

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 1. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	140	160	2,4	5,0	4,6	6,6	13,3	19,4	121,8	148,5	100	407
Сыр	10	15	2,2	3,0	3,0	4,5	0,0	0,0	38,0	57,0		
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	70/71	602
Какао с молоком	180	200	2,3	3,8	2,39	3,06	9,5	11,2	90,8	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	500	9,6	11,7	14,6	16,0	51,3	63,2	376,6	472,0		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	0,7	1,0	0,0	0,0	2,0	3,0	31,5	45,0	57	513
Борщ со сметаной	150	180	1,0	1,9	3,0	4,7	6,8	9,3	96,3	136,7	63	102
Биточки из говядины с соусом	60/10	70/10	6,3	8,9	10,4	9,0	8,2	11,1	138,1	167,2	299	204
Каша из перловой крупы	110	130	3,3	3,5	3,1	3,6	14,3	19,7	113,4	149,2	207	420
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	180	0,36	0,4	0,0	0,0	23,1	26,6	35,62	42,39	495	308
<i>Итого за обед</i>	550	670	14,6	19,0	15,9	17,8	73,5	90,3	499,0	647,5		
Полдник												
Печенье	30	50	2,0	3,2	3,0	4,0	21,9	34,2	108,8	172,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,9	5,1	4,8	5,4	9,0	10,0	101,9	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	210	250	6,0	8,0	7,0	9,0	29,9	43,2	211,0	283,3		
Ужин												
Рыба, запечённая в молочном соусе	70	80	5,6	7,2	5,1	7,6	3,1	5,8	102,1	125,7	265	224
Картофель жареный из отварного	110	130	3,0	4,1	3,6	7,9	26,0	34,8	113,3	154,4	379	501
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,30	12,0	34,0	37,8	457	457
<i>Итого за ужин</i>	395	455	10,8	14,3	9,0	15,9	52,4	71,6	313,1	402,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	1875	41,0	53,0	46,0,	59,0	207,0	268,0	1399,0	1805,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Пудинг из творога с молочным сладким соусом	120/20	150/20	8,8	11,8	9,5	11,8	13,8	24,0	152,9	212,0	251; 369	405; 411
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,4	2,6	12,7	14,1	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	510	13,9	17,0	16,8	19,5	51,9	65,7	367,8	464,1		
Обед												
Луковая закуска	30	50	0,3	0,5	0,2	0,35	0,1	0,15	2,4	4,0	70	515
Суп картофельный на курином бульоне с гренками	150	180	1,4	1,7	4,0	4,8	15,6	18,8	95,1	114,0	112	102
Плов с куриным мясом	170	200	14,0	18,0	13,6	17,5	23,7	35,7	230,2	318,8	321	208
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	25,0	30,0	83,0	90,0	43	310
<i>Итого за обед</i>	570	680	19,0	24,9	14,3	18,2	81,0	91,3	493,3	649,7		
Полдник												
Крендель сахарный	50	70	2,2	2,74	3,9	4,5	17,0	23,7	134,8	180,3	443	611
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	3,75	4,5	14,0	19,2	76,5	91,2	401	307
<i>Итого за полдник</i>	200	250	6,5	7,9	7,6	9,5	31,0	42,9	211,3	271,5		
Ужин												
Печень тертая	60	80	3,0	4,1	6,8	10,9	13,0	20,8	122,3	153,5	294	222
Капуста тушеная	130	150	2,3	2,8	1,7	2,0	7,9	9,4	85,48	97,5	354	503
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с молоком	180	200	1,6	1,6	1,28	1,28	7,89	9,89	55,72	74,8	413	303
<i>Итого за ужин</i>	405	475	9,1	11,5	10,0	14,6	43,8	67,0	327,5	415,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	1915	48,0	58,0	49,0	62,0	208,0	267,0	1400,0	1801,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 3. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша манная на цельном молоке	140	170	2,8	4,6	4,93	5,93	28,39	31,81	115,5	152,0	230	401
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Сыр	10	15	2,2	3,4	3,0	4,5	0,0	0,0	38,0	57,0	7	603/1
