

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 222»
от 01.10.2026 № 107 -осн.

_____ Т.С. Курепина

**Курепина
Татьяна
Сергеевна**

Подписан: Курепина Татьяна
Сергеевна
DN: O=МБДОУ «Детский сад №
222», CN=Курепина Татьяна
Сергеевна, E=mbdou.kid222@mail.ru
Основание: Федеральный закон от
7.04.2011 № 63-ФЗ
Местоположение: место подписания

**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	6,05	7,26	23,68	25,57	185,93	213,39	182
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	19,83	22,03	78,54	87,25	513
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	1,88	2,68	1,76	2,52	0	0	23,38	33,4	7
Итого за завтрак:		350	425	10,51	13,76	11,25	15,17	50,75	64,86	342,5	456,11	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,06	5,24	7,68	9,21	10,72	12,86	88,34	106,02	149
	Плов из риса и отварного мяса говядины	180	200	5,7	6,04	8,83	9,28	20,08	22,31	186,02	220,32	375
	Морковь отварная	30	50	0,78	0,98	0,06	0,1	2,03	2,93	21	19,25	179
	Компот из консер-ых ягод +вит"С"	150	180	0	0	0	0	9,67	12,18	38,68	69,6	395
	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	690	15,3	18,65	17,07	20,44	71,44	91,79	489,24	623,18	
Полдник	Пряники	20	33	0,88	1,45	2,04	3,37	8,25	13,61	57,6	95,04	608
	Молоко кипячёное	150	200	5,4	6	4,5	5	8,46	9,4	99	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,63	0,67	15,48	16,37	74,26	78,49	386
Итого за Полдник:		328	400	6,91	8,12	7,07	9,04	30,47	39,38	230,86	283,53	
Ужин	Пюре картофельное	160	190	5,41	6,42	8,41	10,35	27,32	40,55	212,54	234,08	339
	Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,03	0,05	11,92	13,25	73,27	81,52	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	114
Итого за Ужин:		400	450	10,52	13,53	11,75	15,46	50,75	65,31	340,5	439,4	
Итого за 1 день:		1648	1965	42,72	54,06	47,14	60,11	203,4	261,34	1403,1	1802,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		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	5,72	6,38	4,31	5,76	28,41	33,49	135,67	172,5	273
	Какао с молоком	180	200	2,63	2,92	3,48	3,87	13,05	14,5	125,51	139,44	416
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	0,95	1,43	11,46	17,2	53,45	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	410	11,1	13,4	12,4	14,7	52,98	65,3	347,7	434,01	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	2,05	2,45	5,68	6,57	10,59	12,71	85,13	129,14	88
	Капуста тушенная с мясом кур (Бигус)	180	200	7,04	8,94	7,21	9,37	14,09	16,45	154,35	182,96	371
	Репчатый лук с маслом	30	50	0,84	1,06	2,34	3,67	5,61	8,71	67,26	87,58	11
	Компот из изюма + Вит. «С»	150	180	0,06	0,07	0,03	0,04	9,91	11,9	41,38	49,66	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:		570	690	14,8	18,9	16,7	21,5	71,14	91,3	503,3	657,33	
	Крендель сахарный	60	70	2,86	3,34	3,62	4,68	17,11	19,95	102,36	137,24	574
	Снежок	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
Итого за Полдник:		210	250	6,91	8,2	7,37	9,18	33,31	39,4	220,9	279,44	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	180	8,45	11,34	11,09	14,23	13,29	25,43	164,38	247,83	322
	Ягода, протертая с сахаром (подлив)	50	50	0	0	0	0	8,94	8,94	83,7	37,2	387
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	17,63	19,58	56,68	87,25	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	57,14	61	114
Итого за Ужин:		400	450	10,7	13,6	11,9	15	51,09	65,2	361,9	433,28	
Итого за 2 день:		1535	1935	42,4	54,09	47,3	60,39	203,2	261,1	1404	1804,11	

