

МАДОУ МО "город Бугуруслан" "Детский сад комбинированного вида № 16"

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ "Д/с № 16"  
С.В.Гладенькова  
Приказ от "09" сентября 2024г № 88

**Основное (организованное) меню  
для питания детей ( от года до трех лет, от трех до семи лет),  
посещающих ДОУ 10,5 - 12-ти часовым пребыванием**

**1 неделя понедельник (1 день)**

| Прием пищи                           | Наименование блюда                            | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическа<br>я ценность<br>ясли | Энергетическа<br>я ценность сад | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|---|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------|
|                                      |   |                   |                  | Белки ясли                 | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад |                                     |                                 |                |
| Завтрак                              | Макароны отварные с сыром                     | 150.00            | 200.00           | 8.31                       | 11.17        | 8.00         | 10.28        | 22.71            | 31.70           | 218.50                              | 264.00                          | 219            |
|                                      | Чай с сахаром                                 | 150.00            | 200.00           | 0.15                       | 0.20         | 0.07         | 0.10         | 8.30             | 11.00           | 28.00                               | 41.00                           | 411            |
|                                      | Хлеб пшеничный                                | 10.00             | 20.00            | 0.60                       | 1.32         | 0.08         | 0.18         | 3.80             | 7.70            | 26.50                               | 53.07                           | 147            |
| <b>Итого за завтрак</b>              |   | <b>310.00</b>     | <b>420.00</b>    | <b>9.06</b>                | <b>12.69</b> | <b>8.15</b>  | <b>10.56</b> | <b>34.81</b>     | <b>50.40</b>    | <b>273.00</b>                       | <b>358.07</b>                   |                |
| Второй                               | Ряженка 2,5%                                  | 120.00            | 150.00           | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11             | 6.39            | 71.87                               | 91.00                           | 401            |
| <b>Итого за второй завтрак</b>       |   | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>      | <b>6.39</b>     | <b>71.87</b>                        | <b>91.00</b>                    |                |
| Обед                                 | Салат из белокочанной капусты                 | 40.00             | 60.00            | 0.56                       | 0.84         | 2.03         | 3.04         | 3.60             | 5.40            | 40.90                               | 52.44                           | 20             |
|                                      | Свекольник со сметаной                        | 150.00            | 180.00           | 1.22                       | 1.64         | 3.00         | 3.60         | 8.46             | 14.39           | 65.85                               | 83.40                           | 58             |
|                                      | Котлета рубленая из говядины                  | 60.00             | 80.00            | 5.95                       | 7.93         | 6.00         | 8.00         | 6.53             | 8.71            | 90.30                               | 114.21                          | 282            |
|                                      | Соус томатный                                 | 20.00             | 20.00            | 1.40                       | 1.40         | 1.12         | 1.12         | 3.30             | 3.30            | 26.80                               | 27.64                           | 366            |
|                                      | Каша перловая                                 | 120.00            | 150.00           | 2.68                       | 3.36         | 2.80         | 3.51         | 17.20            | 21.51           | 77.61                               | 128.90                          | 220            |
|                                      | Компот из сушеных фруктов                     | 150.00            | 180.00           | 0.10                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 11.06            | 13.28           | 70.54                               | 90.54                           | 431            |
|                                      | Хлеб ржаной                                   | 40.00             | 45.00            | 0.72                       | 1.08         | 0.18         | 0.27         | 6.24             | 9.36            | 59.40                               | 66.82                           | 148            |
|                                      | Хлеб пшеничный                                | 20.00             | 32.00            | 1.25                       | 2.01         | 0.18         | 0.27         | 7.70             | 11.60           | 53.10                               | 84.90                           | 147            |
| <b>Итого за обед</b>                 |   | <b>600.00</b>     | <b>747.00</b>    | <b>13.88</b>               | <b>18.38</b> | <b>15.31</b> | <b>19.81</b> | <b>64.09</b>     | <b>87.55</b>    | <b>484.50</b>                       | <b>648.85</b>                   |                |
| Уплотнённый полдник                  | Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба» | 150.00            | 180.00           | 4.74                       | 5.68         | 7.63         | 16.25        | 19.75            | 23.99           | 159.09                              | 207.30                          | 275            |
|                                      | Хлеб пшеничный                                | 25.00             | 25.00            | 1.67                       | 1.67         | 0.18         | 0.22         | 7.70             | 9.60            | 66.33                               | 66.33                           | 147            |
|                                      | Сок фруктовый                                 | 150.00            | 180.00           | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 24.45            | 29.34           | 85.92                               | 123.00                          | 418            |
|                                      | Яблоко свежее                                 | 95.00             | 100.00           | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68            | 12.30           | 30.60                               | 44.00                           | 386            |
|                                      | Булочка домашняя                              | 40.00             | 40.00            | 2.83                       | 2.83         | 5.00         | 5.00         | 21.60            | 21.60           | 143.20                              | 143.20                          | 452            |
| <b>Итого за уплотненный полдник!</b> |   | <b>460.00</b>     | <b>525.00</b>    | <b>9.92</b>                | <b>10.94</b> | <b>13.19</b> | <b>21.87</b> | <b>85.18</b>     | <b>96.83</b>    | <b>485.14</b>                       | <b>583.83</b>                   |                |
| <b>Итого за день</b>                 |   | <b>1490.00</b>    | <b>1842.00</b>   | <b>36.86</b>               | <b>47.02</b> | <b>39.65</b> | <b>55.99</b> | <b>189.19</b>    | <b>241.17</b>   | <b>1314.51</b>                      | <b>1681.75</b>                  |                |

