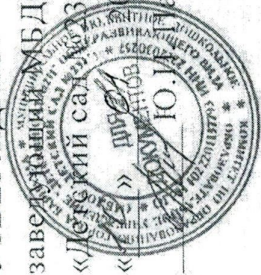


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ЦДБДОУ
«Юный садовод» № 025
Ю. Панина



Основное (организационное) меню
Возрастная категория: дети 2-7 лет

Барнаул, 2025

Неделя первая

Первый день: ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак													
Каша гречневая с маслом сливочным	135	155	5.37	6.17	3.98	4.57	24.16	27.74	158.42	181.89			
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	43	56	3.75	4.94	5.47	7.21	15.69	20.66	127.45	167.86			
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.40	0.44	0.00	0.00	13.12	14.58	52.63	58.48			
ИТОГО за завтрак:	358	411	9.52	11.55	9.45	11.78	52.97	62.98	338.5	408.23			
Сок	100	100	0.5	0.5	0.00	0.00	10.10	10.10	42.22	42.22			

обед

Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	150	180	3.09	3.71	0.75	0.9	14.03	16.83	79.14	94.97			
Зразы из говядины с яйцом	60	70	9.06	10.57	7.08	8.26	3.48	4.06	114	133			
Картофельное пюре	110	130	2.74	3.95	3.1	4.47	19.5	28.17	117.12	169.17			
Морковь отварная (порционно)	30	50	0.84	0.76	0.5	0.4	4.71	3.96	21.33	20.4			
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77			
Кисель из варенья с вит.С	150	180	0.03	0.04	0	0	10.67	12.8	43.21	51.86			
ИТОГО за обед:	540	660	20.95	25.39	16.18	19.76	79.95	99.97	507.22	631.38			

ПОЛДНИК

Печенье	30	50	0.45	0.75	4.14	6.9	12.87	21.45	65.13	108.55			
Молоко кипяченое	170	180	4.35	5.80	3.75	5.00	7.20	9.60	81	108			
Яблоко	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47			
ИТОГО за полдник:	295	330	5.2	6.95	8.29	12.3	29.87	40.85	193.13	263.55			

УЖИН

Суп молочный с макаронными изделиями	190	210	4.58	5.06	4.29	4.75	16.21	17.91	121.9	134.74			
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102			
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.06	23.67	26.3			
ИТОГО за ужин:	400	450	7.2	8.48	4.53	5.07	36.42	43.65	222.07	263.04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1593	1851	42.87	52.37	38.45	48.91	199.21	247.45	1260.92	1566.2			

Неделя первая
Второй день: ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	125	135	4.42	4.78	3.24	3.5	18.25	19.71	116.45	125.77	
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8	
Бутерброд с маслом сливочным	35	46	2.34	3.08	3.69	4.85	15.72	20.66	105.57	138.75	
Кофейный напиток с молоком	150	180	0.16	0.20	0.18	0.22	6.83	8.19	28.21	33.86	
ИТОГО за завтрак:	350	401	12.5	13.64	11.71	13.17	51.18	58.94	363.25	411.4	
Сок	100	100	0.5	0.5	0.00	0.00	10.10	10.10	42.22	42.22	
обед											
Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной	150	180	4.66	5.6	2.99	3.58	18.89	22.66	122.91	147.49	
Котлета куриная	60	70	7.98	9.58	2.69	3.23	6.22	7.46	80.74	96.89	
Капуста тушеная	110	130	1.93	2.78	3.26	4.71	5.26	7.6	59.3	85.66	
Лук бланшированный	30	50	0.84	0.76	0.5	0.4	4.71	3.96	21.33	20.4	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77	
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	180	0.01	0.02	0	0	7.36	8.84	28.06	33.68	
ИТОГО за обед:	540	660	18.06	22.04	9.92	12.52	63.8	77.22	373.94	461.12	
ПОЛДНИК											
Пирог открытый	50	50	3.09	3.09	1.61	1.61	27.66	27.66	137.5	137.5	
Йогурт	150	200	7.5	10	4.8	6.4	5.25	7	102	136	
ИТОГО за полдник:	200	250	10.59	13.09	6.41	8.01	32.91	34.66	239.5	273.5	
УЖИН											
Рыба запеченая	70	80	11.3	11.3	15.1	15.1	2.5	2.5	205	205	
Гарнир пшеничный	120	130	5.53	6.04	0.48	0.53	30.76	33.55	141.57	154.44	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102	
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.06	23.67	26.3	
ИТОГО за ужин:	400	450	2.62	3.42	0.24	0.32	20.21	25.74	100.17	128.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1761	49.07	61.57	41.84	53.54	183.43	222.75	1287.35	1594.56	

