

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №264»
О.В.Иштуина
приказ №174 –осн.
от «29» 08 2025 г.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №264»

Основное организованное меню
МАДОУ «Детский сад №264»
Возрастная категория: от 2 до 3х лет и от 3х до 7 лет

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 на молоке со сливочным маслом	130	140	4,63	5,26	7,56	8,6	34,17	37,95	185,64	200	№1
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№11
Чай с сахаром и молоком	150	160	2,35	2,37	2,07	2,08	11,31	14,31	77	79	№13
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	437	9,63	11,13	14,855	17,685	78,69	91,358	393,14	449	
Обед											
Суп фасолевый со сметаной с мясом кур	150	180	5,62	6,98	3,157	4,42	12	16,182	96,4	134,86	№18
Капуста тушеная	110	130	3,08	3,64	5,72	6,76	14,699	17,277	121,66	143,78	№28
Котлета из говядины	50	70	3,125	4,55	3,75	5,25	2,5	3,5	88,125	123,375	№29
Рубленные яйца с маслом и луком	30	50	2,94	4,9	4,41	7,35	0,54	0,9	53,7	89,5	№30
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за Обед	530	670	18,295	25,27	17,457	24,4	68,969	90,449	493,755	676,155	
Полдник											
Кондитерские изделия (пряник/печенье)	20	50	1,12	2,8	1,12	2,8	14,6	36,5	72	180	
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	4,5	5	7,02	7,8	95,4	106	№53
Итог за полдник	200	250	6,52	6,8	5,62	7,8	21,62	44,3	167,4	286	
Ужин											
Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом	150	180	4,5	5,4	4,5	5,4	36,65	40,32	200,36	240,48	№55
Икра кабачковая	30	50			2,1	3,5	2,1	3,5	27	45	№36
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	№64
Итог за ужин	400	450	7,76	8,66	7,02	9,32	67,14	72,21	355,96	414,08	
ИТОГ	1530	1807	42,205	51,86	44,952	59,205	236,419	298,317	1451,735	1878,195	

Неделя 1 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 из творога	130	130	17,54	17,54	12,05	12,05	17,15	17,15	247	247	№2
Повидло	20	20	0	0	0	0	10	10	40	40	
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№11
Кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	70	№14
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	420	437	22,53	23,38	19,275	21,055	70,99	76,878	487,5	527	
Обед											
Борщ со сметаной с мясом кур	150	180	4,29	5,1	6,49	7,3	7,92	9,61	115,125	138,15	№19
Мясо говядины тушеное в соусе	50	70	7,85	10,99	11	15,4	2,45	3,43	139,61	195,45	№31
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,355	3,969	3,674	4,342	15,048	17,784	106,7	126,1	№32
Овощи отварные порционно (морковь)	30	50	0,351	0,585	0,03	0,05	1,701	2,835	8,499	14,165	№33
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель из повидла	150	180	0,6	0,72			16,7	19,98	67,1	80,46	№50
Итог за обед	600	690	19,646	26,164	21,594	27,692	62,219	81,239	527,634	690,225	
Полдник											
Выпечка (булочка Школьная)	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8	№52
Сок	180	200	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96	
Итог за полдник	230	260	3,64	4,37	1,6	2,51	48,56	57,35	229,74	310,8	
Ужин											
Овощное рагу	180	210	2,23	2,68	4,04	4,71	10,16	11,85	86,67	101,115	№56
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44	№64
Итог за ужин	400	450	5,49	5,95	4,46	5,13	38,55	41,35	215,27	233,715	
ИТОГ	1650	1837	51,306	116,793	46,929	56,387	220,319	256,817	1460,144	1761,74	