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 3- среда												
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом	150	180	4,52	5,05	2,84	5,8	17,41	23,85	108,41	201,98	256
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,22	3,91	4,45	4,95	21,83	24,25	156,6	123,26	414
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	410	10,5	13	11,9	15,8	50,76	65,36	357,4	447,31	
Обед	Суп свекольный с мясом говядины и сметаной	150	180	2,5	2,94	4,98	6,21	4,92	5,91	79,21	104,51	136
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	60	70	2,9	4,08	4,83	6,8	6,84	7,99	95,77	118,7	395
	Картофельное пюре	110	130	3,47	3,86	5,35	6,33	15	13,29	98,25	129,77	339
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,02	1,7	0,06	0,11	2,14	3,58	14,98	24,96	10
	Компот из смеси сухофруктов +вит "С"	150	180	0,2	0,24	0,01	0,02	11,61	14,36	70,43	57,31	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	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		570	700	14,9	19,2	16,6	21,3	71,45	86,64	513,8	643,24	
Полдник	Сушка	20	33	1	1,64	2,03	3,75	8,14	13,43	56,09	92,55	609
	Молоко кипячёное	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,63	0,67	15,48	16,37	74,26	78,49	386
Итого за Полдник:		328	400	6,31	8,31	7,11	9,42	30,67	39,2	212,9	281,04	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	183	210	6,81	6,4	9,17	10,52	20,84	26,17	147,38	213,85	219
	Сыр (порциями)	7	10	1,88	2,68	1,76	2,52	0	0	23,38	33,4	7
	Сок	180	200	1,8	2,0	0	0	20,16	22,4	81	90	418
	Хлеб пшеничный	30	30	2,75	2,75	0,69	0,69	16,84	16,84	91,49	91,49	114
Итого за Ужин:		400	450	10,6	13,83	11,6	13,7	51,14	65,41	343,3	428,74	
Итого за 3 день		1587	1835	42,2	54,4	47,2	60,3	203,7	256,6	1404	1800,33	

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												
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150	180	2,05	3,54	1,48	2,54	28,93	34,72	103,52	136,21	261
	Какао с молоком	150	180	1,47	2,63	2,1	3,48	10,87	13,05	104,59	125,51	416
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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:		360	430	11,3	15,3	12,8	15,67	51,6	65,31	363,3	446,59	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины и сметаной	150	180	3,89	3,73	4,81	5,58	9,16	9,89	97,52	110,77	87
	Котлеты из мяса говядины	60	70	3,8	4,43	6,61	7,71	6,04	7,05	95,98	111,98	299
	Пшенный гарнир	110	130	2,29	3,81	3,71	5,57	8,86	10,38	86,13	109,08	248
	Свекла отварная	30	50	0,38	0,64	0,06	0,1	2,65	4,42	14,49	24,15	179
	Кисель из протертых ягод + Вит. «С»	150	180	0	0	0	0	11,21	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:		560	690	15,1	19	16,6	20,81	71,9	91,56	510,34	637,19	
Полдник	Булочка домашняя	60	70	3	3,5	4,48	5,23	10,42	14,49	105,14	122,67	583
	Йогурт	150	180	4,05	4,86	3,38	4,05	20,66	24,79	129,6	155,52	536
Итого за Полдник:		210	250	7,05	8,36	7,86	9,28	31,08	39,28	234,74	278,19	
Ужин	Рыба, припущенная (минтай)	70	80	6,38	7,29	6,17	9,33	7,21	9,46	108,29	147,06	342
	Овощи тушеные	130	150	1,59	1,84	3,71	4,29	20,64	23,82	104,73	144,1	201
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	17,63	19,58	78,54	87,25	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	114
Итого за Ужин:		400	450	9,15	11,4	9,94	14,42	49,26	65,09	332,5	439,41	
Итого за 4 день:		1647	1905	42,9	54,08	47,2	60,18	203,8	261,2	1405,2	1801,38	

