

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 17.04.2025 № 87 осн.
_____ И.Н. Дронова

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения «Детский сад № 222»**

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет; от 3 до 7 лет.

г. Барнаул

Для приготовления блюд используется йодированное молоко и соль

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя 1 День 1- понедельник												
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	180	5,47	6,57	7,38	8,86	23,97	28,77	187,93	225,52	182
	Кофейный напиток с сахаром	180	180	0,36	0,36	0,27	0,27	15,87	15,87	70,69	70,69	513
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Сыр	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
Итого за завтрак:		362	405	8,26	11,43	9,91	17,13	47,58	61,9	335,49	454,68	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	180	7,68	9,21	8,27	9,92	13,01	15,61	82,4	98,87	149
	Плов из риса и отварного мяса говядины	180	200	6,79	7,54	9,81	10,91	11,64	12,94	206,68	229,69	375
	Огурец соленый	30	50	0,48	0,8	0,06	0,1	0,94	1,56	8,4	14,0	113
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	89,6	89,6	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		620	710	15,2	23,94	19,54	22,78	78,93	94,02	432,56	640,15	
Полдник	Пряники	50	50	1,75	1,75	2,97	2,97	30	30	196	196	608
	Молоко кипячёное	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		295	350	6,95	8,15	9,39	8,37	48,61	49,2	323,15	353	
Ужин	Пюре картофельное	150	180	7,42	8,91	9,74	11,68	24,71	29,66	176,89	212,26	339
	Морковь отварная	30	50	0,21	0,36	0,03	0,05	1,3	2,17	8,93	14,88	179
	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,03	0,03	13,25	13,25	73,37	73,37	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,44	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		400	450	10,6	11,16	9,06	12,16	56,85	56,42	315,15	356,47	
Итого за 1 день:		1647	1915	42,73	54,68	47,89	60,44	203,6	261,5	1406,35	1804,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя -1 День -2 вторник												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	180	3,12	3,74	2,63	3,16	25,12	30,14	94,7	113,24	273
	Какао с молоком	150	180	2,3	2,76	2,0	2,4	13,46	16,15	96,77	116,13	416
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
Итого за завтрак:		365	435	11,97	13,76	13,8	15,21	50,38	63,83	346,33	414,24	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	1,15	1,38	6,06	7,28	14,38	17,25	96,89	116,27	88
	Птица отварная	80	90	8,32	9,36	7,39	8,32	0	0	106,4	119,7	317
	Горошница со сливочным маслом	110	130	3,04	3,6	4,41	5,22	20,33	24,03	113,66	134,36	423
	Свекла отварная	30	50	0,38	0,64	0,06	0,1	2,65	4,42	14,49	24,15	179
	Компот из изюма + Вит. «С»	150	180	0,05	0,06	0,03	0,04	8,92	10,71	37,25	44,7	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		580	710	17,7	21,43	19,35	22,81	77,22	97,92	465,1	647,17	
	Крендель сахарный	60	60	3,39	3,39	5,12	5,12	17,69	17,69	146,97	146,97	574
	Снежок	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		305	340	7,82	8,65	9,25	10,02	43,2	46,93	310,12	336,17	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	180	200	7,25	8,05	10,35	11,49	14,81	16,46	208,32	231,44	322
	Ягода, протертая с сахаром (подлив	30	30	0	0	0	0	6,9	6,9	37,2	37,2	387
	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,3	0,3	17,63	17,63	78,54	78,54	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		430	450	9,41	10,21	11,05	12,19	50,68	52,33	280,02	403,14	
Итого за 2 день:		1680	1935	42,9	54,05	47,08	60,23	203,2	261,0	1401,6	1800,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-1 День 3- среда												
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150	180	3,79	4,54	3,71	4,46	14,27	17,13	157,2	188,64	256
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,78	3,78	3,21	3,21	18,16	18,16	123,12	123,12	414
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
Итого за завтрак:		355	395	8,18	10,5	10,96	12,72	43,92	52,55	372,71	433,83	
Обед	Суп свекольный с мясом кур и сметаной	150	180	2,95	3,53	4,89	5,86	5,15	6,18	85,62	102,75	136
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	80	6,52	7,45	4,98	5,69	9,34	10,67	108,6	124,1	395
	Картофельное пюре	110	130	4,49	5,31	5,05	5,97	25,88	30,59	95,59	113,01	434
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,02	1,7	0,06	0,11	2,14	3,58	14,98	24,96	10