## 1 неделя вторник (2 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                   | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическая<br>ценность ясли | Энергетическая<br>ценность сад | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------|
|                                     |                                      |                   |                  | Белки ясли                 | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад |                                 |                                |                |
| Завтрак                             | Запеканка из творога с манной крупой | 130.00            | 150.00           | 13.60                      | 17.00        | 12.06        | 16.72        | 17.18            | 25.74           | 228.80                          | 322.00                         | 251            |
|                                     | Чай без сахара                       | 180.00            | 200.00           | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30             | 9.90            | 2.52                            | 2.80                           | 410            |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 40.00             | 50.00            | 2.64                       | 3.35         | 0.36         | 0.45         | 15.40            | 19.34           | 39.80                           | 39.80                          | 147            |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                      | <b>350.00</b>     | <b>400.00</b>    | <b>16.39</b>               | <b>20.53</b> | <b>12.49</b> | <b>17.26</b> | <b>40.88</b>     | <b>54.98</b>    | <b>271.12</b>                   | <b>364.60</b>                  |                |
| Второй                              | Йогурт 2,5%                          | 120.00            | 150.00           | 2.74                       | 5.15         | 3.20         | 4.01         | 7.00             | 8.70            | 67.62                           | 90.00                          | 2              |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                      | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>2.74</b>                | <b>5.15</b>  | <b>3.20</b>  | <b>4.01</b>  | <b>7.00</b>      | <b>8.70</b>     | <b>67.62</b>                    | <b>90.00</b>                   |                |
| Обед                                | Салат из репчатого лука              | 40.00             | 60.00            | 0.32                       | 0.48         | 2.48         | 3.72         | 3.11             | 4.58            | 36.80                           | 55.20                          | 11             |
|                                     | Суп картофельный с макаронными       | 150.00            | 180.00           | 2.25                       | 2.70         | 2.07         | 10.07        | 14.27            | 17.13           | 68.21                           | 76.50                          | 103            |
|                                     | Плов из курицы                       | 150.00            | 180.00           | 8.90                       | 10.67        | 12.00        | 16.65        | 25.08            | 53.34           | 233.02                          | 281.00                         | 321            |
|                                     | Компот из сушеных фруктов            | 150.00            | 180.00           | 0.10                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 11.06            | 13.28           | 77.60                           | 90.54                          | 431            |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 30.00             | 30.00            | 5.61                       | 5.61         | 0.27         | 0.27         | 11.60            | 11.60           | 84.90                           | 84.90                          | 147            |
|                                     | Хлеб ржаной                          | 30.00             | 45.00            | 1.08                       | 1.62         | 0.26         | 0.40         | 12.48            | 13.64           | 44.54                           | 66.82                          | 148            |
| <b>Итого за обед</b>                |                                      | <b>550.00</b>     | <b>675.00</b>    | <b>18.26</b>               | <b>21.20</b> | <b>17.08</b> | <b>31.11</b> | <b>77.60</b>     | <b>113.57</b>   | <b>545.07</b>                   | <b>654.96</b>                  |                |
| Уплотнённый<br>полдник              | Фрикадельки рыбные в молочном соусе  | 60.00             | 80.00            | 2.16                       | 2.88         | 4.36         | 7.05         | 6.16             | 7.54            | 111.00                          | 132.67                         |                |
|                                     | Отварной картофель с маслом          | 120.00            | 150.00           | 1.28                       | 1.60         | 3.00         | 5.40         | 16.58            | 18.32           | 123.42                          | 164.30                         | 136            |
|                                     | Кофейный напиток с молоком           | 150.00            | 180.00           | 1.56                       | 2.80         | 2.00         | 1.20         | 9.60             | 12.70           | 70.00                           | 84.00                          | 414            |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 15.00             | 30.00            | 0.75                       | 1.00         | 0.13         | 0.17         | 5.80             | 7.73            | 39.80                           | 79.60                          | 147            |
|                                     | Яблоко свежее                        | 95.00             | 100.00           | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68            | 9.80            | 30.60                           | 32.17                          | 386            |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                      | <b>440.00</b>     | <b>540.00</b>    | <b>6.13</b>                | <b>8.68</b>  | <b>9.87</b>  | <b>14.22</b> | <b>49.82</b>     | <b>56.09</b>    | <b>374.82</b>                   | <b>492.74</b>                  |                |
| <b>Итого за день !</b>              |                                      | <b>1460.00</b>    | <b>1765.00</b>   | <b>43.52</b>               | <b>55.56</b> | <b>42.64</b> | <b>66.60</b> | <b>158.47</b>    | <b>233.34</b>   | <b>1258.63</b>                  | <b>1602.30</b>                 |                |