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	3,08	3,7	2,09	3,92	18,21	24,33	123,33	171,85	274
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,22	3,91	4,45	4,95	21,83	24,25	110,92	123,26	414
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	1,88	2,68	1,76	2,52	0	0	23,38	33,4	7
Итого за завтрак:		350	410	8,99	14,36	12,9	16,44	51,6	65,84	350,02	450,58	
Обед	Щи с мясом говядины и сметаной	150	180	3,27	3,89	5,82	5,97	5,75	6,91	72,5	99,02	73
	Сердце говядины, тушенное в соусе	70	90	3,43	4,41	4,57	6,67	7,23	9,53	77,66	101,36	408
	Гречневый гарнир с маслом	110	130	2,87	3,29	5,83	6,41	6,87	8,17	109	128,82	243
	Морковь отварная	30	50	0,78	0,98	0,06	0,1	2,03	2,93	11,55	19,25	179
	Сок	180	200	1,8	2	0	0	20,16	22,4	81	90	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,56	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:		600	730	15,1	18,96	17,8	21	73	91,45	506,91	646,44	
Полдник	Печенье	20	33	0,9	1,49	2,28	3,76	8,43	13,91	63	94,25	609
	Молоко кипячённое	150	180	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,63	0,67	15,48	16,37	74,26	78,49	386
Итого за полдник:		328	380	6,03	8,16	6,66	9,43	31	39,68	219,76	282,74	
Ужин:	Горошница со сливочным маслом	160	190	3,22	4,05	6,76	8,18	33,08	39,28	156,43	216,65	423
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,03	0,05	13,23	13,25	73,27	81,52	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	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:		400	450	10,8	13,16	9,64	13,29	57,8	64,04	353,21	421,97	
Итого за 5 день:		1723	1995	42,5	54,64	47	60,16	203	261,21	1403,6	1801,73	

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 6- понедельник												
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	4,25	7,87	7,87	9,45	20,43	26,08	186,86	224,22	250
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	19,83	22,03	78,54	87,25	513
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	410	7,38	12,4	12,7	14,8	51,78	65,37	357,8	433,54	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,12	4,94	6,57	7,88	13,28	15	92,28	111,57	73
	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	200	5,12	8,35	10,27	11,4	17,26	19,18	187,34	222,58	374
	Свекла отварная	30	50	0,78	0,64	0,06	0,1	2,03	4,42	21	24,15	179
	Компот из консервированных ягод + Вит."С"	150	180	0	0	0,2	0	9,68	11,6	48,35	69,6	395
	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	690	14,8	20,3	17,5	21,2	71,19	91,71	504,2	635,89	
Полдник	Пряники	20	33	0,88	1,45	2,04	3,37	8,25	13,61	57,6	95,04	608
	Молоко кипячёное	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,63	0,67	15,48	16,37	74,26	78,49	386
Итого за полдник:		328	400	6,01	8,12	6,42	9,04	30,78	39,38	214,4	283,53	
Ужин	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	160	190	6,98	8,9	6,55	10,15	33,8	39,83	218,77	242,43	253
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,05	0,05	11,92	13,25	73,37	81,52	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	114
Итого за ужин:		400	450	13,9	16	11,7	15,3	51,23	64,59	347,5	447,75	
Итого за 6 день		1640	1875	42,8	54,06	47,3	60,37	204	261,63	1402	1800,51	