	Кисель из ягод протертых с сахаром + Вит. «С»	150	180	0	0	0	0	15,26	18,31	61,02	73,22	396
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		570	700	19,74	24,38	16,4	19,5	78,81	110,84	521,01	656,75	
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,65	3,65	9,15	9,15	8,16	8,16	171,14	171,14	583
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	86,6	86,6	418
Итого за Полдник:		260	260	3,65	3,65	9,15	9,15	30,56	30,56	257,74	257,74	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	7,63	8,8	8,68	10,02	11,85	28,37	184,92	213,36	219
	Сыр (порциями)	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
	Чай с молоком и сахаром	200	200	2,44	2,44	2,81	0,03	17,88	17,88	112,43	112,43	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		452	480	10,83	15,72	14,33	16,58	50,38	67,39	423,44	465,15	
Итого за 3 день		1607	1835	42,4	54,25	47,33	60,14	203,7	261,34	1408,5	1805,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя 1 День 4- четверг												
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150	180	3,38	4,06	3,26	3,92	24,07	28,88	102,16	122,59	261
	Какао с молоком	150	180	1,31	1,58	2,13	2,56	9,79	11,74	92,37	110,85	416
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	4	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
Итого за завтрак:		365	435	11,24	12,9	14,56	16,13	45,66	58,16	349,72	418,31	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины и смет	150	180	3,5	3,49	7,01	8,41	14,72	17,67	104,03	136,82	87
	Котлеты из мяса говядины	60	70	2,62	5,7	4,64	5,42	5,96	6,95	89,52	116,15	299
	Перловый гарнир	110	130	1,7	1,51	4,98	5,89	13,56	16,03	86,85	135,05	248
	Свекла отварная	30	50	0,38	0,64	0,06	0,1	2,65	4,42	14,49	24,15	179
	Компот из смеси сухофруктов + Вит.«С»	150	180	0,22	0,27	0,02	0,02	10,09	12,1	40,23	48,28	527
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	40	3	3	1	1	19,6	19,6	99,24	99,24	115
Итого за Обед:		560	690	16,06	19,16	18,11	21,44	63,2	93,78	490,32	643,63	
Полдник	Расстегай с повидлом	60	60	2,6	2,6	5,73	5,73	18,16	18,16	146,41	146,41	437
	Йогурт	150	180	4,05	4,86	3,38	4,05	20,66	24,79	129,6	155,52	536
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		305	340	7,03	7,86	9,49	10,18	48,13	57,2	320,66	348,93	
Ужин	Рыба, припущенная (минтай)	90	110	4,47	10,7	7,33	8,94	3,1	4,4	122,95	148,14	259
	Овощи тушеные	110	120	1,35	1,47	3,15	3,43	14,34	19,06	90,94	111,6	201
	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,3	0,3	17,63	17,63	75,57	78,54	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		420	450	7,97	14,33	11,18	13,07	46,41	52,43	244,72	394,24	
Итого за 4 день:		1650	1915	42,3	54,25	47,2	60,82	203,4	261,57	1405,43	1805,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-1 День 5- пятница												
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	180	5,55	6,66	6,68	8,02	26,04	31,25	105,6	126,71	274
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,78	3,78	3,21	3,21	18,16	18,16	123,12	123,12	414
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Сыр (порциями)	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
Итого за завтрак:		362	405	12,42	14,94	16,52	19,23	55,72	66,67	346,59	408,3	
Обед	Щи с мясом кур и сметаной	150	180	2,58	3,09	5,39	6,47	18,63	22,35	72,3	99,1	160
	Сердце говядины, тушенное в соусе	80	90	6,04	6,8	4,99	5,66	9,4	10,57	76,23	119,57	408
	Гречневый гарнир с маслом	110	130	2,87	3,4	5,83	6,88	15,88	18,77	98,04	115,84	243
	Морковь отварная	30	50	0,21	0,36	0,03	0,05	1,3	2,17	8,93	14,88	179
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	89,6	89,6	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		630	730	16,46	20,04	17,64	20,91	98,55	117,77	500,3	646,98	
Полдник	Печенье	36	40	1,68	1,87	3,83	6,48	11,75	13,06	173,88	193,2	609
	Молоко кипячённое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	82,5	99	419
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		281	320	6,56	7,67	7,96	11,38	18,42	31,32	301,03	339,2	
Ужин	Свекольная лакомка	180	200	4,23	4,7	3,69	4,1	6,04	20,67	163,55	214,96	146
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,03	0,03	13,25	13,25	73,27	73,27	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		420	460	7,06	11,67	5,44	8,73	30,91	45,84	25,68	351,13	
