	1,13	1,66	3,92	31,14	41,23	350(18)
	Какао с молоком	150	180	3,08	3,42	2,42	2,68	13,53	15,08	88,31	93,0	397(17)
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,82	7,54	9,90	14,83	105,0	145,8	3(16)
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	8,45	8,9	38,28	40,3	458(57)
Итого за завтрак		427	526	23,57	29,83	20,01	24,03	52,24	64,6	492,78	597,84	
Обед	Овощи порционные	30	40	0,42	0,56	0,03	0,04	2,4	3,2	11,55	15,4	(63)
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	180	5,15	6,87	5,04	6,72	8,6	11,47	100,35	133,8	87(10)
	Гуляш мясной	60	70	11,37	12,96	11,56	13,46	3,39	5,49	157,46	188,64	277(30)
	Перловка	110	130	2,64	3,52	2,85	3,59	18,31	24,42	109,43	143,98	165(61)
	Кисель из варенья	150	180	0,06	0,12	0,01	0,02	19,16	24,26	75,66	95,56	383/14
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,12	58,68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32	115(46)
Итого за обед		540	660	22,48	28,29	19,89	24,43	69,62	95,48	540,45	706,38	
Полдник	Булочка Витая	50	70	3,3	4,6	6,0	8,4	24,4	34,2	156	220	478(49)
	Сок	150	200	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0	399(20)
Итого за полдник		200	270	4,05	5,6	6,15	8,6	39,55	54,4	225	312	
Ужин	Каша пшеничная на молоке	150	200	4,89	6,24	5,33	5,84	19,53	28,02	145,69	189,81	168(22)
	Кисломолочная продукция	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,75	137,7	(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	115(46)
Итого за ужин		340	420	23,82	29,06	15,54	18,31	54,32	62,99	461,94	542,44	
Итого за день		1507	1876	73,92	92,78	61,59	75,37	215,73	277,47	1720,17	2158,66	

Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 10 Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Каша манная на молоке	150	200	4.67	5.4	4.93	5.19	20.22	25.92	144.13	172.29	185(23)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	109.97	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
Итого за завтрак		450	556	14.39	16.18	15.87	17.2	53.11	66.12	413.29	482.54	
Обед	Овощи порционные	30	40	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	(63)
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	180	3.51	4.72	4.14	4.53	15.02	18.86	111.13	134.93	81(4)
	Зразы мясные	60	80	6,78	8,14	7,5	9,04	8,58	10,3	129,2	155	287(40)
	Картофельное пюре	110	130	2.39	3.16	3.37	4.34	15.14	19.44	100.11	128.96	321(62)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
Итого за обед		540	670	16,11	21,04	15,44	18,55	72,68	94,32	493,9	627,64	
Полдник	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(54),(55),(56)
	Чай	180	200	0.09	0.11	0.02	0.02	0.03	0.04	0.70	0.84	391(50)
Итого за полдник		210	250	2.34	3.86	2.96	4.92	22.35	37.24	125.8	209.34	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	50	70	13.23	15.44	3.1	3.24	3.25	5.92	94.64	115.51	258(12)
	Рагу овощное	110	130	2.21	2.59	4.39	6.0	7.2	8.61	77.57	98.55	274(41)
	Молоко	150	180	4.05	4.86	3.3	3.96	6.6	7.92	72.3	86.76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
Итого за ужин		350	420	22.33	25.73	11.19	13.6	34.81	40.21	330.51	386.82	
Итого за день		1560	1896	55,17	66,81	45,46	54,27	182,95	237,89	1363,5	1706,34	