УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР - «Детский с
от 11.01.2021 №12-осн
_____/Прок

Примерное цикличное 10-ти дневное мен
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет и от 3х до 7

ад №132»

сушина О.Л.

ню

7 лет

Неделя 1
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Яйцо вареное	20.00	20.00	3.04	3.04	2.30	2.30	0.14	0.14	31.50	31.50	№ 55
Макаронные изделия отварные с сыром	150	180	3.1	4.2	2.4	2.88	22	24	123.1	159.72	№ 34
Батон	25	35	2.8	3.93	8.59	12.8	11.95	16.88	104.2	156.8	№47
с маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
Чай с сахаром	160	180	0.105	0.14	0.015	0.02	8.5	12.34	28	37	№36
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№ 63
Итог за завтрак	**455**	**522**	**9.43**	**11.71**	**13.69**	**18.40**	**51.90**	**63.16**	**331.40**	**484.38**	
Обед											
Морковь отварная	30	50	0.25	0.518	1.79	2.3	0.88	2.13	8.3	10.2	№65
Суп рыбный из консервов	150	180	5.1	8.9	1.56	2.08	9.99	13.32	90.51	130.68	№16
Гуляш из говядины	50	70	6.1	7.1	4.65	6.53	1.62	2.16	78.54	110.05	№21
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.9	6.55	4.78	6.78	29.9	34.5	200.4	220.5	№6
Хлеб пшеничный	25	35	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	25	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Компот из сухофруктов	150	180	0.78	1.04	0	0	20.22	26.96	80.58	117.44	№37
Итог за Обед	**540**	**675**	**20.57**	**28.64**	**18.14**	**24.20**	**83.82**	**106.58**	**576.63**	**746.37**	
Полдник											
Вафли	30	50	0.87	1.46	0.99	1.66	23.25	38.75	106.25	177.08	№ 152
Йогурт питьевой	170	200	2.50	2.80	2.30	2.50	3.70	5.1	77.90	86.50	№38
Итог за полдник	**200**	**250**	**3.37**	**4.26**	**3.29**	**4.16**	**26.95**	**43.85**	**184.15**	**263.58**	
Ужин											
Рагу из овощей	200	220	2.8	3.08	3.8	4.18	11	13.1	140	154	№51
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Какао с молоком	180	200	3.78	4.2	3.25	3.62	15.5	17.28	106.79	118.66	№39
Итог за ужин	**405**	**450**	**8.7**	**9.83**	**12.17**	**13.95**	**40.87**	**47.63**	**313.29**	**352.46**	
ИТОГ	**1600**	**1897**	**42.065**	**54.438**	**47.285**	**60.71**	**203.54**	**261.22**	**1405.47**	**1846.79**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 1
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Запеканка творожно-манная	130	150	6.66	8.3	5.04	5.95	15.9	18.9	181.33	217.5	№2
Соус молочный сладкий	25	40	1.24	1.65	1.03	1.37	4.42	5.23	35.3	47.07	№57
Батон	30	30	2.8	3.93	8.59	11.8	11.95	16.88	104.2	156.8	№47
с маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
Кофейный напиток с молоком	170	200	1.34	2.12	1.99	2.66	14.36	19.18	70	93.34	№40
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**455**	**507**	**12.82**	**16.96**	**21.18**	**27.99**	**56.39**	**70.62**	**472.83**	**614.07**	
Обед											
Лук репчатый свежий	30	50	0.25	0.61	0.79	1.3	0.88	2.13	3.3	6.2	70
Борщ со сметаной	150	180	2.44	3.26	1.08	2.44	6.61	9.48	58	77.4	№12
Мясо-картофельная запеканка	160	200	7.4	9.8	6	7	10.5	13.4	128.4	149.8	№291
Соус сметанный	20	30	1.44	1.9	1.84	2.8	17.35	22.44	40.3	52.2	№354
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	20	35	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Компот из кураги	150	200	0.78	1.04	0	0	22.22	28.96	80.58	107.44	№41