Какао с молоком	180	200	2,3	3,8	2,39	3,06	9,5	11,2	90,8	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	455	525	10,9	15,2	18,0	18,6	60,1	70,6	369,8	475,8		
Обед												
Морковь отварная /овощи свежие	30	50	0,4	0,7	0,0	0,0	2,0	3,5	10,0/4	17,0/7	53	513
Суп гороховый и гречками	150	180	1,75	2,1	4,4	6,3	10,0	19,0	101,1	150,7	127	110
Котлета из говядины с соусом	60/10	70/10	7,6	8,9	7,7	9,0	8,7	10,2	138,3	167,2	282	204
Картофельное пюре	110	130	2,44	3,16	2,85	5,26	16,82	19,84	89,6	116,3	377	501
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Кисель из варенья	150	180	0,07	0,08	0,0	0,0	21,0	22,3	87,02	103,9	401	309
<i>Итого за обед</i>	550	670	15,3	20,6	17,05	21,1	75,0	95,0	505,1	652,1		
Полдник												
Пряник	30	50	0,48	0,8	3,78	6,3	27,4	39,8	105,0	170,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,9	5,1	4,8	6,4	9,0	10,0	101,9	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	210	250	4,0	6,0	8,6	12,7	36,4	49,8	207,0	283,3		
Ужин												
Яйцо вареное	0,5шт(20)	0,5шт(20)	5,0	5,0	2,6	2,6	0,27	0,27	31,5	31,5	227	409
Рыба тушеная с овощами	160	200	7,4	9,7	3,5	4,6	9,6	11,7	159,3	185,6	261	213
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	86,0	1	601
Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,01	12,01	47,05	66,05	457	302
<i>Итого за ужин</i>	415	485	9,6	12,7	3,8	7,6	37,0	45,9	318,35	388,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	1930	41,0	54,0	47,0	60,0	209,0	261,0	1400,0	1800,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 4. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша пшенная на цельном молоке	140	170	3,4	4,1	6,1	8,3	24,5	35,3	151,6	199,2	235	409
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,4	2,6	12,7	14,1	88,84	101,1	415	305
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	510	8,9	10,6	14,8	17,0	59,4	77,0	366,4	451,3		
Обед												
Свекла отварная /овоши свежие	30	50	0,39	0,65	0,0	0,0	3,0	4,0	13,0	21,0	53	513
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,1	1,7	4,0	6,8	7,6	9,6	83,5	99,1	61	108
Гуляш из говядины	60	80	7,2	8,7	6,0	8,1	2,6	3,5	146,5	190,2	293	201
Макаронные изделия отварные	110	130	3,2	4,4	3,0	4,6	20,9	29,2	116,8	152,0	219	408
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	25,0	30,0	83,0	90,0	43	310
<i>Итого за обед</i>	570	690	14,1	19,5	13,6	19,2	72,5	91,7	504,3	659,3		
Полдник												
Пирожок с печенью	60	80	3,8	4,3	4,4	6,2	25,1	32,7	136,9	203,0	494	629
Кисломолочный напиток	150	180	3,0	5,0	2,75	3,5	6,3	7,6	76,5	95,2	401	307
<i>Итого за полдник</i>	210	260	6,8	9,3	7,1	9,7	31,4	40,3	212,4	298,3		
Ужин												
Омлет натуральный	190	200	8,3	11,9	12,95	13,3	5,76	6,61	191,1	231,1	229	421
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,0	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	200	0,34	0,41	0,0	0,0	26,1	28,6	59,4	74,5	495	308
<i>Итого за ужин</i>	405	445	10,7	14,0	12,25	13,7	45,2	54,7	314,5	389,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	1905	42,0	54,0	47,0	60,0	208,0	266,0	1398,0	1798,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 5. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130/20	150/30	9,3	12,2	5,5	7,0	19,6	23,3	182,2	233,5	252; 369	412: 411
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,3	3,8	2,39	3,06	9,5	11,2	90,8	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	455	520	14,3	19,4	13,0	15,1	52,0	62,1	399,4	504,3		
Обед												
Морковь отварная /овощи свежие	30	50	1,0	1,0	0,0	0,0	2,0	4,0	10,0	17,0	53	513
Свекольник со сметаной	150	180	1,6	2,0	4,1	5,0	9,0	16,2	104,8	140,7	98	104