**1 неделя среда (3 день)**

| Прием пищи                          | Наименование блюда                           | Вес блюда ясли | Вес блюда сад  | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическая<br>я ценность<br>ясли | Энергетическая<br>я ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|
|                                     |  |                |                | Белки ясли                 | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад |                                      |                                  |             |
| Завтрак                             | Каша вязкая ячневая<br>молочная              | 150.00         | 200.00         | 2.25                       | 3.00         | 3.75         | 5.00         | 20.55            | 27.40           | 109.68                               | 174.20                           | 182         |
|                                     | Какао с молоком                              | 150.00         | 180.00         | 2.76                       | 3.32         | 2.35         | 2.83         | 11.20            | 14.03           | 89.16                                | 101.52                           | 43          |
|                                     | Бутерброд с маслом<br>сливочным              | 28.00          | 30.00          | 1.37                       | 1.47         | 4.22         | 4.53         | 8.18             | 8.77            | 76.16                                | 81.60                            | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>328.00</b>  | <b>410.00</b>  | <b>6.38</b>                | <b>7.79</b>  | <b>10.32</b> | <b>12.36</b> | <b>39.93</b>     | <b>50.20</b>    | <b>275.00</b>                        | <b>357.32</b>                    |             |
| Второй<br>завтрак:                  | Ряженка 2,5%                                 | 120.00         | 150.00         | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11             | 6.39            | 71.87                                | 91.00                            | 401         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |  | <b>120.00</b>  | <b>150.00</b>  | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>      | <b>6.39</b>     | <b>71.87</b>                         | <b>91.00</b>                     |             |
| Обед                                | Салат из вареной моркови и<br>репчатого лука | 40.00          | 60.00          | 0.30                       | 0.46         | 2.60         | 3.96         | 5.24             | 7.87            | 30.80                                | 64.23                            | 38          |
|                                     | Суп картофельный с<br>крупой                 | 150.00         | 180.00         | 1.13                       | 1.36         | 1.70         | 2.92         | 8.57             | 10.28           | 49.65                                | 104.50                           | 80          |
|                                     | Жаркое по- домашнему                         | 150.00         | 180.00         | 15.00                      | 18.00        | 9.23         | 11.76        | 16.33            | 19.60           | 262.61                               | 301.70                           | 276         |
|                                     | Компот из сушеных<br>фруктов                 | 150.00         | 180.00         | 0.10                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 11.06            | 13.28           | 77.60                                | 90.54                            | 431         |
|                                     | Хлеб ржаной                                  | 40.00          | 50.00          | 1.44                       | 1.80         | 0.36         | 0.45         | 12.48            | 15.60           | 59.40                                | 74.25                            | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>530.00</b>  | <b>650.00</b>  | <b>17.97</b>               | <b>21.74</b> | <b>13.89</b> | <b>19.09</b> | <b>53.68</b>     | <b>66.63</b>    | <b>480.06</b>                        | <b>635.22</b>                    |             |
| Уплотнённый<br>полдник              | Голубцы ленивые                              | 130.00         | 160.00         | 9.37                       | 11.54        | 15.30        | 18.83        | 13.42            | 14.32           | 179.75                               | 269.06                           | 315         |
|                                     | Соус томатный                                | 20.00          | 20.00          | 0.20                       | 0.20         | 0.84         | 0.84         | 1.20             | 1.20            | 32.00                                | 32.00                            | 348         |
|                                     | Чай с сахаром                                | 150.00         | 180.00         | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30             | 13.60           | 28.40                                | 40.00                            | 411         |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 30.00          | 40.00          | 2.01                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60            | 15.40           | 79.60                                | 106.14                           | 147         |
|                                     | Банан  | 95.00          | 100.00         | 1.40                       | 1.50         | 0.50         | 0.50         | 19.90            | 21.00           | 90.30                                | 95.00                            | 368         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>425.00</b>  | <b>500.00</b>  | <b>13.13</b>               | <b>16.06</b> | <b>16.98</b> | <b>20.62</b> | <b>54.42</b>     | <b>65.52</b>    | <b>410.05</b>                        | <b>542.20</b>                    |             |
| <b>Итого за день !</b>              |  | <b>1303.00</b> | <b>1710.00</b> | <b>41.47</b>               | <b>50.30</b> | <b>45.57</b> | <b>55.32</b> | <b>153.14</b>    | <b>186.00</b>   | <b>1233.18</b>                       | <b>1625.74</b>                   |             |

## 1 неделя четверг ( 4 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                   | Вес блюда если | вес блюда сад  | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |               |               | Энергетическая ценность если | Энергетическая ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|
|                                     |                                      |                |                | Белки если                 | белки сад    | Жиры если    | Жиры сад     | Углеводы если | Углеводы сад  |                              |                             |             |
| Завтрак                             | Каша геркулесовая молочная           | 150.00         | 200.00         | 4.05                       | 5.40         | 4.80         | 6.40         | 15.40         | 27.12         | 159.83                       | 207.00                      | 182         |
|                                     | Чай с сахаром                        | 150.00         | 180.00         | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30          | 9.90          | 28.00                        | 40.00                       | 411         |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 20.00          | 20.00          | 1.32                       | 1.32         | 0.18         | 0.18         | 7.70          | 7.70          | 53.07                        | 53.07                       | 147         |
|                                     | Сыр (порциями)                       | 10.00          | 15.00          | 2.32                       | 3.48         | 2.95         | 4.42         | 0.00          | 0.00          | 36.00                        | 54.00                       | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                      | <b>330.00</b>  | <b>415.00</b>  | <b>7.84</b>                | <b>10.38</b> | <b>8.00</b>  | <b>11.09</b> | <b>31.40</b>  | <b>44.72</b>  | <b>276.90</b>                | <b>354.07</b>               |             |
| Второй                              | Йогурт 2,5%                          | 120.00         | 150.00         | 2.74                       | 5.15         | 3.20         | 4.01         | 7.00          | 8.70          | 67.62                        | 90.00                       | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                      | <b>120.00</b>  | <b>150.00</b>  | <b>2.74</b>                | <b>5.15</b>  | <b>3.20</b>  | <b>4.01</b>  | <b>7.00</b>   | <b>8.70</b>   | <b>67.62</b>                 | <b>90.00</b>                |             |
| Обед                                | Винегрет с растительным маслом       | 40.00          | 60.00          | 0.54                       | 0.82         | 2.47         | 3.70         | 3.38          | 5.06          | 38.00                        | 63.20                       | 45          |
|                                     | Щи из свежей капусты с картофелем со | 150.00         | 200.00         | 1.14                       | 1.38         | 6.01         | 7.20         | 8.72          | 11.63         | 79.20                        | 105.60                      | 67          |
|                                     | Бефстроганов из отвар. мяса в соусе  | 50.00          | 70.00          | 6.46                       | 9.04         | 5.18         | 7.25         | 1.40          | 2.00          | 100.00                       | 139.15                      | 294         |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая           | 120.00         | 150.00         | 2.90                       | 3.60         | 3.60         | 4.00         | 49.10         | 66.44         | 148.53                       | 170.10                      | 179         |
|                                     | Кисель                               | 150.00         | 180.00         | 0.00                       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 6.60          | 9.64          | 74.60                        | 80.56                       | 376         |
|                                     | Хлеб ржаной                          | 30.00          | 50.00          | 0.72                       | 1.08         | 0.18         | 0.45         | 6.24          | 15.16         | 29.70                        | 74.25                       | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                      | <b>540.00</b>  | <b>710.00</b>  | <b>11.76</b>               | <b>15.92</b> | <b>17.44</b> | <b>22.60</b> | <b>75.44</b>  | <b>109.93</b> | <b>470.03</b>                | <b>632.86</b>               |             |
| Уплотнённый полдник                 | Лапшевник с творогом                 | 130.00         | 160.00         | 10.48                      | 12.90        | 9.80         | 12.00        | 26.20         | 32.77         | 179.43                       | 292.08                      | 226         |
|                                     | Шоколадный соус                      | 20.00          | 20.00          | 0.43                       | 0.43         | 0.19         | 0.19         | 6.07          | 6.07          | 24.04                        | 24.04                       | 352         |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 30.00          | 40.00          | 2.01                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60         | 15.40         | 79.60                        | 106.14                      | 147         |
|                                     | Сок фруктовый                        | 150.00         | 180.00         | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 17.40         | 29.34         | 85.92                        | 123.00                      | 418         |
|                                     | Яблоко свежее                        | 95.00          | 100.00         | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68         | 12.30         | 30.60                        | 44.00                       | 386         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                      | <b>425.00</b>  | <b>500.00</b>  | <b>13.60</b>               | <b>16.73</b> | <b>10.64</b> | <b>12.95</b> | <b>72.95</b>  | <b>95.88</b>  | <b>399.59</b>                | <b>589.26</b>               |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                      | <b>1415.00</b> | <b>1775.00</b> | <b>35.94</b>               | <b>48.18</b> | <b>39.28</b> | <b>50.65</b> | <b>186.79</b> | <b>259.23</b> | <b>1214.14</b>               | <b>1666.19</b>              |             |



