

Утверждаю
Заведующий _____ №

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021 г.**

НА

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

**Бутко
Наталья
Геннадьевна**

Подписан: Бутко Наталья Геннадьевна
DN: ИИН=614002215724,
СНИЛС=03672896088,
E=azovmou30@mail.ru, C=RU, S=Ростовская
область, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 30 Г. АЗОВА, G=Наталья
Геннадьевна, SN=Бутко,
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.
502710.3.4.2.1, CN=Бутко Наталья
Геннадьевна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.02.12 12:14:40+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Неделя 1 День 1 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
2	Макаронные изделия отварные с маслом	120	80	5,15	4,29	6,31	5,26	31,08	25,9	220,25	183,54	205
3	Икра кабачковая консервированная	40	20	0,48	0,24	1,89	0,94	3,09	1,54	31,2	15,6	93
4	Бутерброд с маслом и сыром	47	37	7,31	5,36	11,8	8,65	26,4	19,36	205	150,33	3
5	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
	итого	457	367	18,2	15,1	24,6	19,5	72,2	57,3	565,0	453,5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
	итого	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми на м/б, с гренками	200	150	8,75	5,25	7,13	5,9	6,7	3,02	163,82	98,29	81
2	Котлета рубленая	70	50	8,85	7,62	8,24	7,09	12,56	10,99	163	140,13	282
3	Пюре картофельное	130	110	2,45	2,04	3,84	3,2	16,35	13,63	110	92	321
4	Салат витаминный	50	40	0,96	0,54	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96	46
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
	итого	680	540	25,0	18,7	23,7	19,3	82,3	65,5	690,4	529,7	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	25	2,28	0,76	3,54	1,18	22,7	7,57	125,13	41,71	703
2	Напиток кисломолочный	200	180	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
	итого	250	205	8,4	6,2	9,0	6,1	32,8	16,6	238,1	143,7	
ужин												
1	Каша молочная с крупой	200	150	5,97	5,27	6,8	6,02	25,35	22,82	195,4	175,86	185
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
3	Плоды и ягоды свежие	100	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
4	Чай с молоком	200	180	8,5	7,65	7,88	7,09	27,92	23,1	77,92	65	394
	итого	520	430	17,25	15,7	15,28	13,71	79,73	72,38	395,97	363,51	
ИТОГО за целый день		2007	1642	69,7	56,6	72,6	58,5	285,2	230,0	1965,5	1566,4	

Неделя 1 День 2 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная с крупой	200	150	5,97	5,27	6,8	6,02	25,35	22,82	195,4	175,86	185
2	Бутерброд с маслом и сыром	47	37	7,31	5,36	11,8	8,65	26,4	19,36	205	150,33	3
3	Какао с молоком	200	180	8,5	7,65	7,88	7,09	27,92	23,1	177,92	165	397
итого		447	367	21,8	18,3	26,5	21,8	79,7	65,3	578,3	491,2	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с клецками на к/б	200	150	8,58	6,17	4,88	3,51	14,23	10,24	158,4	114,05	85
2	Чахохбили из отварной птицы	80	60	14,03	10,65	7,13	6,24	2,29	2	165	122,88	301
3	Каша вязкая с маслом	130	110	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	168
4	Салат из соленых овощей с луком	50	40	0,51	0,34	3,06	2,04	1,56	1,04	35,88	23,92	19
5	Хлеб пшеничный	25	10	1,98	0,79	0,25	0,1	12,08	4,83	58,3	23,33	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		715	560	35,3	25,8	21,4	17,4	102,6	75,5	802,8	594,5	
полдник												
1	Булочка российская	70	45	4,55	3,64	7,83	6,26	23,7	16,96	123,73	109	474
2	Фрукты и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		330	275	11,8	10,3	13,7	11,5	50,6	42,8	312,7	287,0	
ужин												
1	Рагу из овощей	230	200	3,24	2,85	8,94	5,95	23,57	21,03	144	96	137
2	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		500	450	10,03	9,63	13,762	10,77	44,84	41,17	299,21	246,65	
ИТОГО за целый день		2092	1752	79,9	65,0	75,3	61,5	295,9	243,0	2069,0	1695,4	