Итог за обед	**555**	**725**	**15.75**	**21.14**	**15.07**	**20.05**	**78.77**	**103.92**	**428.88**	**550.54**	
Полдник											
Венская сдоба	70	80	2.33	3.38	2.63	3.72	27.1	31.4	180.1	189.8	№68
Ряженка	150	180	2.5	3.6	3.8	5.4	6.15	9.2	88.5	118	№44
Итог за полдник	**220**	**260**	**4.83**	**6.98**	**6.43**	**9.12**	**33.25**	**40.6**	**268.6**	**307.8**	
Ужин											
Суфле из рыбы	140	140	8.09	8.09	3.2	3.2	16	16	240	240	№52
Маринад овощной без томата	50	80	0.75	1.2	1.5	2.8	7.8	11.33	66.6	100	№31
Хлеб пшеничный	25	35	1.7	2.55	4.1	6.15	11.5	17.25	53.2	79.8	№47
Чай с сахаром	190	200	0.13	0.14	0.019	0.02	10.77	11.34	35.15	37	№36
Итог за ужин	**400**	**450**	**10.67**	**11.98**	**8.819**	**12.17**	**46.07**	**55.92**	**394.95**	**456.8**	
ИТОГ	**1630**	**1942**	**44.07**	**57.06**	**51.499**	**69.33**	**214.48**	**271.06**	**1565.26**	**1929.21**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 1
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	4.07	5.76	5.8	7.4	25.3	33.86	177.7	236.9	№94
Батон	25	30	1.7	2.55	3.1	4.15	11.5	17.25	53.2	81.8	№47
Масло сливочное	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
Сыр порционный	15	20	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Какао с молоком	160	180	3.15	3.78	2.71	3.25	12.9	15.5	88.9	106.7	№39
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**450**	**517**	**10.62**	**14.47**	**17.1**	**22.486**	**50.15**	**77.04**	**374.8**	**502.4**	
Обед											
Зеленый горошек порционно	0	50	0.84	1.68	0.96	1.92	1.23	2.46	17.7	35.4	№84
Суп Щи со сметаной	150	180	1.8	2.4	1.2	1.6	9.9	13.2	69.06	92.08	№13
Рис отварной	110	130	3.608	4.14	2.8	3.8	6.036	8	68	76	№313
Чахохбили из курицы	50	70	5	8.004	3.016	3.28	9	12.048	96	148.6	№23
Хлеб пшеничный	20	25	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	25	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Кисель с вит. С	150	180	0.06	0.08	0	0	16.69	22.26	67.05	92.4	№383
Итог за обед	**505**	**675**	**14.748**	**20.834**	**13.336**	**17.11**	**64.066**	**85.478**	**436.11**	**601.98**	
Полдник											
Булочка домашняя	70	80	6.33	6.98	5.63	6.72	23.17	26.48	201.1	229.8	№74
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	180	4.08	5.44	3.8	5.4	10.4	13.94	103.8	138.4	№38
Итог за полдник	**220**	**260**	**10.41**	**12.42**	**9.43**	**12.12**	**33.57**	**40.42**	**304.9**	**368.2**	
Ужин											
Свекла тушенная в сметане	190	230	4.9	5.3	3.08	3.32	30.8	39.2	226.2	253.5	№134
Хлеб пшеничный	30	35	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Чай с сахаром	180	200	0.126	0.14	0.018	0.02	10.2	11.34	35.15	37	№36
Итог за ужин	**400**	**465**	**7.146**	**7.99**	**8.218**	**9.49**	**55.37**	**67.79**	**327.85**	**333.3**	
ИТОГ	**1575**	**1917**	**42.924**	**55.714**	**48.084**	**61.206**	**203.156**	**270.728**	**1443.66**	**1805.88**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3.95	4.48	0.45	0.54	12.3	14.52	72.79	85.64	№19
Батон	30	35	2.1	3.11	8.25	10.96	11.95	17.88	90.6	132.16	№47 №62
с маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
Сыр порционный	10	20	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	3.12	1.99	2.66	10.6	14.18	70	93.34	№40
фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	
Итог за завтрак	**450**	**522**	**10.47**	**10.71**	**10.69**	**14.16**	**44.61**	**46.58**	**233.39**	**311.14**	