## 1 неделя пятница (5 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                 | Вес блюда ясли | Вес блюда сад  | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |               |               | Энергетическая ценность ясли | Энергетическая ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|
|                                     |                                    |                |                | Белки ясли                 | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы ясли | Углеводы сад  |                              |                             |             |
| Завтрак                             | Каша вязкая пшеничная молочная     | 150.00         | 200.00         | 4.08                       | 5.43         | 3.17         | 4.23         | 25.05         | 33.38         | 135.84                       | 193.00                      | 182         |
|                                     | Кофейный напиток с молоком         | 150.00         | 180.00         | 1.56                       | 2.80         | 2.00         | 1.20         | 9.60          | 12.70         | 70.00                        | 84.00                       | 414         |
|                                     | Бутерброд с маслом сливочным       | 28.00          | 36.00          | 1.37                       | 1.80         | 4.22         | 5.60         | 8.18          | 12.00         | 76.16                        | 117.90                      | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                    | <b>328.00</b>  | <b>416.00</b>  | <b>7.01</b>                | <b>10.03</b> | <b>9.39</b>  | <b>11.03</b> | <b>42.83</b>  | <b>58.08</b>  | <b>282.00</b>                | <b>394.90</b>               |             |
| Второй завтрак:                     | Ряженка 2,5%                       | 120.00         | 150.00         | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11          | 6.39          | 71.87                        | 91.00                       | 401         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                    | <b>120.00</b>  | <b>150.00</b>  | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>   | <b>6.39</b>   | <b>71.87</b>                 | <b>91.00</b>                |             |
| Обед                                | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40.00          | 60.00          | 0.33                       | 0.50         | 1.56         | 2.50         | 3.28          | 4.92          | 30.84                        | 71.26                       | 34          |
|                                     | Суп картофельный с бобовыми        | 150.00         | 180.00         | 4.00                       | 4.71         | 5.05         | 6.10         | 16.80         | 21.20         | 122.50                       | 136.15                      | 102         |
|                                     | Суфле куриное                      | 60.00          | 80.00          | 7.43                       | 10.40        | 3.90         | 4.60         | 6.60          | 10.18         | 112.32                       | 141.50                      | 327         |
|                                     | Рагу овощное                       | 120.00         | 150.00         | 1.26                       | 1.58         | 4.00         | 4.97         | 10.51         | 12.14         | 99.00                        | 139.70                      | 331         |
|                                     | Компот из свежих яблок             | 150.00         | 180.00         | 0.08                       | 0.10         | 0.00         | 0.00         | 9.90          | 12.00         | 52.32                        | 62.79                       | 431         |
|                                     | Хлеб ржаной                        | 40.00          | 50.00          | 1.44                       | 1.80         | 0.36         | 0.45         | 12.48         | 15.60         | 59.40                        | 74.25                       | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                    | <b>560.00</b>  | <b>700.00</b>  | <b>14.54</b>               | <b>19.09</b> | <b>14.87</b> | <b>18.62</b> | <b>59.57</b>  | <b>76.04</b>  | <b>476.38</b>                | <b>625.65</b>               |             |
| Уплотнённый полдник                 | Рыба запечённая в омлете           | 60.00          | 80.00          | 5.25                       | 7.00         | 2.00         | 2.66         | 13.80         | 18.43         | 84.00                        | 107.00                      | 263         |
|                                     | Каша рассыпчатая с овощами         | 120.00         | 150.00         | 2.08                       | 2.61         | 6.60         | 7.65         | 13.87         | 17.34         | 123.17                       | 139.76                      | 180         |
|                                     | Яблоко свежее                      | 95.00          | 100.00         | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68         | 12.30         | 30.60                        | 32.17                       | 386         |
|                                     | Сок фруктовый                      | 150.00         | 180.00         | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 24.45         | 29.34         | 85.92                        | 123.00                      | 418         |
|                                     | Хлеб пшеничный                     | 30.00          | 50.00          | 2.01                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60         | 15.40         | 79.60                        | 132.68                      | 147         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                    | <b>455.00</b>  | <b>560.00</b>  | <b>10.02</b>               | <b>13.01</b> | <b>9.25</b>  | <b>11.07</b> | <b>75.40</b>  | <b>92.81</b>  | <b>403.29</b>                | <b>534.61</b>               |             |
| <b>Итого за день!</b>               |                                    | <b>1463.00</b> | <b>1816.00</b> | <b>35.57</b>               | <b>45.00</b> | <b>36.51</b> | <b>45.37</b> | <b>192.09</b> | <b>225.53</b> | <b>1192.84</b>               | <b>1646.16</b>              |             |