Неделя 1 День 3 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Сырники с морковью	120	100	6,91	4,09	3,86	1,55	25,34	21,12	194	145	233
2	Соус молочный (сладкий)	50	40	0,97	0,78	2,26	1,81	6,63	5,3	50,75	40,6	351
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
итого		407	350	14,1	10,3	17,3	13,1	63,4	51,9	475,8	369,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Рассольник ленинградский на м/б, со сметаной	200	150	3,02	2,71	3,64	2,18	14,58	8,74	122	73	76
2	Голубцы ленивые с соусом сметанным	160	135	11,55	8,66	12,19	11,1	14,91	11,18	217,14	198,8	298
3	Салат из свеклы	50	40	0,86	0,57	3,66	2,44	5,02	3,35	56,34	37,56	33
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
5	Напиток фруктовый витаминизированный	200	0	0,44	0	0,02	0	27,76	0	113,3	0	82
6	Компот из свежих плодов	0	150	0	0,12	0	0,12	0	17,91	0	73,2	372
итого		660	515	19,5	14,9	20,3	16,5	81,8	56,8	608,0	461,9	
полдник												
1	Хлебо-булочное изделие	25	15	3,16	2,37	0,4	0,3	19,32	14,49	93,3	70	
2	Повидло фруктовое	15	10	0,08	0,02	0	0	38,19	9,55	53	13,25	
3	Плоды и ягоды свежие	90	80	1,35	1,2	0,45	0,4	18,9	16,8	85,5	76	368
4	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		310	255	10,7	9,1	6,3	5,6	86,5	49,9	344,8	261,3	
ужин												
1	Шницель рыбный натуральный	80	60	9,71	7,28	3,9	2,93	9,4	6,78	116	87	258
2	Картофель запеченный	130	110	2,7	2,25	5,5	4,57	14,64	12,2	99	118,8	152
3	Овощи натуральные соленые	50	40	0,32	0,24	0,04	0,03	0,65	0,49	4	3	70
4	Хлеб пшеничный	30	25	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
5	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		490	415	14,44	11,47	9,662	7,75	45,68	39,33	311,21	296,45	
ИТОГО за целый день		1967	1635	59,5	46,7	53,6	42,9	295,6	216,1	1815,7	1465,2	

Неделя 1 День 4 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная с крупой	200	150	5,97	5,27	6,8	6,02	25,35	22,82	195,4	175,86	185
2	Бутерброд с маслом и сыром	47	37	7,31	5,36	11,8	8,65	26,4	19,36	205	150,33	3
3	Какао с молоком	200	180	8,5	7,65	7,88	7,09	27,92	23,1	177,92	165	397
итого		447	367	21,8	18,3	26,5	21,8	79,7	65,3	578,3	491,2	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с крупой на к/б, со сметаной	200	150	3,29	2,47	3,07	2,3	9,79	7,34	81	60,75	80
2	Оладьи из печени	70	50	13,55	12,16	6,35	2,26	5,25	3,94	137,68	78,26	282
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,46	2,05	4,75	3,96	19,34	16,12	129,6	108	125
4	Овощи натуральные соленые	50	40	0,32	0,24	0,04	0,03	0,65	0,49	4	3	70
5	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,58	0,25	0,2	12,08	9,66	58,3	46,65	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		705	560	25,6	21,7	15,3	9,4	91,7	74,0	611,8	461,0	
полдник												
1	Крендель сахарный	70	45	14,6	12,5	8,87	7,6	38	32,57	190,8	163,5	460
2	Плоды и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		330	275	21,9	19,2	14,7	12,9	64,9	58,4	379,8	341,5	
ужин												
1	Омлет натуральный	70	60	7,52	5,73	13,46	11,04	1,51	1,1	157	127	215
2	Капуста тушеная	160	150	3,1	2,9	4,8	4,5	14,1	13,2	112,65	105,6	132
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	46,65	34,98	
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		450	405	12,33	9,94	18,482	15,71	36,6	31,75	361,86	308,58	
ИТОГО за целый день		2032	1707	82,5	70,0	75,0	59,8	291,0	247,6	2007,7	1678,3	