Неделя первая

Третий день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры		
	если		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли		сад				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак																	
Запеканка из творога со сметанным соусом	135	155	16.67	19.14	10.96	12.59	19.14	21.98	242.58	278.52							
Бутерброд с маслом сливочным	35	46	2.34	3.08	3.69	4.85	15.72	20.66	105.57	138.75							
Какао с молоком	180	200	4.17	5	3.52	4.23	13.17	15.8	100.85	121.01							
ИТОГО за завтрак:	350	401	23.18	27.22	18.17	21.67	48.03	58.44	449	538.28							
обед																	
Суп «Полевой» на мясном бульоне со сметаной	150	180	10.76	12.91	10.08	12.1	12.33	14.8	183.23	219.87							
Жаркое по-домашнему	170	200	6.95	12.01	8.6	14.86	12.55	21.68	155.55	268.68							
Морковь отварная (порционно)	30	50	0.49	0.98	0.43	0.86	2.86	5.72	17.25	34.49							
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77							
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	180	0.01	0.02	0	0	7.36	8.84	28.06	33.68							
ИТОГО за обед:	540	660	20.85	29.22	19.59	28.42	56.46	77.74	445.69	633.72							
ПОЛДНИК																	
Булочка слобная	50	50	3.93	3.93	4.28	4.28	26.28	26.28	159.29	159.29							
Ряженка	150	200	4.2	5.6	6	8	6.3	8.4	147	196							
Яблоки	95	100	0.66	0.68	0.66	0.68	16.17	16.66	77.55	79.9							
ИТОГО за полдник:	295	350	8.79	10.21	10.94	12.96	48.75	51.34	383.84	435.19							
УЖИН																	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	190	210	3.75	5	6.15	8.2	22.73	30.3	161.25	215							
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102							
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.06	23.67	26.3							
ИТОГО за ужин:	400	450	2.62	3.42	0.24	0.32	20.21	25.74	100.17	128.3							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1585	1861	55.44	70.07	48.94	63.37	173.45	213.26	1378.7	1735.49							

Неделя первая

Четвертый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	125	135	2.38	2.61	3.38	3.69	8.98	9.82	104.34	114.12	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41	54	3.75	4.94	5.47	7.21	15.69	20.66	127.45	167.86	
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8	
Чай с сахаром	150	180	0.34	0.38	0	0	5.45	6.06	23.67	26.3	
ИТОГО за завтрак:	356	409	14.31	15.91	15.28	17.44	52.47	59.73	421.45	477.08	
Сок	100	100	0.5	0.5	0.00	0.00	10.10	10.10	42.22	42.22	

завтрак

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Суп «Борщ» на мясном бульоне со сметаной	150	180	5.64	6.77	5.02	6.03	20.23	24.28	149.96	179.95	
Гуляш из говядины	60	70	6.76	10.82	5.46	8.74	2.29	3.66	85.49	136.78	
Гарнир перловый	110	130	0.99	1.43	0.33	0.48	13.75	19.86	58.4	84.36	
Икра кабачковая	30	50	0.57	0.95	2.67	4.45	2.31	3.85	35.7	59.5	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77	
Кисель из варенья с вит.С	150	180	0.03	0.04	0	0	10.67	12.8	43.21	51.86	
ИТОГО за обед:	540	660	16.63	23.31	13.96	20.3	70.61	91.15	434.36	589.45	

обед

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Булочка домашняя	50	50	3.93	3.93	4.28	4.28	26.28	26.28	159.29	159.29	
Молоко кипяченое	150	200	4.35	5.8	3.75	5	7.2	9.6	81	108	
ИТОГО за полдник:	200	250	8.28	9.73	8.03	9.28	33.48	35.88	240.29	267.29	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Рыба тушеная с овощами	190	210	19.7	21.78	10.64	11.76	6.27	6.93	201.1	222.26	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102	
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180	200	0.4	0.44	0	0	13.12	14.58	52.63	58.48	
ИТОГО за ужин:	400	450	2.68	3.48	0.24	0.32	27.88	34.26	129.13	160.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1496	1769	60.75	73.18	48.02	58.94	185.87	222.14	1402.27	1687.68	