## 2 неделя понедельник (6 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                       | Вес блюда<br>если | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическая<br>ценность<br>если | Энергетическая<br>ценность сад | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------|
|                                     |  |                   |                  | Белки<br>если              | Белки сад    | Жиры<br>если | Жиры сад     | Углеводы<br>если | Углеводы<br>сад |                                    |                                |                |
| Завтрак                             | Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 150.00            | 200.00           | 4.67                       | 5.90         | 4.86         | 5.00         | 25.83            | 31.22           | 166.00                             | 193.30                         | 182            |
|                                     | Чай с сахаром                            | 150.00            | 180.00           | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30             | 9.90            | 28.00                              | 40.00                          | 411            |
|                                     | Бутерброд с повидлом                     | 40.00             | 40.00            | 1.53                       | 1.53         | 2.41         | 2.41         | 11.34            | 17.56           | 113.40                             | 113.40                         | 2              |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>340.00</b>     | <b>420.00</b>    | <b>6.35</b>                | <b>7.61</b>  | <b>7.34</b>  | <b>7.50</b>  | <b>45.47</b>     | <b>58.68</b>    | <b>307.40</b>                      | <b>346.70</b>                  |                |
| Второй завтрак:                     | Ряженка 2,5%                             | 120.00            | 150.00           | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11             | 6.39            | 71.87                              | 91.00                          | 401            |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |  | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>      | <b>6.39</b>     | <b>71.87</b>                       | <b>91.00</b>                   |                |
| Обед                                | Салат «Витаминный»                       | 40.00             | 60.00            | 0.41                       | 0.68         | 4.55         | 6.06         | 3.70             | 6.38            | 44.01                              | 64.90                          | 12             |
|                                     | Суп харчо на курином бульоне             | 150.00            | 180.00           | 2.00                       | 3.58         | 3.12         | 3.75         | 9.78             | 13.33           | 80.05                              | 96.07                          | 101            |
|                                     | Мясо кур отварное (порционное)           | 60.00             | 80.00            | 11.03                      | 16.88        | 9.16         | 10.88        | 0.00             | 0.00            | 146.00                             | 193.20                         | 317            |
|                                     | Капуста тушеная                          | 120.00            | 150.00           | 2.48                       | 3.70         | 5.90         | 7.83         | 11.04            | 16.97           | 90.12                              | 112.65                         | 143            |
|                                     | Кисель                                   | 150.00            | 180.00           | 0.00                       | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 6.60             | 9.64            | 74.60                              | 80.56                          | 376            |
|                                     | Хлеб ржаной                              | 20.00             | 30.00            | 0.72                       | 1.08         | 0.18         | 0.27         | 6.24             | 6.60            | 29.70                              | 44.55                          | 148            |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 20.00             | 30.00            | 1.34                       | 2.01         | 0.18         | 0.27         | 7.70             | 11.60           | 53.10                              | 79.60                          | 147            |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>560.00</b>     | <b>710.00</b>    | <b>17.98</b>               | <b>27.93</b> | <b>23.09</b> | <b>29.06</b> | <b>45.06</b>     | <b>64.52</b>    | <b>517.58</b>                      | <b>671.53</b>                  |                |
| Уплотнённый полдник                 | Каша рисовая молочная вязкая             | 150.00            | 180.00           | 1.50                       | 2.01         | 3.70         | 4.86         | 22.15            | 30.80           | 131.39                             | 189.10                         | 182            |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 15.00             | 20.00            | 0.98                       | 1.31         | 0.12         | 0.17         | 5.80             | 7.73            | 38.70                              | 53.00                          | 147            |
|                                     | Яблоко свежее                            | 95.00             | 100.00           | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68            | 12.30           | 30.60                              | 44.00                          | 386            |
|                                     | Сок фруктовый                            | 150.00            | 180.00           | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 24.45            | 29.34           | 85.92                              | 123.00                         | 418            |
|                                     | Сдоба обыкновенная                       | 50.00             | 50.00            | 3.90                       | 3.90         | 2.36         | 2.36         | 26.15            | 26.15           | 138.53                             | 138.53                         | 449            |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>460.00</b>     | <b>530.00</b>    | <b>7.06</b>                | <b>7.98</b>  | <b>6.56</b>  | <b>7.79</b>  | <b>90.23</b>     | <b>106.32</b>   | <b>425.14</b>                      | <b>547.63</b>                  |                |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1480.00</b>    | <b>1810.00</b>   | <b>35.91</b>               | <b>50.06</b> | <b>41.11</b> | <b>50.06</b> | <b>190.54</b>    | <b>246.44</b>   | <b>1276.59</b>                     | <b>1656.86</b>                 |                |