Итого за 5 день:		1683	1915	42,5	54,32	47,56	60,65	203,56	261,3	1403,6	1801,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-2 День 6- понедельник												
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	180	3,82	4,59	5,67	6,8	11,64	25,96	143,21	171,86	250
	Кофейный напиток с сахаром	180	180	0,36	0,36	0,27	0,27	15,87	15,87	70,69	70,69	513
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Сыр	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
Итого за завтрак:		362	405	7,27	9,45	12,57	15,07	29,03	59,09	331,77	401,02	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,84	4,6	6,5	7,81	8,87	13,04	107,55	129,08	73
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	200	7,63	12,92	8,18	15,69	13,71	22,9	173,72	216,8	374
	Морковь отварная	30	50	0,21	0,36	0,03	0,05	1,3	2,17	8,93	14,88	179
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	89,6	89,6	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		620	710	16,44	24,27	16,11	25,4	77,22	102,02	462,48	658,35	
Полдник	Пряники	50	50	1,75	1,75	2,97	2,97	30	30	196	196	608
	Молоко кипячёное	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
Итого за Полдник:		200	250	6,25	7,75	6,72	7,97	37,05	39,4	278,5	306,0	
Ужин	Каша геркулесовая вязкая молочная с мас	150	150	10,52	10,52	11,46	11,46	26,35	26,35	260,27	260,27	253
	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,03	0,03	13,25	13,25	73,37	73,37	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Ужин:		465	470	12,79	12,81	12,27	12,29	60,25	60,74	434,25	436,6	
Итого за 6 день:		1647	1865	42,75	54,28	47,69	60,73	203,55	261,25	1407	1801,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-2 День 7- вторник												
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	1,78	2,14	2,16	2,59	19,95	23,94	135,3	162,36	271
	Какао с молоком	150	180	1,31	1,58	2,13	2,56	9,79	11,74	92,37	110,85	416
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
Итого за завтрак:		365	435	8,64	10,98	13,46	14,8	41,54	53,22	382,86	458,08	
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,14	4,96	5,65	6,78	15,16	18,19	86,32	103,58	86
	Говядина тушеная с капустой (Бигус)	180	200	5,39	5,98	8,47	9,4	16,41	18,23	170,1	188,97	371
	Репчатый лук с маслом	40	50	0,81	1,01	4,57	5,71	6,97	8,71	70,07	87,58	11
	Компот из изюма + Вит. «С»	150	180	0,05	0,06	0,03	0,04	8,92	10,71	37,25	44,7	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		580	690	15,15	18,4	19,12	23,78	78,4	97,35	518,94	632,82	
Полдник	Пироги с картофелем	60	60	5,72	5,72	4,16	4,16	30,38	30,38	169,6	169,6	437
	Йогурт	150	180	4,05	4,86	3,38	4,05	20,66	24,79	129,6	155,52	536
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		305	340	7,86	10,98	7,92	8,61	49,65	64,97	343,85	372,12	
Ужин	Запеканка из творога	150	200	7,56	10,08	5,46	7,27	4,33	5,78	128,52	171,36	251
	Соус молочный (сладкий)	30	30	1,43	1,43	4,93	4,93	10,81	10,81	34,38	34,38	369
	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,3	0,3	17,63	17,63	78,54	78,54	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		400	450	11,15	13,67	6,74	12,9	34,11	45,56	257,45	340,24	
Итого за 7 день:		1650	1915	42,8	54,03	47,24	60,09	203,7	261,1	1403,05	1803,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя- 2 День 8- среда												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	180	2,67	3,74	2,63	3,16	25,12	30,14	106,54	127,85	273
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,78	3,78	3,21	3,21	18,16	18,16	123,12	123,12	414
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Сыр (порциями)	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
Итого завтрак:		362	405	9,24	12,02	12,47	14,37	54,8	65,56	347,53	409,44	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150	180	6,69	8,03	6,11	7,97	6,8	11,79	119,34	143,21	93
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	70	5,27	6,15	7,84	9,16	6,58	7,68	95,53	111,49	293
	Гречневый гарнир с маслом	110	130	2,87	3,4	5,83	6,88	15,88	18,77	98,04	115,84	243
	Морковь отварная	30	50	0,21	0,36	0,03	0,05	1,3	2,17	8,93	14,88	179
	Компот из смеси сухофруктов + Вит. «С»	150	180	0,22	0,27	0,02	0,02	10,09	12,1	40,23	48,28	527
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,16	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		560	690	19,25	24,6	21,4	25,93	74,62	96,92	492,7	641,69	
Полдник	Плюшка «Венская»	60	60	5,1	5,1	6,16	6,16	11,41	11,41	180,39	180,39	576