УЖИН

Неделя первая
Пятый день: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность			№ рецептур	
	ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы								
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад		
завтрак															
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	135	155	4.64	5.01	5.21	5.63	20.95	22.63	157.31	169.9					
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41	54	3.75	4.94	5.47	7.21	15.69	20.66	127.45	167.86					
Кофейный напиток с молоком	180	200	0.16	0.2	0.18	0.22	6.83	8.19	28.21	33.86					
ИТОГО за завтрак:	356	409	6.79	8.25	9.03	11.12	41.6	48.77	302.22	358.06					
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22					

обед															
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность			№ рецептур	
	ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы								
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад		
Суп «Гороховый» на курином бульоне (с сухариками)	150	180	5.45	6.53	2.67	3.2	18.21	21.85	119.12	142.94					
Печень по-строгановски	60	70	6.29	8.81	6.59	9.22	1.25	1.75	90	126					
Макароны отварные	110	130	2.97	3.63	5.37	6.57	18.28	22.34	135.34	165.42					
Свекла отварная (порционно)	30	50	0.49	0.98	0.43	0.86	2.86	5.72	17.25	34.49					
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77					
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	180	0.01	0.02	0	0	7.36	8.84	28.06	33.68					
ИТОГО за обед:	540	660	17.85	23.27	15.54	20.45	69.32	87.2	451.37	579.53					

ПОЛДНИК															
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность			№ рецептур	
	ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы								
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад		
Пряник	30	50	2.4	2.4	0.9	0.9	32.35	32.35	99.9	99.9					
Молоко кипяченое	170	200	4.35	5.8	3.75	5	7.2	9.6	81	108					
Яблоки	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47					
ИТОГО за полдник:	295	350	7.15	8.6	5.05	6.3	49.35	51.75	227.9	254.9					

УЖИН															
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность			№ рецептур	
	ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы								
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад		
Рагу из овощей	150	170	2.45	2.71	4.14	4.58	52.76	58.32	487.08	538.36					
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8					
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102					
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3					
ИТОГО за ужин:	400	450	10.15	11.21	8.98	9.5	73.25	84.33	658.05	737.46					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1591	1869	41.94	51.33	38.6	47.37	233.52	272.05	1639.54	1929.95					

Неделя вторая

Шестой день: Понедельник

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад		ясли сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак													
Макароны отварные с сыром	128	152	4.35	4.69	2.68	2.88	26.66	28.71	148.04	159.43			
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8			
Бутерброд с повидлом	45	50	3	3.75	1.16	1.45	20.56	25.7	104.8	131			
Чай с сахаром	150	180	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3			
ИТОГО:	363	422	13.27	14.4	8.44	8.93	63.05	70.84	389.53	429.75			
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22			

обед												
Суп «Свекольник» на мясном бульоне со сметаной	150	180	4.2	5.04	3.87	4.64	18.67	22.41	126.88	152.26		
Азу	60	70	6.45	7.75	5.45	6.53	0.78	0.94	77.93	93.51		
Гарнир гречневый	110	130	4.37	5.17	3.24	3.83	19.69	23.27	129.08	152.55		
Икра кабачковая	30	50	0.57	0.95	2.67	4.45	2.31	3.85	35.7	59.5		
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	180	0.01	0.02	0	0	7.36	8.84	28.06	33.68		
ИТОГО:	540	660	18.24	22.23	15.71	20.05	70.17	86.01	459.25	568.5		

ПОЛДНИК												
Сухарики	30	50	6.94	11.57	9.88	16.47	3.74	6.23	131.66	219.43		
Молоко кипяченое	170	200	4.35	5.8	3.75	5	7.2	9.6	81	108		
Яблоки	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47		
ИТОГО:	295	350	11.69	17.77	14.03	21.87	20.74	25.63	259.66	374.43		