## 2 неделя вторник (7 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда   | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |               |               | Энергетическая<br>ценность ясли | Энергетическа<br>я ценность сад | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|
|                                     |  |                   |                  | Белки<br>ясли              | Белки сад    | Жиры<br>ясли | Жиры сад     | Углеводы ясли | Углеводы сад  |                                 |                                 |                |
|                                     | Каша вязкая пшениная<br>молочная   | 180.00            | 200.00           | 3.40                       | 4.65         | 3.16         | 6.48         | 21.11         | 38.20         | 132.68                          | 220.00                          | 182            |
| <b>Завтрак</b>                      | Какао с молоком  | 150.00            | 180.00           | 2.80                       | 3.32         | 2.60         | 2.83         | 13.00         | 14.03         | 89.16                           | 101.52                          | 43             |
|                                     | Хлеб пшеничный   | 20.00             | 20.00            | 1.32                       | 1.32         | 0.18         | 0.18         | 7.70          | 7.70          | 53.07                           | 53.07                           | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350.00</b>     | <b>400.00</b>    | <b>7.52</b>                | <b>9.29</b>  | <b>5.94</b>  | <b>9.49</b>  | <b>41.81</b>  | <b>59.93</b>  | <b>274.91</b>                   | <b>374.59</b>                   |                |
| <b>Второй<br/>завтрак:</b>          | Йогурт 2,5%  | 120.00            | 150.00           | 2.74                       | 5.15         | 3.20         | 4.01         | 7.00          | 8.70          | 67.62                           | 90.00                           | 2              |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |  | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>2.74</b>                | <b>5.15</b>  | <b>3.20</b>  | <b>4.01</b>  | <b>7.00</b>   | <b>8.70</b>   | <b>67.62</b>                    | <b>90.00</b>                    |                |
| <b>Обед</b>                         | Винегрет с<br>растительным маслом  | 40.00             | 60.00            | 0.34                       | 0.52         | 2.47         | 4.00         | 2.17          | 3.26          | 38.00                           | 57.00                           | 45             |
|                                     | Борщ с капустой и<br>картофелем на<br>мясококостном бульоне со<br>сметаной | 150.00            | 180.00           | 2.32                       | 2.79         | 6.00         | 7.20         | 7.75          | 10.11         | 106.60                          | 131.00                          | 76             |
|                                     | Биточек паровой<br>мясной  | 60.00             | 80.00            | 8.64                       | 10.13        | 6.08         | 7.57         | 4.45          | 5.94          | 119.13                          | 140.00                          | 306            |
|                                     | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                                    | 120.00            | 150.00           | 1.76                       | 2.20         | 4.43         | 5.50         | 7.11          | 8.90          | 100.00                          | 137.20                          | 219            |
|                                     | Компот из сушеных<br>фруктов   | 150.00            | 180.00           | 0.09                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 12.10         | 13.28         | 77.60                           | 90.54                           | 431            |
|                                     | Хлеб ржаной  | 30.00             | 50.00            | 0.72                       | 1.08         | 0.18         | 0.45         | 6.24          | 15.16         | 29.70                           | 74.26                           | 148            |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>550.00</b>     | <b>700.00</b>    | <b>13.87</b>               | <b>16.84</b> | <b>19.16</b> | <b>24.72</b> | <b>39.82</b>  | <b>56.65</b>  | <b>471.03</b>                   | <b>630.00</b>                   |                |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>      | Ленивые вареники<br>(отварные) с маслом                                    | 150.00            | 180.00           | 10.80                      | 12.95        | 10.49        | 12.24        | 22.87         | 27.45         | 230.43                          | 242.72                          | 244            |
|                                     | Сок фруктовый  | 150.00            | 180.00           | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 24.45         | 29.34         | 55.92                           | 123.00                          | 418            |
|                                     | Хлеб пшеничный   | 30.00             | 30.00            | 2.01                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60         | 15.40         | 79.60                           | 79.60                           | 147            |
|                                     | Банан  | 95.00             | 100.00           | 1.42                       | 1.50         | 0.47         | 0.50         | 19.95         | 21.00         | 90.25                           | 95.00                           | 368            |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>425.00</b>     | <b>490.00</b>    | <b>14.53</b>               | <b>17.45</b> | <b>11.23</b> | <b>13.10</b> | <b>78.87</b>  | <b>93.19</b>  | <b>456.20</b>                   | <b>540.32</b>                   |                |
| <b>Итого за день !</b>              |  | <b>1445.00</b>    | <b>1740.00</b>   | <b>38.66</b>               | <b>48.73</b> | <b>39.53</b> | <b>51.32</b> | <b>167.50</b> | <b>218.47</b> | <b>1269.76</b>                  | <b>1634.71</b>                  |                |

## 2 неделя среда (8 день)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                           | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическая<br>ценность<br>ясли | Энергетическая<br>ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------|
|                                     |  |                   |                  | Белки<br>ясли              | Белки сад    | Жиры<br>ясли | Жиры сад     | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад |                                    |                                |             |
| Завтрак                             | Каша геркулесовая<br>молочная                | 150.00            | 200.00           | 4.05                       | 5.40         | 4.80         | 6.40         | 14.60            | 27.12           | 139.43                             | 207.00                         | 182         |
|                                     | Чай с сахаром                                | 170.00            | 180.00           | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30             | 9.90            | 28.00                              | 40.00                          | 411         |
|                                     | Бутерброд с маслом                           | 30.00             | 36.00            | 1.37                       | 1.80         | 4.22         | 5.60         | 8.18             | 12.00           | 76.16                              | 117.90                         | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>350.00</b>     | <b>416.00</b>    | <b>5.57</b>                | <b>7.38</b>  | <b>9.09</b>  | <b>12.09</b> | <b>31.08</b>     | <b>49.02</b>    | <b>243.59</b>                      | <b>364.90</b>                  |             |
| Второй<br>завтрак:                  | Ряженка 2,5%                                 | 120.00            | 150.00           | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11             | 6.39            | 71.87                              | 91.00                          | 401         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |  | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>      | <b>6.39</b>     | <b>71.87</b>                       | <b>91.00</b>                   |             |
| Обед                                | Салат из вареной моркови<br>и репчатого лука | 40.00             | 60.00            | 0.44                       | 0.66         | 2.60         | 3.96         | 5.24             | 7.87            | 42.80                              | 54.20                          | 38          |
|                                     | Суп картофельный с<br>клецками               | 150.00            | 180.00           | 3.30                       | 4.00         | 1.90         | 2.23         | 7.50             | 9.05            | 51.90                              | 69.20                          | 160         |
|                                     | Азу  | 60.00             | 80.00            | 7.12                       | 8.72         | 15.54        | 17.58        | 1.80             | 2.76            | 108.86                             | 145.15                         | 63          |
|                                     | Отварной картофель с<br>маслом               | 120.00            | 150.00           | 1.90                       | 2.60         | 3.00         | 4.40         | 16.47            | 18.47           | 108.00                             | 132.54                         | 136         |
|                                     | Компот из сушеных<br>фруктов                 | 150.00            | 180.00           | 0.09                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 12.10            | 14.76           | 77.60                              | 90.54                          | 431         |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 20.00             | 20.00            | 1.33                       | 1.33         | 0.17         | 0.17         | 7.73             | 7.73            | 53.07                              | 53.07                          | 147         |
|                                     | Хлеб ржаной                                  | 40.00             | 50.00            | 1.44                       | 1.80         | 0.36         | 0.45         | 12.48            | 15.60           | 59.40                              | 74.25                          | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>580.00</b>     | <b>720.00</b>    | <b>15.62</b>               | <b>19.23</b> | <b>23.57</b> | <b>28.79</b> | <b>63.32</b>     | <b>76.24</b>    | <b>501.63</b>                      | <b>618.95</b>                  |             |
| Уплотнённый<br>полдник              | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 150.00            | 180.00           | 4.83                       | 5.80         | 6.66         | 8.00         | 59.16            | 83.00           | 202.14                             | 241.20                         | 179         |
|                                     | Молоко кипяченое 2,5%                        | 150.00            | 180.00           | 4.58                       | 5.48         | 4.08         | 4.88         | 7.58             | 9.07            | 85.00                              | 102.00                         | 419         |
|                                     | Ватрушка с повидлом                          | 50.00             | 50.00            | 2.76                       | 2.76         | 4.80         | 4.80         | 7.80             | 7.80            | 116.23                             | 116.23                         | 458         |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 20.00             | 20.00            | 1.34                       | 1.34         | 0.17         | 0.17         | 7.73             | 7.73            | 53.07                              | 53.07                          | 147         |
|                                     | Яблоко свежее                                | 95.00             | 100.00           | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68            | 12.30           | 30.60                              | 44.00                          | 386         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>465.00</b>     | <b>530.00</b>    | <b>13.89</b>               | <b>15.78</b> | <b>16.09</b> | <b>18.25</b> | <b>93.95</b>     | <b>119.90</b>   | <b>487.04</b>                      | <b>556.50</b>                  | <b>1589</b> |
| <b>Итого за день !</b>              |  | <b>1515.00</b>    | <b>1816.00</b>   | <b>39.08</b>               | <b>47.40</b> | <b>51.75</b> | <b>62.88</b> | <b>193.46</b>    | <b>251.55</b>   | <b>1304.13</b>                     | <b>1631.35</b>                 |             |

