

МБДОУ МО "Город Бугуруслан" "Детский сад общеразвивающего вида №17"
с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития воспитанников



Приказ от "30" 08 2024г. № 197

**Основное (организованное) меню
для питания детей (от года до трех лет, от трех до семи лет),
посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием
(сезон зима - весна)**

1 неделя понедельник (1 день)

Прим. пиши	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептур
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы 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
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
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
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
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
Итого за обед		600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
Уплотненный подник	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
Итого за уплотненный подник!		460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83	
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75	

1 неделя вторник (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углевод ы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Жиры сад				
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	160,00	210,00	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153,00	193,00	182	
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147	
Второй	Итого за завтрак	380,00	460,00	6,87	8,96	4,51	4,77	48,75	62,62	195,32	364,60		
	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
Итого за второй завтрак	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00		
	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	
Обед													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103	
Итого за обед	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	
Уплотнённый полдник	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	
Итого за полдник	Итого за обед	550,00	675,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	113,57	545,07	654,96		
	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	280	
Итого за ужин	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	
Итого за ужин	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	
Итого за уплотнённый полдник	Итого за ужин	440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74		
	Итого за день !	1490,00	1825,00	34,00	43,99	34,66	54,11	158,47	240,98	1182,83	1602,30		

1 неделя среда (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры	
				Белки ясли	Жиры сад	Жиры ясли	Углеводы ясли				Углеводы сад
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	11,20	14,03	89,16	101,52	43
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	8,18	8,77	76,16	81,60	1
Итого за завтрак		328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	39,93	50,20	275,00	357,32	
Второй завтрак	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	5,11	6,39	71,87	91,00	
	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	5,24	7,87	30,80	64,23	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по-домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	16,33	19,60	262,61	301,70	276
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	12,48	15,60	59,40	74,25	148	
Итого за обед		530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	53,68	66,63	480,06	635,22	
Уплотнённый	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	8,30	13,60	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	11,60	15,40	79,60	106,14	147
Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368	
Итого за уплотнённый полдник		425,00	500,00	13,13	16,06	16,98	54,42	65,52	410,05	542,20	
Итого за день!		1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	153,14	186,00	1233,18	1625,74	

1 неделя четверг (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	вес блока сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность	№ рецептур
				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		
Итого за завтрак		330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07			
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		
Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
	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		
Уплотнённый полдник	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67		
	Гуляш из отварного мяса	60,00	80,00	7,73	8,31	7,11	8,15	1,96	2,62	93,75	125,00	329		
	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		
	Итого за обед		550,00	720,00	13,03	15,19	19,37	23,50	76,00	110,55	463,78	618,71		
	Итого за уплотнённый полдник	Лапшевник	150,00	220,00	10,18	14,24	9,71	15,98	54,81	60,74	233,32	342,00	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		
Итого за уплотнённый полдник		445,00	560,00	13,30	18,07	10,55	16,93	101,56	123,85	453,48	639,18			
Итого за день		1445,00	1845,00	36,91	48,79	41,12	55,53	215,96	287,82	1261,78	1666,19			

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			
				Белки сад	Жиры сад	Жиры ясли	Углеводы сад	Углеводы ясли				
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
	Итого за завтрак	328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90	
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
Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		
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
	Итого за обед	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	560,00	700,00	14,54	19,09	14,87	18,62	59,57	76,04	476,38	625,65	
	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
	Итого за уплотненный полдник	455,00	560,00	10,02	13,01	9,25	11,07	75,40	92,81	403,29	534,61	
Итого за день!	1463,00	1816,00	35,57	45,00	36,51	45,37	192,09	225,53	1192,84	1646,16		

2 неделя понедельник (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептур ы
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углевод ы 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
Итого за завтрак		340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70	
	Ряженка 2,5% завтрак:	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
	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
	Итого за обед	560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
	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
Уплотнённый полдник	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
	Слоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
Итого за уплотнённый полдник	460,00	530,00	7,06	7,98	6,56	7,79	90,23	106,32	425,14	547,63		
Итого за день	1480,00	1810,00	35,91	50,06	41,11	50,06	190,54	246,44	1276,59	1656,86		

2 неделя вторник (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность		Энергетический рецепт №
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	Энергетическая ценность		
												ясли	сад	
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182		
	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		
Итого за завтрак		350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59			
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
Обед	Вянетрет с 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 картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76		
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306		
	Макаронные изделия 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 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		
	Итого за обед		550,00	700,00	13,87	16,84	19,16	24,72	39,82	56,65	471,03	630,00		
	Уплотненный полдник	Ленивые вареники (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		
Итого за уплотненный полдник		425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32			
Итого за день !		1445,00	1740,00	38,66	48,73	39,53	51,32	167,50	218,47	1269,76	1634,71			

2 неделя среда (8 день)

Прим пищи	Наименование блюда	Вес		Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углевод ы сад	Энергетичес кая ценность сад	Энергетичес кая ценность ясли	№ рецептуры
		блюда ясли	блюда сад		Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша геркулесовая 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		
Итого за завтрак		350,00	416,00	5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02	243,59	364,90			
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		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00			
Обед	Салат из вареной моркови 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 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		
Итого за обед	Отварной картофель с 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 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		
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148		
	Каша гречневая рассыпчатая	580,00	720,00	15,62	19,23	23,57	28,79	63,32	76,24	501,63	618,95			
	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		
Итого за уплотненный полдник	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		
Итого за день !		1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55	1304,13	1631,35			

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
		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
Итого за завтрак		340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77	312,24	365,37	
Второй завтрак	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	
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
		150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82
	Рассольник	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
Итого за обед		555,00	695,00	15,47	19,80	18,08	19,75	66,06	99,48	500,50	601,53	
Уплотнённый полдник	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
		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
Итого за уплотнённый полдник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69	
Итого за день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59	

2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	№ рецептур	
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша молочная пшеничная 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	
Итого за завтрак		360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00		
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	
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		
Обед	Салат из белокочанной 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 картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67	
	Гуляш из отварного мяса	60,00	80,00	7,73	8,31	7,11	8,15	1,96	2,62	93,75	125,00	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	
	Итого за обед		560,00	710,00	13,65	15,01	18,60	22,18	116,43	151,15	429,46	550,98	
	Уплотненный 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	
Итого за уплотненный полдник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386	
	Итого за день	1460,00	1835,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86		
Среднее значение за I период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06		

распределение калорийности

завтрак	3611,73	20 %
2 завтрак	900	5 %
обед	6300,63	35 %
уплотненный полдник	5400,97	30 %