Тефтели из говядины с соусом	60/10	70/10	7,8	9,4	10,7	14,3	10,9	14,9	145,8	183,4	348	203
Пюре из гороха	110	130	5,8	6,8	3,4	4,1	19,7	24,6	101,6	144,5	250	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	150	180	0,34	0,41	0,0	0,0	14,1	20,6	45,62	59,4	394	308
<i>Итого за обед</i>	550	670	19,5	23,3	18,3	23,9	73,0	98,3	492,8	652,0		
Полдник												
Булочка «Домашняя»	50	70	3,6	5,2	3,2	4,5	21,8	34,1	172,0	231,0	452	612
Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,2	0,2	9,18	11,2	82,8	92,0	43	310
<i>Итого за полдник</i>	230	270	4,5	6,2	3,4	4,7	31,0	45,3	254,8	323,0		
Ужин												
Рагу из овощей	190	210	2,2	2,6	10,1	14,4	18,8	26,2	136,3	177,7	148	517
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,16	1,2	1,28	7,89	10,89	56,4	61,12	413	303
<i>Итого за ужин</i>	405	455	5,6	6,8	12,4	18,08	43,0	56,1	257,1	322,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1930	44,0	56,0	47,0	60,0	199,0	262,0	1403,0	1802,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 6. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Омлет натуральный	140	160	6,45	8,51	8,62	12,56	5,16	8,37	156,48	208,1	229	421
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	5,1	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,45	2,93	2,4	2,6	12,7	14,1	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	500	12,0	15,0	17,0	21,1	41,7	50,07	371,0	460,2		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	0,7	1,0	0,0	0,0	2,0	3,0	31,5	45,0	57	510
Суп с гречневой крупой и сметаной	150	180	1,4	1,7	8,2	13,8	20,7	25,5	117,1	163,7	114	106
Бигус с говядиной	170	200	8,1	10,1	6,8	8,5	10,0	22,5	230,2	292,5	329	218
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	200	0,36	0,4	0,0	0,0	15,1	17,6	33,62	42,0	495	308
<i>Итого за обед</i>	540	680	13,6	17,1	15,4	19,8	65,0	79,0	495,7	650,0		
Полдник												
Печенье	30	50	2,1	3,6	2,1	3,5	26,0	34,2	103,2	182,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,9	5,1	4,8	5,4	9,0	10,0	101,9	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	210	250	6,0	8,7	6,9	8,9	35,0	47,2	205,1	295,3		
Ужин												
Запеканка из печени с рисом	60	80	5,06	6,1	6,8	10,4	13,9	18,9	149,3	182,5	355	2
Пюре из овощей (свекла)	130	150	1,9	2,2	1,7	2,1	8,8	10,4	58,7	69,3	325	517
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,16	1,28	1,28	7,89	10,89	56,4	61,72	413	303
<i>Итого за ужин</i>	405	475	10,1	12,46	8,08	10,2	46,0	59,2	328,4	397,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	1905	42,0	53,0	47,0	60,0	188,0	236,0	1400,0	1803,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда ясли сад		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ясли сад		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки ясли сад		Жиры ясли сад		Углеводы ясли сад					
День 7. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша ячневая на цельном молоке	140	170	2,94	5,5	4,92	6,93	18,4	28,24	149,8	190,2	227	402
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	5,9	6,0	13,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,3	3,8	2,39	3,06	9,5	11,2	90,8	115,8	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	510	7,9	12,7	13,2	16,0	50,1	67,0	366,6	456,0		
Обед												
Свекла отварная /овощи свежие	30	50	0,39	0,65	0,0	0,0	3,0	4,0	13,0	21,0	131	501
Суп- лапша на курином бульоне	150	180	1,76	2,24	2,47	4,14	16,72	19,83	95,1	128,59	129	112
Котлета куриная с соусом	60/10	80/10	8,54	11,87	8,03	11,1	4,8	7,09	135,6	204,77	372	207
Картофельное пюре	110	130	2,44	2,75	2,11	3,52	16,88	19,29	97,22	116,87	377	501