Обед											
Свекла отварная	30	50	0.25	0.61	1.79	2.3	0.88	2.13	21.3	51.2	№70
Суп крестьянский со сметаной	150	180	1.81	2.42	1.21	1.62	9.9	13.2	69.06	87.08	№14
Бефстроганов из печени	50	70	4.8	7.6	3.92	4.74	5.52	6.94	93.96	101.62	№27
Пюре картофельное	110	130	2.44	3.06	2.84	3.8	20.35	23.44	109.8	130.2	№32
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Напиток лимонно-апельсиновый	150	180	0.1	0.14	0.03	0.04	18.9	25.2	73.18	97.52	№545
Итог за обед	**545**	**680**	**12.84**	**18.36**	**15.15**	**19.01**	**76.76**	**98.42**	**485.6**	**625.12**	
Полдник											
Булочка "Косичка"	70	80	5.33	5.98	5.63	6.1	24.17	27.48	201.11	215.84	№71
Сок	150	200	0.4	1.1	0.2	0.5	12.3	14.6	54	63	№ 302
Итог за полдник	**220**	**280**	**5.73**	**7.08**	**5.83**	**6.6**	**36.47**	**42.08**	**255.11**	**278.84**	
Ужин											
Сырники творожные	120	150	6.4	7.3	6.1	8.1	7.1	9.9	271	300	№85
Молоко, сгущенное с сахаром	20	30	1.44	2.16	1.7	2.55	11.1	16.65	65.6	88.4	№09004
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Хлеб пшеничный	20	25	2.12	2.55	4.1	5.15	11.5	17.25	53.2	79.8	№47
Йогурт питьевой	150	200	4.2	5.6	4.05	5.4	15.3	20.4	60.9	162.4	№698
Итог за Ужин	**405**	**505**	**14.54**	**18.01**	**16.33**	**21.6**	**54.31**	**74**	**495.3**	**677.6**	
ИТОГ	**1620**	**1987**	**43.58**	**54.16**	**48**	**61.37**	**212.15**	**261.08**	**1469.4**	**1892.7**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	105	130									

Неделя 1
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом	180	200	4.07	5.76	6.81	9.42	17.30	21.86	185.70	234.90	№3
Батон с	20	30	2.10	3.11	8.25	10.96	11.95	17.88	90.60	132.16	№47
маслом	5	7	0.40	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.40	52.36	№62
сыром	10	20	1.30	1.82	1.34	1.88	0.00	0.00	17.60	24.64	№69
Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.80	44.60	47.00	№63
Какао с молоком	150	200	3.15	4.20	2.71	3.62	12.96	17.28	88.90	118.66	№39
Итог за завтрак	**460**	**557**	**11.40**	**15.85**	**23.64**	**32.09**	**51.97**	**67.45**	**464.80**	**609.72**	
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком	30	60	0.15	0.31	1.50	2.99	0.59	1.19	16.46	32.93	№637
Суп Московский	150	200	3.82	5.10	1.29	1.72	11.67	15.90	105.68	134.24	№13
Бигус с мясом	160	210	13.00	18.00	9.70	12.40	19.70	24.10	370.00	428.00	№303
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.50	79.80	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.80	77.70	№48
Кисель с витамином С	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	8.35	11.14	37.20	49.60	№332
Итог за обед	**545**	**740**	**20.41**	**27.94**	**17.85**	**23.62**	**61.52**	**79.84**	**647.64**	**802.27**	
Полдник											
пряник	40	50	7.80	8.90	3.12	4.15	64.12	83.65	85.40	103.60	№72
Йогурт питьевой	160	200	4.48	5.60	4.32	5.40	16.32	20.40	129.90	162.40	№698
Итог за полдник	**200**	**250**	**7.80**	**8.90**	**3.12**	**4.15**	**64.12**	**83.65**	**85.40**	**103.60**	
Ужин											
Картофель запеченный в сметанном соусе	200	220	2.80	3.08	3.80	4.18	11.00	12.1	180	235	№51
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.50	79.80	№47
Чай с сахаром	180	200	0.13	0.14	0.02	0.02	10.77	11.34	35.15	37	№36
Итог за ужин	**405**	**450**	**5.05**	**5.77**	**8.94**	**10.35**	**36.14**	**40.69**	**281.65**	**351.80**	