УЖИН												
Суфле рыбное с тушеными овощами	190	210	14.6	18.52	18.41	22.09	4.2	5.04	280.01	336.01		
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102		
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3		
ИТОГО:	400	450	17.22	21.94	18.65	22.41	24.41	30.77	380.18	464.306		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1598	1882	65.95	82.38	57.31	73.79	209.13	246.8	1630.19	1991.43		

Неделя вторая

Седьмой день: **ВТОРНИК**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
завтрак													
Пудинг творожно-манный со сметанным соусом	135	155	24.02	26.54	17.12	18.92	35.38	39.1	392.27	433.57			
Бутерброд с маслом сливочным	35	46	2.34	3.08	3.69	4.85	15.72	20.66	105.57	138.75			
Какао с молоком	180	200	4.17	5	3.52	4.23	13.17	15.8	100.85	121.01			
ИТОГО:	350	401	31.03	35.12	24.33	28	74.37	85.66	640.91	735.55			
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22			

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
обед													
Суп с клецками на мясном бульоне	150	180	4.77	6.36	2.21	2.94	20.51	27.34	121.23	161.64			
Ласточкино гнездо	60	70	9.06	10.57	7.08	8.26	3.48	4.06	114	133			
Картофельное пюре	110	130	2.74	3.95	3.1	4.47	19.5	28.17	117.12	169.17			
Свекла отварная (порционно)	30	50	0.49	0.98	0.43	0.86	2.86	5.72	17.25	34.49			
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77			
Кисель из варенья с вит.С	150	180	0.03	0.04	0	0	10.67	12.8	43.21	51.86			
ИТОГО:	540	660	19.73	25.2	13.3	17.13	78.38	104.79	474.41	627.16			

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
ПОЛДНИК													
Расстегай с повидлом	50	50	4.86	4.86	3.95	3.95	24.93	24.93	156.32	156.32			
Йогурт	150	200	7.5	10	4.8	6.4	5.25	7	102	136			
ИТОГО:	200	250	12.36	14.86	8.75	10.35	30.18	31.93	258.32	292.32			

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
УЖИН													
Кулеш пшеничный	190	210	8.63	9.53	7.77	8.59	35.95	39.73	248.6	274.76			
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102			
Напиток из плодов шиповника	180	200	0.4	0.44	0	0	13.12	14.58	52.63	58.48			
ИТОГО:	400	450	11.31	13.01	8.01	8.91	63.83	73.99	377.73	435.24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	1761	74.43	88.19	54.39	64.39	246.76	296.37	1751.37	2090.3			

Неделя вторая - Восьмой день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак													
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	125	135	3.81	4.12	3.82	4.13	21.3	23	134.43	145.18			
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41	54	3.75	4.94	5.47	7.21	15.69	20.66	127.45	167.86			
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8			
Чай с молоком	150	180	0.92	1.02	0.5	0.56	9.02	10.02	44.33	49.26			
ИТОГО:	356	409	14.06	15.66	14.39	16.5	56.39	64.06	419.23	475.32			
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22			

обед												
Суп «Московский» на мясном бульоне со сметаной	150	180	4.62	5.54	2.44	2.93	13.77	16.52	95.8	114.97		
Бигус	170	200	11.78	20.35	11.43	19.74	7.79	13.45	182.63	315.46		
Лук бланшированный	30	50	0.84	0.76	0.5	0.4	4.71	3.96	21.33	20.4		
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	180	0.01	0.02	0	0	7.36	8.84	28.06	33.68		
ИТОГО:	540	660	19.89	29.97	14.85	23.67	54.99	69.47	389.42	561.51		

ПОЛДНИК												
Булочка витая	50	50	3.93	3.93	4.28	4.28	26.28	26.28	159.29	159.29		
Молоко кипяченое	150	200	4.35	5.8	3.75	5	7.2	9.6	81	108		
Яблоко	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47		
ИТОГО:	295	350	8.68	10.13	8.43	9.68	43.28	45.68	287.29	314.29		

УЖИН												
Суфле из печени с рисом	190	210	9.76	11.38	10.87	12.68	4.06	4.73	99.25	115.79		
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102		
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3		
ИТОГО:	400	450	12.38	14.8	11.11	13	24.27	30.46	199.42	244.09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1591	1869	57.02	71.35	52.03	64.77	199.44	232.71	1435.72	1737.83		