## 2 неделя четверг (9 ДЕНЬ)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                 | Вес блюда ясли | Вес блюда сад  | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |               |               | Энергетическая ценность ясли | Энергетическая ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|-------------|
|                                     |                                    |                |                | Белки ясли                 | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы ясли | Углеводы сад  |                              |                             |             |
| Завтрак                             | Каша манная молочная               | 150.00         | 200.00         | 2.55                       | 3.06         | 3.04         | 3.66         | 20.92         | 27.51         | 128.84                       | 167.97                      | 182         |
|                                     | Кофейный напиток с молоком         | 150.00         | 180.00         | 1.56                       | 2.80         | 2.00         | 1.20         | 9.60          | 12.70         | 70.00                        | 84.00                       | 414         |
|                                     | Бутерброд с повидлом               | 40.00          | 40.00          | 1.53                       | 1.53         | 2.41         | 2.41         | 11.34         | 17.56         | 113.40                       | 113.40                      | 2           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                    | <b>340.00</b>  | <b>420.00</b>  | <b>5.64</b>                | <b>7.39</b>  | <b>7.45</b>  | <b>7.27</b>  | <b>41.86</b>  | <b>57.77</b>  | <b>312.24</b>                | <b>365.37</b>               |             |
| Второй                              | Йогурт 2,5%                        | 120.00         | 150.00         | 2.74                       | 5.15         | 3.20         | 4.01         | 7.00          | 8.70          | 67.62                        | 90.00                       | 2           |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                    | <b>120.00</b>  | <b>150.00</b>  | <b>2.74</b>                | <b>5.15</b>  | <b>3.20</b>  | <b>4.01</b>  | <b>7.00</b>   | <b>8.70</b>   | <b>67.62</b>                 | <b>90.00</b>                |             |
| Обед                                | Салат из отварной свеклы с яблоком | 40.00          | 60.00          | 0.33                       | 0.66         | 3.18         | 3.28         | 3.00          | 6.86          | 50.48                        | 58.02                       | 36          |
|                                     | Рассольник                         | 150.00         | 180.00         | 1.72                       | 2.07         | 4.86         | 5.60         | 10.18         | 19.10         | 98.20                        | 110.00                      | 82          |
|                                     | Биточек рыбный                     | 60.00          | 80.00          | 6.37                       | 8.50         | 5.95         | 6.47         | 4.79          | 7.72          | 94.50                        | 103.00                      | 248         |
|                                     | Гороховая каша                     | 120.00         | 150.00         | 4.53                       | 5.67         | 3.60         | 3.82         | 21.99         | 32.40         | 105.60                       | 160.90                      | 221         |
|                                     | Компот из свежих яблок             | 150.00         | 180.00         | 0.08                       | 0.10         | 0.00         | 0.00         | 9.90          | 12.00         | 52.32                        | 62.79                       | 431         |
|                                     | хлеб пшеничный                     | 15.00          | 15.00          | 1.00                       | 1.00         | 0.13         | 0.13         | 5.80          | 5.80          | 40.00                        | 40.00                       |             |
|                                     | Хлеб ржаной                        | 20.00          | 30.00          | 1.44                       | 1.80         | 0.36         | 0.45         | 10.40         | 15.60         | 59.40                        | 66.82                       | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                    | <b>555.00</b>  | <b>695.00</b>  | <b>15.47</b>               | <b>19.80</b> | <b>18.08</b> | <b>19.75</b> | <b>66.06</b>  | <b>99.48</b>  | <b>500.50</b>                | <b>601.53</b>               |             |
| Уплотнённый                         | Пудинг из творога с рисом          | 130.00         | 160.00         | 8.50                       | 10.47        | 11.90        | 13.24        | 17.40         | 22.86         | 154.44                       | 199.35                      | 250         |
| полдник                             | Соус молочный                      | 20.00          | 20.00          | 0.15                       | 0.15         | 0.90         | 0.90         | 2.65          | 2.65          | 20.20                        | 20.20                       | 351         |
|                                     | Сок фруктовый                      | 150.00         | 180.00         | 0.30                       | 0.36         | 0.00         | 0.00         | 24.45         | 29.34         | 85.92                        | 123.00                      | 418         |
|                                     | Хлеб пшеничный                     | 30.00          | 40.00          | 2.01                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60         | 15.40         | 79.60                        | 106.14                      | 147         |
|                                     | Яблоко свежее                      | 95.00          | 100.00         | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68         | 12.30         | 30.60                        | 44.00                       | 386         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                    | <b>425.00</b>  | <b>500.00</b>  | <b>11.34</b>               | <b>14.02</b> | <b>13.45</b> | <b>14.90</b> | <b>67.78</b>  | <b>82.55</b>  | <b>370.76</b>                | <b>492.69</b>               |             |
| <b>Итого за день</b>                |                                    | <b>1433.00</b> | <b>1765.00</b> | <b>35.02</b>               | <b>45.37</b> | <b>43.99</b> | <b>50.45</b> | <b>179.51</b> | <b>238.49</b> | <b>1206.88</b>               | <b>1549.59</b>              |             |