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	3,2	3,84	3,6	4,32	27,97	33,57	135,3	162,36	271
	Какао с молоком	180	200	2,63	2,92	3,48	3,87	13,05	14,5	125,51	139,44	416
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	1,88	2,68	1,76	2,52	0	0	23,38	33,4	7
Итого за завтрак:		362	420	10,4	13,5	12,2	15,8	51,54	65,33	356,7	457,27	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	150	180	2,88	3,46	4,36	5,23	6,64	7,96	90,53	108,61	63
	Котлеты из мяса говядины	60	70	3,8	4,43	6,61	7,71	7,68	8,96	95,98	111,98	299
	Горошница со сливочным маслом	110	130	3,63	4,29	5,43	6,42	15,52	18,35	119,64	141,39	423
	Морковь отварная	30	50	0,58	0,98	0,06	0,1	1,76	2,93	11,55	19,25	179
	Компот из изюма + вит "С"	150	180	0,06	0,07	0,03	0,04	9,91	11,9	41,38	49,66	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:		560	690	15	19,6	14,7	21,4	71,45	91,61	514,3	638,88	
Полдник	Плюшка "Венская"	60	70	2,88	3,36	4,63	5,4	12,48	14,57	105,59	123,19	576
	Йогурт	150	180	4,05	4,86	3,38	4,05	20,66	24,79	129,6	155,52	536
Итого за полдник:		210	250	6,93	8,22	7,05	9,45	31,14	39,36	219,5	278,71	
Ужин	Запеканка из творога	170	200	9,55	11,23	11,13	13,09	20,63	25,23	206,83	243,33	251
	Ягода протертая с сахаром (подлив)	30	30	0	0	0	0	8,94	8,94	37,2	37,2	387
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	17,63	19,58	78,54	87,25	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	114
Итого за ужин:		400	450	10,8	13,5	11,9	13,9	51,43	64,98	343,5	428,78	
Итого за 7 день:		1660	1915	42,2	54,85	47,1	60,45	203,6	261,28	1403	1803,64	

Возрастная категория: ясли/сад от 1,5 до 3 лет/3-7 лет

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	5,72	6,38	3,04	5,76	18,24	33,49	138,12	172,5	273
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,52	3,91	4,45	4,95	21,83	24,25	110,92	123,26	414
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	0,95	1,43	11,46	17,2	53,45	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 завтрак:		350	415	11,97	14,4	12,1	15,8	51,59	65	335,54	427,83	
Обед	Суп рисовый на м/б со сметаной	150	180	2,08	3,76	3,87	5,82	5,78	12,44	97,21	103,58	86
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	70	4,11	4,62	5,48	7,1	7,49	9,81	87,23	137,46	293
	Гречневый гарнир	110	130	3,07	3,29	5,98	6,41	7,69	9,4	86,38	128,82	243
	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	0,2	0,24	0,01	0,02	11,61	14,36	70,43	57,31	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	50	3	3,75	1	1,25	19,6	24,5	99,24	124,05	115
Итого за Обед:		560	690	14,6	18,9	16,8	21,3	66,16	91,94	510,94	659,31	
Полдник	Крекер	20	33	1	1,64	2,27	3,75	8,14	13,43	56,09	92,55	609
	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,63	0,67	15,48	16,37	74,26	78,49	386
Итого за Полдник:		305	400	6,48	8,31	6,65	9,42	30,67	39,2	212,85	281,04	
Ужин	Картофель, тушенный в соусе с овощами	160	190	1,37	4,35	6,87	8,58	19,34	21,34	132,46	229,2	144
	Сок	180	200	1,8	2	0	0	20,16	22,4	81	90	418
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	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:		400	450	10,08	13,3	11,9	13,6	50,03	65,25	337,26	443	
Итого за 8 день:		1643	1955	42,32	54,87	47,4	60,12	203,8	261,39	1403,1	1801,18	