Неделя 1 День 5 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Пудинг из творога с яблоками	140	120	9,05	4,97	14,94	11,74	10,44	6,09	192,6	129,9	240
2	Соус сметанный сладкий	30	20	0,64	0,43	2,98	1,99	1,7	1,14	41,57	27,72	354/1
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
итого		407	350	15,9	10,8	29,1	23,5	43,6	32,7	465,2	341,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Свекольник на м/б, с рубленым яйцом, со сметаной	250	150	3,97	2,98	5,27	4,8	21,48	12,89	144,05	86,43	73
2	Гуляш из отварного мяса	70	50	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2	201	175,88	277
3	Каша вязкая с маслом	130	110	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	168
4	Салат из квашеной капусты с луком	50	40	1,02	0,68	8	5,3	5,08	3,38	51,42	34,28	40
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	46,65	34,98	
6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		750	555	28,3	22,8	26,7	22,0	111,0	82,9	828,3	641,9	
полдник												
1	Кондитерское изделие	45	40	3,42	3,04	5,31	4,72	34,02	30,24	87,7	66,84	703
2	Плоды и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		305	270	10,7	9,7	11,1	10,0	60,9	56,1	276,7	244,8	
ужин												
1	Сельдь порционная с луком и маслом	45	40	9,11	6,83	2,67	2	0,3	0,22	117,45	88,09	24
2	Пюре картофельное	130	110	2,45	2,04	3,84	3,2	16,35	13,63	110	92	321
3	Горох отварной (консервированный)	60	50	1,55	1,24	1,78	1,42	2,86	2,29	27,5	22	131
4	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,58	0,25	0,2	12,08	9,66	58,3	46,65	
5	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		460	400	15,22	11,81	8,562	6,84	42,92	36	358,81	289,74	
ИТОГО за целый день		2022	1675	71,0	56,1	75,5	62,3	276,6	225,9	2005,0	1594,1	

Неделя 2 День 1 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Макароны отварные с сыром	130	110	3,25	2,6	4,2	2,73	21,4	13,91	238,1	189,77	206
2	Икра кабачковая консервированная	40	40	0,48	0,48	1,89	1,89	3,09	3,09	31,2	31,2	93
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
	итого	407	360	6,9	5,8	14,6	12,0	51,3	38,3	444,9	355,0	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
	итого	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми на м/б, с гренками	200	150	8,75	5,25	7,13	5,9	6,7	3,02	163,82	98,29	81
2	Шницель рубленый	70	50	9,85	8,62	9,24	8,09	12,56	10,99	183	160,13	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	168
4	Икра морковная	50	40	0,95	0,71	1,84	1,38	4,93	3,7	40,04	30,03	54
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
	итого	680	540	29,8	22,5	24,3	20,9	96,6	75,1	772,0	598,8	
полдник												
1	Кондитерское изделие	40	30	3,04	2,28	4,72	3,54	30,24	22,7	66,84	25,13	703
2	Плоды и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
	итого	300	260	10,3	9,0	10,5	8,8	57,1	48,6	255,8	203,1	
ужин												
1	Каша молочная с крупой	200	150	5,97	5,27	6,8	6,02	25,35	22,82	195,4	175,86	185
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
3	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
	итого	470	400	15,8	14,78	14,28	13,23	51,25	47,12	406,05	376,51	
ИТОГО за целый день		1957	1660	63,7	52,9	63,8	54,9	274,5	227,2	1954,8	1609,4	