ИТОГ	**1610**	**1997**	**44.66**	**58.46**	**53.55**	**70.21**	**213.75**	**271.63**	**1479.49**	**1867.39**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 2
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая	140	150	3	3	2.5	2.5	22.4	22.4	142	142	№6
Батон с	20	30	3.4	4.93	7	13.8	11.95	17.88	108.2	156.8	№47 №62
маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
сыром	10	20	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Чай с сахаром	180	200	0.105	0.14	0.015	0.02	8.5	12.34	28	37	№36
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**450**	**507**	**8.59**	**10.85**	**15.39**	**24.41**	**52.61**	**63.05**	**333.2**	**459.8**	
Обед											
Икра кабачковая		50	0.3	0.72	1.1	2.83	1.9	4.63	19.5	46.8	
Суп гороховый	150	180	3.29	5.72	0.36	0.48	14.09	19.12	82.4	115.68	№17
Котлета мясная	50	70	9.7	10.32	4.8	7.07	8	9.64	120	145	№26
Макаронные изделия отварные	120	130	2.6	4.39	1.8	3.3	19.5	23	115	136	№34
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.3	8.5	6.15	10.7	16	56.9	85.3	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Компот из сухофруктов витамином С	150	180	0.78	1.04	0	0	20.22	26.96	80.58	107.44	№37
Итог за обед	**525**	**680**	**20.11**	**26.47**	**16.8**	**20.19**	**81.25**	**109.61**	**526.18**	**713.92**	
Полдник											
печенье	40	50	5.2	7.25	3.3	5.75	26.4	33	188	235	№66
Йогурт питьевой	160	200	2.5	2.8	2.3	2.5	3.7	5.1	77.9	96.5	№698
Итог за полдник	**200**	**250**	**7.7**	**10.05**	**5.6**	**8.25**	**30.1**	**38.1**	**265.9**	**331.5**	
Ужин											
Картофель в молоке	200	220	3.16	3.56	4.9	6.6	19.1	24	136	168	№35
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.3	8.5	6.15	10.7	16	56.9	85.3	№47
Кофейный напиток с молоком	180	200	2	2.3	2.3	2.5	9.7	10.8	101.2	112.4	№40
Итог за ужин	**405**	**450**	**7.28**	**8.16**	**15.7**	**15.25**	**39.5**	**50.8**	**294.1**	**365.7**	
ИТОГ	**1580**	**1887**	**43.675**	**55.53**	**53.485**	**68.096**	**203.46**	**261.56**	**1419.38**	**1870.92**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 2
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Запеканка творожная с морковью	130	150	4.66	6.3	4.9	5.25	17.9	20.9	140.93	155.5	№2
Молоко, сгущенное с сахаром	20	30	1.44	2.16	1.9	2.55	11.1	16.65	55.6	88.4	№09004
Батон с	20	30	2.1	3.11	8.25	11.96	11.95	17.88	90.6	132.16	№47, №62
маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
Какао с молоком	180	200	3.15	4.2	2.71	3.62	12.9	17.28	88.99	118.66	№39
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**450**	**517**	**11.73**	**16.17**	**18.14**	**23.78**	**63.16**	**82.51**	**420.72**	**541.72**	
Обед											
Кукуруза консервированная		60	1	2.6	0.25	0.95	1.9	4.7	12.75	25	№245
Суп свекольный со сметаной	150	200	2.44	3.26	1.08	2.44	6.61	10.48	58	77.4	№18
Жаркое по-домашнему	160	200	3.08	4.1	4.9	6	15.26	20.07	150	180	№276
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Напиток лимонно-апельсиновый	150	200	0.1	0.3	0.03	0.04	18.9	25.2	53.18	77.52	№545
Итог за обед	**515**	**730**	**10.06**	**14.79**	**11.62**	**15.94**	**63.88**	**87.96**	**392.23**	**517.42**	
Полдник											
Булочка домашняя	70	80	3.33	3.98	6.63	7.1	20.17	23.48	170.5	185.84	№74
Ряженка	150	200	2.5	3.6	3.8	5.4	6.15	9.2	88.5	118	№44