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	4,79	5,05	3,71	5,8	19,88	23,85	157,2	201,98	256
	Какао с молоком	180	200	2,63	2,92	3,48	3,87	13,05	14,5	125,51	139,44	416
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	1,88	2,68	1,76	2,52	0	0	23,38	36,4	7
Итого завтрак:		362	410	10,2	14,7	12,2	17,2	50,5	65,61	366,74	479,89	
Обед	Суп гороховый на кур. бульоне со сметаной	150	180	1,96	3,06	4,3	5,61	8,51	7,99	86,93	100,44	87
	Котлета куриная	60	70	3,49	4,07	6,72	7,19	9,64	9,8	104,91	113,01	417
	Картофельное пюре	110	130	3,27	3,86	4,71	6,33	8,81	17,73	98,25	129,79	339
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,02	1,7	0,06	0,11	2,14	3,58	14,98	24,96	10
	Кисель из протертых ягод + Вит. «С»	150	180	0	0	0	0	11,21	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:		560	690	14,5	19,1	17,2	21,1	71,3	91,92	506,31	649,41	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	70	2,93	3,42	3,96	4,61	14,35	20,24	101,99	124,8	579
	Снежок	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	420
Итого за Полдник:		210	250	6,98	8,28	7,71	9,11	30,6	39,68	220,49	267	
Ужин	Рыба, запеченная с морковью	70	80	7,35	9,17	6,4	7,54	6,22	7,11	105,27	120,28	342
	Каша перловая с маслом	130	150	1,24	1,43	3,72	4,29	15,71	36,83	117,9	136,05	330
	Кофейный напиток с сахаром	180	200	0,4	0,44	0,3	0,34	17,63	19,58	78,54	87,25	513
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,46	0,46	11,23	11,23	61	61	114
Итого за Ужин:		400	450	10,8	12,9	10,9	12,6	50,8	64,76	332,71	404,58	
Итого за 9 день:		1532	1815	42,7	54,95	47	60,07	204	261,79	1402,7	1809,17	

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	2,56	3,08	2,92	3,5	19,64	23,57	136,85	184,72	266
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,52	3,91	4,55	4,95	21,83	24,25	110,92	123,26	414
	Батон нарезной	20	30	2,69	4,03	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	415	10,89	13,14	12,04	13,5	51,27	65,08	340,96	430,05	
Обед	Рассольник с мясом кур и сметаной	150	180	1,72	2,06	5,93	5,99	9,81	4,9	94,52	113,42	80
	Печень, тушенная в соусе	60	70	4,25	4,96	10,14	8,68	9,66	5,28	150,86	109,97	406
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	2,39	2,82	3,01	4,45	11,55	12,89	78,79	107,74	219
	Свекла отварная	30	50	0,38	0,64	0,06	0,1	2,65	4,42	14,49	24,15	179
	Сок	180	200	1,8	2	0	0	20,16	22,4	81	90	418
	Хлеб пшеничный	20	30	1,76	2,64	0,56	0,6	11,44	17,01	57,14	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	710	13,5	16,87	20,9	21,07	84,94	91,4	576,04	653,27	
Полдник												
	Печенье	20	33	0,9	1,49	3,94	3,76	17,68	13,91	198,65	94,25	609
	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	3,75	5	7,05	9,4	82,5	110	419
	Яблоко	158	167	0,63	0,67	0,38	0,67	9,31	16,37	44,65	78,49	386
Итого за полдник:		328	400	6,03	8,16	8,07	9,43	34,04	39,68	325,8	282,74	
Ужин	Каша рисовая молочная с маслом	160	190	7,24	9,01	4,73	11,28	28,66	40,1	132,03	229,51	274
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	306
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,03	0,05	13,23	13,25	73,27	81,52	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,83	1,83	0,56	0,46	11,44	11,23	57,14	61	114
Итого за Ужин:		400	450	14,33	16,12	6,7	16,39	42,42	64,86	237,22	434,83	
Итого за 10 день:		1713	2015	42,25	54,21	47,69	60,39	203,8	261,02	1403,87	1800,89	
Итого за весь период:				429,2	544,2	471,1	602,5	2035	2617,9	14035,1	18045,16	
Среднее значение:				42,92	54,4	47,11	60,25	203,4	261,79	1403,51	1804,52	