## 2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

| Прием пищи                          | Наименование блюда                               | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |              |              |              |                  |                 | Энергетическа<br>я ценность<br>ясли | Энергетическа<br>я ценность сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------------|------------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|
|                                     |  |                   |                  | Белки<br>ясли              | Белки сад    | Жиры ясли    | Жиры сад     | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад |                                     |                                 |             |
| Завтрак                             | Каша молочная пшеничная<br>вязкая                | 150.00            | 200.00           | 3.23                       | 5.43         | 4.80         | 4.23         | 20.10            | 33.38           | 168.90                              | 193.00                          | 182         |
|                                     | Чай с сахаром                                    | 170.00            | 180.00           | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.30             | 9.90            | 28.40                               | 40.00                           | 411         |
|                                     | Хлеб пшеничный                                   | 30.00             | 40.00            | 1.33                       | 1.33         | 0.17         | 0.17         | 7.73             | 7.73            | 53.70                               | 63.00                           | 147         |
|                                     | Сыр (порциями)                                   | 10.00             | 15.00            | 2.32                       | 3.48         | 3.10         | 4.42         | 0.00             | 0.00            | 36.00                               | 54.00                           | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>360.00</b>     | <b>435.00</b>    | <b>7.03</b>                | <b>10.42</b> | <b>8.14</b>  | <b>8.91</b>  | <b>36.13</b>     | <b>51.01</b>    | <b>287.00</b>                       | <b>350.00</b>                   |             |
| Второй<br>завтрак:                  | Ряженка 2,5%                                     | 120.00            | 150.00           | 4.00                       | 5.01         | 3.00         | 3.75         | 5.11             | 6.39            | 71.87                               | 91.00                           | 401         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |  | <b>120.00</b>     | <b>150.00</b>    | <b>4.00</b>                | <b>5.01</b>  | <b>3.00</b>  | <b>3.75</b>  | <b>5.11</b>      | <b>6.39</b>     | <b>71.87</b>                        | <b>91.00</b>                    |             |
| Обед                                | Салат из белокочанной<br>капусты                 | 40.00             | 60.00            | 0.56                       | 0.84         | 2.03         | 3.04         | 3.60             | 5.40            | 30.96                               | 52.44                           | 20          |
|                                     | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | 150.00            | 200.00           | 0.93                       | 1.24         | 5.86         | 6.48         | 7.72             | 11.63           | 69.30                               | 91.60                           | 67          |
|                                     | Кнели куриные с рисом                            | 60.00             | 80.00            | 10.52                      | 14.03        | 12.14        | 14.40        | 3.72             | 6.30            | 147.81                              | 198.21                          | 329         |
|                                     | Картофель в молоке                               | 120.00            | 150.00           | 2.16                       | 2.70         | 3.24         | 4.06         | 79.61            | 102.62          | 100.60                              | 132.00                          | 337         |
|                                     | Компот из сушеных фруктов                        | 150.00            | 180.00           | 0.83                       | 0.12         | 0.00         | 0.00         | 11.06            | 13.28           | 75.45                               | 90.54                           | 431         |
|                                     | Хлеб ржаной                                      | 40.00             | 40.00            | 1.44                       | 1.80         | 0.36         | 0.45         | 12.48            | 15.60           | 59.40                               | 59.40                           | 148         |
| <b>Итого за обед</b>                |  | <b>560.00</b>     | <b>710.00</b>    | <b>16.44</b>               | <b>20.73</b> | <b>23.63</b> | <b>28.43</b> | <b>118.19</b>    | <b>154.83</b>   | <b>483.52</b>                       | <b>624.19</b>                   |             |
| Уплотнённый<br>полдник              | Суфле рыбное                                     | 60.00             | 80.00            | 7.00                       | 9.34         | 5.85         | 6.47         | 3.12             | 4.17            | 99.69                               | 149.52                          | 284         |
|                                     | Рисовая каша рассыпчатая                         | 120.00            | 150.00           | 2.41                       | 3.02         | 3.60         | 4.16         | 23.03            | 38.72           | 168.88                              | 221.20                          | 179         |
|                                     | Хлеб пшеничный                                   | 30.00             | 40.00            | 1.98                       | 2.64         | 0.27         | 0.36         | 11.60            | 15.40           | 79.60                               | 106.14                          | 147         |
|                                     | Чай с сахаром                                    | 150.00            | 180.00           | 0.15                       | 0.18         | 0.07         | 0.09         | 8.25             | 9.90            | 28.40                               | 40.00                           | 411         |
|                                     | Яблоко свежее                                    | 95.00             | 100.00           | 0.38                       | 0.40         | 0.38         | 0.40         | 11.68            | 9.80            | 30.60                               | 44.00                           | 386         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>455.00</b>     | <b>550.00</b>    | <b>11.92</b>               | <b>15.58</b> | <b>10.17</b> | <b>11.48</b> | <b>57.68</b>     | <b>77.99</b>    | <b>407.17</b>                       | <b>560.86</b>                   |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | <b>1460.00</b>    | <b>1835.00</b>   | <b>39.39</b>               | <b>50.19</b> | <b>44.94</b> | <b>53.47</b> | <b>217.41</b>    | <b>284.64</b>   | <b>1249.56</b>                      | <b>1626.05</b>                  |             |
| <b>Среднее значение за 1 период</b> |  | <b>1438.00</b>    | <b>1787.40</b>   | <b>38.34</b>               | <b>48.70</b> | <b>42.76</b> | <b>54.31</b> | <b>184.20</b>    | <b>234.90</b>   | <b>1263.00</b>                      | <b>1632.06</b>                  |             |

рапределение калорийности

|                     |         |      |
|---------------------|---------|------|
| завтрак             | 3611.73 | 20 % |
| 2 завтрак           | 900     | 5 %  |
| обед                | 6300.63 | 35 % |
| уплотненный полдник | 5400.97 | 30 % |