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,0	0,0	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	25,0	30,0	83,0	90,0	43	310
<i>Итого за обед</i>	580	700	17,03	22,21	12,8	19,0	81,0	97,1	509,0	647,1		
Полдник												
Булочка «Творожная»	60	80	2,14	3,6	3,5	4,2	23,7	39,2	136,0	196,7	472	614
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	4,75	5,5	6,3	7,6	76,5	91,2	401	307
<i>Итого за полдник</i>	210	260	6,4	8,8	8,2	9,7	30,3	46,8	212,5	288,0		
Ужин												
Биточки рыбные с соусом	60/10	80/10	7,8	9,5	5,8	6,4	4,0	6,0	115,31	137,64	271	212
Пюре морковное	130	150	1,7	2,0	0,6	0,7	8,0	9,5	54,3	71,6	383	502
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Кисель из варенья	180	200	0,07	0,08	0,0	0,0	21,0	25,3	80,4	110,4	401	309
<i>Итого за ужин</i>	415	475	9,0	12,2	7,4	12,0	43,3	60,0	314,01	404,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	1945	42,0	54,0	47,0	60,0	207,0	271,0	1402,0	1796,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 8. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Сырники из творога с молочным сладким соусом	110/20	130/20	7,3	8,2	11,5	15,0	18,5	23,4	161,7	202,2	245;369	404;411
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	5,9	6,0	13,2	17,6	87,0	116,7	3	602
Сыр	10	15	2,2	3,1	3,0	4,5	0,0	0,0	38,0	57,0	7	603/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	3,1	2,4	2,6	12,7	14,1	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	505	15,0	17,8	22,8	28,1	53,4	65,5	415,0	508,0		
Обед												
Икра кабачковая	30	50	1,0	1,0	0,0	0,0	3,0	4,0	31,5	45,0	57	513
Щи со свежей капустой и сметаной	150	180	1,4	1,7	4,0	4,8	10,2	19,0	109,2	132,0	104	108
Жаркое по - домашнему с мясом	170	200	20,5	25,5	6,0	7,5	20,0	23,9	234,9	320,9	328	219
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит. С	180	200	0,36	0,4	0	0	15,1	17,6	33,9	42,0	495	308
<i>Итого за обед</i>	560	680	26,0	32,0	10,4	12,8	64,0	84,5	493,0	647,0		
Полдник												
Пряник	30	50	0,48	0,8	3,7	6,3	25,4	45,8	105,0	173,0	-	606
Молоко кипяченое	180	200	3,9	5,1	4,8	5,4	9,0	10,0	101,9	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	210	250	4,0	6,0	8,5	11,7	34,4	55,8	206,9	286,3		
Ужин												
Яйцо вареное	0,5шт(20)	0,5шт(20)	2,0	2,0	2,6	2,6	0,27	0,27	31,5	31,5	227	409
Каша рассыпчатая с овощами	150	180	3,29	4,9	4,67	6,69	29,75	31,06	152,7	182,57	211	507
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,16	1,28	1,28	7,89	9,89	47,72	55,72	413	460
<i>Итого за ужин</i>	405	465	8,0	9,0	5,8	7,0	53,6	60,2	296,0	360,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	1900	46,0	57,0	47,0	60,0	205,0	266,0	1400,0	1802,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 9. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша «Дружба» на цельном молоке	140	170	2,8	3,6	6,01	8,6	23,8	26,7	133,5	180,3	168	418
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	4,9	6,0	12,2	17,6	87,0	110,0	3	602
Какао с молоком	180	200	2,3	3,8	2,39	3,06	9,5	11,2	90,8	110,0	416	304
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	445	510	7,8	10,8	13,3	18,0	54,5	67,5	350,3	443,2		
Обед												
Свекла отварная /овощи свежие	30	50	0,8	1,3	0,0	0,0	3,0	4,0	13,0	21,0	131	501
Суп гороховый со сметаной и гречками	150	180	1,75	2,1	4,4	6,0	12,0	19,0	114,1	164,0	127	110
Суфле из печени	60	80	9,1	10,25	6,39	8,04	3,9	5,2	128,1	153,0	295	222
Картофельное пюре	110	130	2,4	3,16	3,85	6,26	16,8	19,3	97,2	116,0	377	501