Итог за полдник	**220**	**280**	**5.83**	**7.58**	**10.43**	**12.5**	**26.32**	**32.68**	**259**	**303.84**	
Ужин											
Котлета рыбная любительская	50	70	11.88	11.88	2.48	2.48	3.75	3.75	119.3	119.3	№88
Макаронные изделия отварные	110	130	2.1	3.2	2.4	2.88	19	20	103.71	138.71	№34
Маринад овощной без томата	30	40	0.56	0.9	1.6	2.2	5.8	6.2	38.6	55.3	№31
Хлеб пшеничный	25	30	1.5	2.3	0.5	0.8	10.7	16	56.9	85.3	№47
Чай с сахаром	190	200	0.133	0.14	0.019	0.02	10.77	11.34	35.15	37	№36
Итог за ужин	**405**	**470**	**16.173**	**18.42**	**6.999**	**8.38**	**50.02**	**57.29**	**353.66**	**435.61**	
ИТОГ	**1590**	**1997**	**43.793**	**56.96**	**47.189**	**60.6**	**203.38**	**260.44**	**1425.61**	**1798.59**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 2
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшенная молочная с маслом	180	200	4.3	5.5	1.44	1.8	24.3	34.3	119	159	№8
Батон	20	30	3.4	3.9	8	13.8	11.95	17.88	108.2	156.8	№47 №62
маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
сыром	10	20	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Кофейный напиток с молоком	150	180	1.7	2	1.9	2.27	8	9.8	84.3	102	№40
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**460**	**537**	**9.78**	**11.8**	**11.72**	**18.27**	**53.56**	**71.78**	**356.1**	**464.8**	
Обед											
Зеленый горошек порционно		60	0.7	1.68	0.8	1.92	1.02	2.46	14.75	35.4	№84
Суп с макаронными изделиями	150	200	3.5	4.48	0.4	0.54	8.89	17.52	62	83.8	№19
Капуста тушеная	110	130	1.9	2.16	1.32	1.65	1.32	1.65	112.08	140.1	№35
Котлеты рубленные из птицы	60	80	7	9.8	10.5	12.9	10.7	14.5	170.2	207.9	№305
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.28	1.3	1.59	13.3	16	73.75	88.5	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Кисель с витамином С	150	200	0	0	0	0	8.35	11.14	37.2	49.6	№332
Итог за обед	**525**	**740**	**16.32**	**22.38**	**14.56**	**18.96**	**50.42**	**73.53**	**521.78**	**683**	
Полдник											
Булочка с посыпкой	70	80	3.33	3.98	7.63	8.72	23.17	26.48	201.1	229.8	№78
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	200	5.2	5.44	4.8	6.4	10.4	13.94	103.8	138.4	№38
Итог за полдник	**250**	**280**	**8.53**	**9.42**	**12.43**	**15.12**	**33.57**	**40.42**	**304.9**	**368.2**	
Ужин											
Бухарский плов	200	220	6	9	7.6	7.6	50.06	50.06	207.58	207.58	№304
Хлеб пшеничный	25	30	1.9	2.28	1.3	1.59	13.3	16	73.75	88.5	№47
Чай с сахаром	180	200	0.045	0.05	0.01	0.01	3.99	8.32	28	37.3	№36
Итог за ужин	**405**	**450**	**7.945**	**11.33**	**8.91**	**9.2**	**67.35**	**74.38**	**309.33**	**333.38**	
ИТОГ	**1640**	**2007**	**42.575**	**54.93**	**47.62**	**61.55**	**204.9**	**260.11**	**1492.11**	**1849.38**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 2
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	150	200	2.40	3.10	4.10	5.80	27.60	32.86	172.50	200.75	№9
Батон с	20	30	2.10	3.00	7.08	8.87	10.15	15.05	108.00	156.00	№47 №62
маслом	5	7	0.40	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.40	52.36	№62
Фрукты	95	100	0.38	0.40	0.38	0.40	9.31	9.80	44.60	47.00	№63
Какао с молоком	150	180	4.70	5.80	4.80	6.40	17.00	22.40	89.00	107.00	№39
Итог за завтрак	**420**	**517**	**9.98**	**12.86**	**20.51**	**27.28**	**64.51**	**80.74**	**451.50**	**563.11**	
Обед											
Салат из соленых огурцов с луком	25	60	0.15	0.31	1.50	2.99	0.59	1.19	16.46	32.93	№637