Неделя 2 День 2 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи										
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,46	4,97	5,85	4,48	21,35	17,08	177	141,6	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	47	37	7,31	5,36	11,8	8,65	26,4	19,36	205	150,33	3
3	Какао с молоком	200	180	8,5	7,65	7,88	7,09	27,92	23,1	177,92	165	397
итого		447	367	21,3	18,0	25,5	20,2	75,7	59,5	559,9	456,9	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	150	5,49	3,29	5,27	3,07	16,32	9,79	135	91	82
2	Плов из птицы	160	150	7,01	4,18	4,36	1,96	20,11	15,09	217,25	164,38	304
3	Винегрет овощной	60	40	1,13	0,9	4,63	3,7	6,33	5,06	68,7	54,96	45
4	Хлеб пшеничный	25	15	1,98	1,19	0,25	0,15	12,08	7,25	58,3	34,98	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		675	545	19,6	12,8	15,4	9,6	99,4	73,6	680,4	509,7	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	45	5,82	3,64	10,01	6,26	23,13	16,96	156	129	469
2	Фрукты и ягоды свежие	80	80	1,2	1,05	0,4	0,35	16,8	14,7	76	66,5	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		330	275	13,1	10,2	15,8	11,5	50,0	40,7	345,0	297,5	
ужин												
1	Запеканка картофельная с печенью	160	150	9,85	8,62	9,24	8,09	12,56	10,99	183	160,13	291
2	Соус сметанный	30	20	0,64	0,43	2,98	1,99	1,7	1,14	41,57	27,72	354
3	Овощи натуральные соленые	50	40	0,32	0,24	0,04	0,03	0,65	0,49	4	3	70
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
5	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		460	410	12,52	10,99	12,482	10,33	35,9	32,48	320,78	278,5	
ИТОГО за целый день		2012	1697	67,4	52,8	69,2	51,6	279,2	224,6	1982,1	1618,6	

Неделя 2 День 3 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Запеканка из творога	120	100	11	9,5	14,5	12,1	10,6	7,2	196	147	237
2	Соус молочный (сладкий)	50	40	0,97	0,78	2,26	1,81	6,63	5,3	50,75	40,6	351
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
итого		407	350	18,1	15,7	27,9	23,6	48,7	37,9	477,8	371,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	6,63	3,98	5,18	3,11	15,45	9,27	135	81	83
2	Биточки рыбные запеченные	80	60	8,8	7,7	2,4	2,1	9,6	8,4	98,4	86,1	255
3	Пюре картофельное	130	110	2,45	2,04	3,84	3,2	16,35	13,63	110	92	321
4	Овощи натуральные соленые	50	40	0,32	0,24	0,04	0,03	0,65	0,49	4	3	70
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
6	Компот из свежих плодов	180	150	0,16	0,12	0,16	0,12	23,88	17,91	97,6	73,2	372
итого		690	550	22,0	17,0	12,5	9,2	85,5	65,3	544,2	414,6	
полдник												
1	Хлебо-булочное изделие	25	15	3,16	2,37	0,4	0,3	19,32	14,49	93,3	70	
2	Повидло фруктовое	15	10	0,08	0,02	0	0	38,19	9,55	53	13,25	
3	Фрукты и ягоды свежие	90	80	1,35	1,2	0,45	0,4	18,9	16,8	85,5	76	368
4	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		310	255	10,7	9,1	6,3	5,6	86,5	49,9	344,8	261,3	
ужин												
1	Каша молочная с крупой	200	150	5,97	5,27	6,8	6,02	25,35	22,82	195,4	175,86	185
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,65	46,65	
3	Яйца вареные	50	50	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		470	400	12,76	12,05	11,622	10,84	46,62	42,96	350,61	326,51	
ИТОГО за целый день		1977	1655	64,4	54,7	58,3	49,3	285,5	214,3	1793,3	1450,0	