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	89,6	89,6	418
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		355	360	5,48	5,5	6,54	6,56	43,12	43,61	314,64	316,99	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе с овощ	150	190	2,21	2,8	4,44	5,63	22,83	28,91	163,68	207,37	144
	Чай с молоком и сахаром	200	200	2,44	2,44	2,81	2,81	17,88	17,88	112,43	112,43	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,56	11,34	11,34	55,96	55,96	114
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
Итого за Ужин:		410	450	7,28	12,08	7,24	13,44	34,32	58,41	394,87	438,56	
Итого за 8 день:		1657	1905	42,32	54,2	47,48	60,3	203,83	261,6	1403,1	1806,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-2 День 9- четверг												
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150	180	3,79	4,54	2,75	4,46	15,01	17,13	170,34	188,64	256
	Какао с молоком	150	180	1,31	1,58	2,13	2,56	9,79	11,74	92,37	110,85	416
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
Итого завтрак:		365	435	11,65	13,38	14,05	16,67	36,7	46,41	317,9	484,36	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	180	4,09	4,91	5,96	7,16	10,15	12,18	86,93	104,31	63
	Котлета куриная	80	90	4,89	5,51	6,73	7,57	12,44	14,0	103,34	116,25	417
	Картофельное пюре	110	130	4,49	5,31	5,57	6,59	25,88	30,59	95,59	113,01	434
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,02	1,7	0,06	0,11	2,14	3,58	14,98	24,96	10
	Кисель из ягод протертых с сахаром + В С»	150	180	0	0	0	0	15,26	18,31	61,02	73,22	396
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		580	710	19,25	23,82	18,2	23,28	96,81	120,17	465,9	639,74	
Полдник	Булочка «Нежная»	60	60	3,12	3,12	5,11	5,11	13,88	13,88	117,69	117,69	579
	Снежок	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		305	340	6,55	8,38	8,24	10,01	39,39	43,12	280,84	306,89	
Ужин	Рыба, запеченная с морковью	90	100	4,93	5,48	4,38	5,98	2,54	2,82	120,61	134,04	342
	Каша перловая с маслом	120	150	1,14	1,43	1,43	4,04	15,77	19,71	83,3	104,12	330
	Кофейный напиток с сахаром	200	200	0,4	0,4	0,3	0,3	17,63	17,63	78,54	78,54	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		430	470	5,25	9,07	6,51	10,72	30,18	51,5	338,41	372,66	
Итого за 9 день:		1680	1955	42,7	54,65	47	60,68	203,1	261,2	1402,7	1803,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя-2 День 10- пятница												
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	180	3,74	4,49	4,23	5,08	21,67	26,01	157,78	189,33	266
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,15	3,78	2,68	3,21	15,13	18,16	102,6	123,12	414
	Батон нарезной	20	30	1,43	2,14	0,95	1,43	11,46	17,2	59,34	89,02	117
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	6
	Сыр (порциями)	7	10	1,62	2,32	2,06	2,95	0	0	25,48	36,4	7
Итого за Завтрак:		332	405	9,98	12,77	13,54	16,29	48,32	61,43	378,25	470,92	
Обед	Рассольник с мясом кур и сметаной	150	180	1,62	1,95	5,93	7,11	9,81	11,77	94,52	113,42	80
	Печень, тушенная в соусе	80	90	7,94	8,93	10,14	11,4	9,66	10,87	98,48	110,77	406
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	2,07	2,45	3,0	3,55	11,02	13,03	79,0	93,39	219
	Свекла отварная	30	50	0,38	0,64	0,06	0,1	2,65	4,42	14,49	24,15	179
	Сок	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	89,6	89,6	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,4	0,6	11,34	17,01	55,96	83,94	114
	Хлеб ржаной	40	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		630	730	16,77	20,36	20,53	24,01	86,48	104	531,29	639,32	
Полдник	Печенье	36	40	1,68	1,87	5,83	6,48	11,75	13,06	173,88	193,88	609
	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	386
Итого за Полдник:		281	340	6,56	8,27	9,96	11,88	28,11	32,26	301,03	350,88	
Ужин	Морковь, тушенная с изюмом	150	190	4,52	5,73	2,63	3,33	30,73	38,95	119,1	150,86	195
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
	Чай с сахаром	200	200	0,13	0,13	0,03	0,03	13,25	13,25	73,37	73,27	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,76	1,76	0,4	0,4	11,34	11,34	55,96	55,96	114
Итого за Ужин:		410	450	11,49	12,7	7,66	8,36	55,6	63,82	311,23	342,99	
Итого за 10 день:		1653	1925	42,93	54,1	47,69	60,54	203,8	261,48	1403,87	1803,43	
Итого за весь период:				429,2	543,1	471,1	602,02	2035	2610,97	14031,1	18022,2	
Среднее значение:				42,92	54,31	47,11	60,2	203,5	261,1	1403,51	1802,22	