Рассольник "Ленинградский"	150	200	1.53	2.10	1.42	1.90	6.18	10.24	51.05	74.74	№20
Печень по Алтайски	50	60	5.30	7.80	3.10	3.93	7.30	10.67	123.80	148.67	№22
Пюре картофельное	120	150	4.08	5.00	5.40	7.00	27.26	37.07	163.00	228.75	№32
Хлеб пшеничный	25	30	1.90	2.28	1.30	1.59	13.30	16.00	73.75	88.50	№47
Хлеб ржаной	35	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.80	77.70	№48
Компот из кураги	150	200	0.60	0.80	0.00	0.00	18.22	22.26	75.85	63.69	№41
Итог за обед	**555**	**740**	**14.88**	**20.27**	**12.96**	**17.77**	**79.69**	**107.69**	**555.71**	**714.98**	
Полдник											
Песочный пирог с творогом	70	80	3.33	3.98	6.63	7.72	25.87	30.48	180.10	209.80	№88
Йогурт питьевой	150	200	2.50	2.80	2.30	2.50	3.70	7.10	77.90	86.50	№698
Итог за полдник	**220**	**280**	**5.83**	**6.78**	**8.93**	**10.22**	**29.57**	**37.58**	**258.00**	**296.30**	
Ужин											
Макаронные изделия отварные	170	190	10.60	11.80	2.80	3.20	10.40	14.40	120.00	150.00	№229
Соус томатный	30	40	1.30	2.60	1.10	2.20	4.60	5.00	28.00	35.00	№53
Хлеб пшеничный	20	30	1.20	1.30	5.00	7.00	9.70	15.00	59.00	88.50	№47
Чай с сахаром	180	200	0.05	0.05	0.01	0.01	8.38	9.32	33.60	37.30	№36
Итог за ужин	**400**	**460**	**13.15**	**15.75**	**8.91**	**12.41**	**33.08**	**43.72**	**240.60**	**310.80**	
ИТОГ	**1595**	**1997**	**43.84**	**55.66**	**51.31**	**67.69**	**206.85**	**269.73**	**1505.81**	**1885.19**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									

Неделя 2
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом	170	180	4.12	6.16	8.81	11.42	35.7	45.6	198	264	№10
Батон с	20	30	2.6	3.5	5.1	6.6	11.5	14.7	135.4	176.6	№47 №62
маслом	5	7	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№62
сыром	10	20	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Кофейный напиток с молоком	150	200	2.34	3.12	1.99	2.66	10.6	14.18	70	93.34	№40
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Итог за завтрак	**450**	**537**	**11.14**	**15.56**	**21.77**	**28.77**	**67.56**	**84.91**	**503**	**657.94**	
Обед											
Морковь отварная	25	60	0.25	0.61	1.79	4.3	0.88	2.13	21.3	51.2	№64
Суп картофельный	150	180	1	1.4	2.3	4.8	8.7	12.9	103.3	127	№77
Плов из птицы	150	180	3.6	4.5	6.4	8.3	13.8	16.9	189	211	№304
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	35	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Кисель с витамином С	150	180	0	0	0	0	8.35	11.14	37.2	49.6	№332
Итог за обед	**535**	**670**	**8.29**	**11.04**	**15.85**	**23.91**	**52.94**	**70.58**	**469.1**	**596.3**	
Полдник											
пряник	40	50	7.8	8.9	3.12	4.15	60.12	73.65	85.4	103.6	№72
Молоко	160	200	4.48	5.6	4.32	5.4	23.32	29.45	149.9	182.4	№400
Итог за полдник	**200**	**250**	**12.28**	**14.5**	**7.44**	**9.55**	**83.44**	**103.1**	**235.3**	**286**	
Ужин											
Горошница	200	220	17.7	21.79	7.72	8.69	3.26	3.58	256.86	392.5	№61
Хлеб пшеничный	20	30	17	2.55	4.1	5.15	11.5	17.25	53.2	79.8	№47
Чай с сахаром	180	200	5.4	0.126	0.14	0.018	10.2	11.34	198	220	№36
Итог за ужин	**400**	**450**	**17.7**	**21.79**	**7.72**	**8.69**	**3.26**	**3.58**	**256.86**	**392.5**	
ИТОГ	**1585**	**1907**	**49.41**	**62.89**	**52.78**	**70.916**	**207.2**	**262.17**	**1464.26**	**1932.74**	
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
хлеб	100	130									