Неделя 2 День 4 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	4,75	4,18	4,2	3,68	27,2	24,48	140,2	126,18	93
2	Бутерброд с маслом и сыром	47	37	7,31	5,36	11,8	8,65	26,4	19,36	205	150,33	3
3	Какао с молоком	200	180	8,5	7,65	7,88	7,09	27,92	23,1	177,92	165	397
	итого	447	367	20,6	17,2	23,9	19,4	81,5	66,9	523,1	441,5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
	итого	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем на м/б, со сметаной	200	150	3,83	2,29	5,13	3,08	16,19	9,71	126,14	75,68	57
2	Жаркое по-домашнему	180	150	9,89	6,85	9,46	6,4	12,53	9,82	242,44	198,15	276
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,32	0,24	0,04	0,03	0,65	0,49	4	3	70
4	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,58	0,25	0,2	12,08	9,66	58,3	46,65	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
	итого	685	550	20,0	14,2	15,7	10,4	86,0	66,1	632,1	487,8	
полдник												
1	Булочка "Веснушка"	70	45	5,24	3,74	4,39	3,95	48,22	36,17	220,46	157,48	473
2	Флоды и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
3	Напиток кисломолочный	180	150	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
	итого	330	275	12,5	10,4	10,2	9,2	75,1	62,0	409,5	335,5	
ужин												
1	Рыба, тушенная с овощами	80	60	9,02	8,12	3,77	3,39	5,15	4,64	91,99	82,79	247
2	Каша вязкая с маслом	130	110	6,21	4,67	5,28	4,86	27,9	20,94	184	146	168
3	Горох отварной (консервированный)	50	40	1,24	0,77	1,42	0,89	2,29	1,43	22	13,8	131
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,19	0,2	0,15	9,66	7,25	46,65	34,98	
5	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
	итого	480	410	18,18	14,87	10,692	9,31	56,33	44,46	390,2	318,57	
ИТОГО за целый день		2042	1702	72,2	57,6	60,5	48,3	317,1	257,7	2030,8	1659,4	

Неделя 2 День 5 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Пудинг из творога с рисом	140	120	12,11	7,37	14,16	11,13	19,88	13,48	236	164	236
2	Соус сметанный сладкий	30	20	0,64	0,43	2,98	1,99	1,7	1,14	41,57	27,72	354/1
3	Бутерброд с маслом	37	30	3	2,58	8,5	7,31	15,5	11,07	130	93	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,17	2,85	2,68	2,41	15,96	14,36	101	91	395
итого		407	350	18,9	13,2	28,3	22,8	53,0	40,1	508,6	375,7	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	399
итого		100	100	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	
обед												
1	Щи из квашеной капусты на м/б, со сметаной	200	150	1,64	0,98	3,92	2,95	4,27	3,76	81,5	48,9	70
2	Пудинг из говядины	70	50	11,45	9,16	10,72	8,58	3,29	2,88	165	122,88	290
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,46	2,05	4,75	3,96	19,34	16,12	129,6	108	125
4	Икра свекольная	60	40	1,41	0,95	2,76	1,84	7,4	4,9	60,05	40,04	54
5	Хлеб пшеничный	25	15	1,98	1,19	0,25	0,15	12,08	7,25	58,3	34,98	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,55	15,64	99,17	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	25	20,8	102	85	376
итого		715	555	22,9	17,5	23,2	18,2	90,9	71,4	695,6	519,1	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	25	3,04	1,52	4,72	2,36	30,24	15,12	66,84	33,42	703
2	Напиток кисломолочный	200	180	6,09	5,48	5,42	4,88	10,08	9,07	113	102	401
итого		250	205	9,1	7,0	10,1	7,2	40,3	24,2	179,8	135,4	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,46	4,97	5,85	4,48	21,35	17,08	177	141,6	94
2	Хлеб пшеничный	25	20	1,98	1,58	0,25	0,2	12,08	9,66	58,3	46,65	
3	Фрукты и ягоды свежие	80	80	1,2	1,2	0,4	0,4	16,8	16,8	76	76	368
4	Чай с лимоном	200	180	0,13	0,12	0,022	0,02	11,33	10,2	45,56	41	393
итого		505	430	8,77	7,87	6,522	5,1	61,56	53,74	356,86	305,25	
ИТОГО за целый день		1977	1640	60,7	46,5	68,2	53,3	264,0	207,5	1816,9	1411,5	
Итого за весь период		20085	16765	690,9	558,76	671,944	542,48	2864,49	2293,88	19440,9	15748,3	
Итого среднее значение				69,1	55,9	67,2	54,2	286,4	229,4	1944,1	1574,8	