Неделя вторая

Девятый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
	Белки		Жиры		Углеводы		ценность				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	125	135	5.12	5.44	5.26	5.59	25.22	26.79	179.62	190.84	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41	54	3.75	4.94	5.47	7.21	15.69	20.66	127.45	167.86	
Кофейный напиток с молоком	150	180	0.16	0.2	0.18	0.22	6.83	8.19	28.21	33.86	
Яйца вареные	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	70.8	70.8	
ИТОГО:	356	409	14.61	16.16	15.51	17.62	58.12	66.02	448.3	505.58	
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22	

обед

Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	180	4.57	5.49	4.95	5.94	14.46	17.35	121.85	146.21	
Плов	170	200	10.22	15.79	11.21	17.32	21.35	33	227.38	351.41	
Морковь отварная (порционно)	30	50	0.387	3	0.09	0.12	3.74	4.98	24.75	30.91	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77	
Напиток из варенья с вит.С	150	180	0.04	0.05	0	0	18.28	21.94	73.86	88.63	
ИТОГО:	540	660	17.857	27.63	16.73	23.98	79.19	103.97	509.44	694.16	

ПОЛДНИК

Булочка дорожная	50	50	3.39	3.39	6.98	6.98	26.07	26.07	181	181	
Ряженка	* 150	200	4.2	5.6	6	8	6.3	8.4	147	196	
ИТОГО:	200	250	7.59	8.99	12.98	14.98	32.37	34.47	328	377	

ужин

Картофель тушеный	160	160	2.45	2.71	4.14	4.58	52.76	58.32	487.08	538.36	
Этурец соленый (порционно)	30	50	0.38	0.57	0.07	0.11	1.61	2.42	8.05	12.08	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102	
чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3	
ИТОГО:	400	450	2.62	3.42	0.24	0.32	20.21	25.73	100.17	128.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1496	1769	52.887	65.26	56.42	66.58	196.95	235.91	1499.95	1788.65	

Неделя вторая
Десятый день: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
ЗАВТРАК											
Запеканка из творога со сметанным соусом	135	155	16.67	19.14	10.96	12.59	19.14	21.98	242.58	278.52	
Бутерброд с маслом сливочным	35	46	2.34	3.08	3.69	4.85	15.72	20.66	105.57	138.75	
Кофейный напиток с молоком	180	200	0.16	0.2	0.18	0.22	6.83	8.19	28.21	33.86	
ИТОГО:	350	401	19.17	22.42	14.83	17.66	41.69	50.83	376.36	451.13	
Сок	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.22	42.22	
обед											
Суп «Паутинка» на мясном бульоне	150	180	10.76	12.91	10.08	12.1	12.33	14.8	183.23	219.87	
Биточки из говядины	60	70	7.93	9.52	8.2	9.85	4.85	5.82	125.05	150.06	
Картофельное пюре	110	130	2.74	3.95	3.1	4.47	19.5	28.17	117.12	169.17	
Огурец соленый (порционно)	30	50	0.38	0.57	0.07	0.11	1.61	2.42	8.05	12.08	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	21.36	26.7	61.6	77	
Кисель из варенья с вит.С	150	180	0.03	0.04	0	0	10.67	12.8	43.21	51.86	
ИТОГО:	540	660	24.48	30.29	21.93	27.13	70.32	90.71	538.26	680.04	
ПОЛДНИК											
Пряник	30	50	2.4	2.4	0.9	0.9	32.35	32.35	99.9	99.9	
Молоко кипяченое	170	200	4.35	5.8	3.75	5	7.2	9.6	81	108	
Яблоки	95	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
ИТОГО:	295	350	6.75	8.2	4.65	5.9	39.55	41.95	180.9	207.9	
УЖИН											
Горошница с маслом сливочным	190	210	13.41	18.18	6.74	9.4	34.46	46.7	178.27	200.55	
Свекла отварная (порционно)	30	50	0.49	0.98	0.43	0.86	2.86	5.72	17.25	34.49	
Хлеб пшеничный	30	40	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	76.5	102	
Чай с сахаром	180	200	0.34	0.38	0	0	5.45	6.05	23.67	26.3	
ИТОГО:	430	500	2.62	3.42	0.24	0.32	20.21	25.73	100.17	128.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	1911	53.02	64.33	41.65	51.01	171.77	209.22	1195.69	1467.37	