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Сок фруктовый	180	200	0,9	1,0	0,18	0,2	25,0	30,0	83,0	90,0	43	310
<i>Итого за обед</i>	570	690	17,9	21,5	15,22	21,0	76,0	98,0	519,0	651,0		
Полдник												
Пирожок с картофелем и луком	60	80	3,85	5,04	3,64	4,36	24,8	33,1	148,8	205,7	436	437
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	3,75	4,5	6,0	8,0	76,5	95,3	401	307
<i>Итого за полдник</i>	210	260	8,15	10,24	7,4	9,0	31,0	41,1	225,3	301,0		
Ужин												
Рыба запеченная в омлете	150	180	6,58	8,43	4,4	5,0	2,6	5,2	138,7	187,4	263	220
Морковь отварная	50	60	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	4,0	21,0	25,0	54	514
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Кисель из варенья	180	200	0,07	0,08	0	0	16,0	25,3	80,4	109,6	483	309
<i>Итого за ужин</i>	415	485	8,4	13,5	4,7	5,4	44,1	53,5	303,7	406,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1945	42,0	54,0	46,0	59,0	208,0	260,0	1400,0	1801,0		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
День 10. Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша «Геркулес» на цельном молоке	130	160	2,57	3,5	8,2	9,93	28,9	36,3	132,5	186,5	234	409
Бутерброд с маслом	25/5	35/5	2,7	3,4	5,9	6,0	13,2	15,6	87,0	110,0	3	602
Сыр	10	15	2,2	3,4	1,6	3,2	0	0	38,0	57,0	7	603/1
Кофейный напиток с молоком	180	200	1,45	2,9	2,4	2,6	12,7	14,1	88,84	101,1	414	305
Фрукт свежий	95	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	10,0	39,0	41,0	386	311
<i>Итого за завтрак</i>	450	515	8,9	13,2	18,1	21,7	64,0	76,0	386,0	495,6		
Обед												
Луковая закуска порционно	30	50	0,3	0,5	0,2	0,35	0,1	0,15	2,4	4,0	53	513
Свекольник со сметаной	150	180	1,6	2,0	4,1	5,0	14,0	17,2	117,1	135,7	98	104
Бефстроганов из мяса говядины	60	80	7,2	10,7	8,5	12,0	2,5	3,4	143,6	207,1	326	202
Макаронные изделия отварные	110	130	2,7	3,4	3,0	4,6	20,9	29,0	112,8	152,0	219	408
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	3,0	3,7	0,4	0,5	17,0	20,0	85,0	107,0	1	601
Компот из сушеных фруктов с вит С	150	180	0,3	0,4	0	0	15,1	17,6	35,6	48,0	394	308
<i>Итого за обед</i>	540	670	15,0	20,0	16,2	22,5	69,5	87,4	496,5	654,0		
Полдник												
Ватрушка с творожным фаршем	60	80	6,5	7,1	3,9	6,07	29,24	38,47	148,1	193,3	441	441
Молоко кипяченое	180	200	3,9	6,1	4,8	5,4	9,0	10,0	101,0	113,3	419	306
<i>Итого за полдник</i>	240	280	10,0	12,0	8,7	10,9	33,0	48,4	249,1	306,6		
Ужин												
Капуста тушеная с маслом	150	170	2,3	2,64	3,36	4,38	6,49	9,58	86,7	127,5	143	503
Яйцо вареное	1шт(40)	1шт(40)	5,0	5,0	2,6	2,6	0,27	0,27	63,0	63,0	227	409
Хлеб пшеничный, ржаной	15/20	20/25	2,2	3,0	0,3	0,4	15,0	19,0	64,0	84,0	1	601
Чай с молоком	180	200	1,16	1,6	1,28	1,28	7,89	12,89	55,72	64,8	413	460
<i>Итого за ужин</i>	405	455	10,1	12,0	8,3	8,7	30,0	37,7	270,0	339,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	1920	45,0	56,0	51,0	64,0	195,0	254,0	1401,0	1795,0		
Химический состав за период	16225	19110	426	547	470	600	2034	2611	14003	18000		
Среднее значение за период			42	54	47	60	203	261	1400	1800		
Нормы физиологических потребностей			42	54	47	60	203	261	1400	1800	Страница	10

1. В приготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- молоко йодированное;
- соль йодированная;
- хлеб йодированный.

2. Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590 -20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛиплюс,2016.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М, 2011.
- Организация рационального питания детей в ДОУ. Сост. Беленова Г.И. , Павлова Т.А. - Воронеж., 2007.