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 пшеничная на цельном йодированном молоке,	130	150	4,7	5,7	7,6	9,4	34,4	41,36	190,84	220,2	№3
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,775	4,045	5,65	7,97	9,27	13,898	95,425	138,055	№12
Яйцо отварное	25	25	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,5	31,5	№16
Какао с сахаром и молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	№15
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	467	16,705	19,525	21,57	26,19	80,85	96,558	456,165	548,755	
Обед											
Суп Московский со сметаной с мясом кур	150	180	2,82	3,384	2,748	3,2976	11,55	13,86	80,55	96,66	№20
Печень по строгановски	60	80	7,956	10,608	6,738	8,984	2,112	2,816	111	148	№34
Пюре картофельное	110	130	2,178	2,574	1,76	2,08	16,83	19,89	96,8	114,4	№35
Кабачковая икра	30	50	0	0	2,1	3,5	2,1	3,5	27	45	№36
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за обед	540	680	16,484	21,766	13,766	18,4816	71,822	92,656	445,62	588,7	
Полдник											
Кондитерские изделия (прянник/печенье)	30	50	1,68	2,8	1,68	2,8	21,9	36,5	108	180	
Молоко кипяченое	170	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	110	№54
Итог за полдник	200	250	6,78	8,8	5,93	37,7	29,9	45,9	201,5	290	
Ужин											
Суфле из рыбы с овощами	180	210	19,62	22,89	7,02	8,19	8,1	9,45	166,5	194,25	№57
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	0,1	0	0	8,46	9,4	34,2	38	№65
Итог за ужин	400	450	22,91	26,19	7,42	8,59	34,96	37,25	273,31	327,28	
ИТОГ	1540	1847	62,879	76,281	48,686	90,9616	217,532	272,364	1376,595	1754,735	

Неделя 1 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 пшеничная на цельном йодированном молоке	130	150	4,8	5,9	7,8	9,6	35,4	42,6	138	159	№4
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,5	31,5	№11
Кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	70	№14
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	437	97,178	14,35	15,4	17,23	70,25	78,71	288,9	312,5	
Обед											
Суп из овощей со сметаной с мясом кур	150	180	4,14	4,961	3,276	3,9312	8,124	9,7488	78,48	94,76	№21
Тефтели мясные	50	70	6,32	8,85	4,74	6,64	3,23	4,53	84,36	118,11	№37
Пюре гороховое	110	130	11,88	14,04	0,583	0,689	26,697	31,551	159,5	188,5	№38
Лучок с маслом	30	50	0,532	0,665	2,472	3,09	3,895	4,9	33	38	№39
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель из повидла	150	180	0,6	0,72			16,7	19,98	67,1	80,46	№50
Итог за обед	530	670	26,672	34,036	11,471	14,9502	77,028	98,3098	513,04	655,73	
Полдник											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8	№52
Сок	180	200	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96	
Итог за полдник	230	260	3,64	4,37	1,6	2,51	48,56	57,35	229,76	310,8	
Ужин											
Омлет натуральный	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	12,8	14,4	187,2	240,6	№58
Овощи отварные порционно морковь	20	40	0,351	0,585	0,03	0,05	1,701	2,835	8,499	14,165	№33
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром и молоком	180	190	3,17	2,82	2,8	2,47	13,572	15,105	92,4	97,53	№13
Итого за ужин	400	450	18,381	20,285	42,61	47,74	37,611	39,94	376,699	440,895	
ИТОГ	1560	1817	145,871	73,041	71,081	82,4302	233,449	274,3098	1408,399	1719,925	

Неделя 1 День 5

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											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3,6	4,9	1,69	2,75	34,37	41,12	91,52	154,75	№5
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,775	4,045	5,65	7,97	9,27	13,898	95,425	138,055	№12
Какао с сахаром и молоком	150	150	3,15	3,15	2,72	2,72	12,96	12,96	89	89	№15
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	405	444	10,525	13,125	10,06	14,47	80,54	93,178	328,67	433,85	
Обед											
Суп Паутинка со сметаной на курином бульоне	150	180	3,83	5,11	3,84	6,95	15,48	16,64	89,4375	139,28	№22
Плов с курицей	160	180	7	12	15,7	18,48	28,43	33,45	323	350,76	№40
Огурец соленый порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,07	0,51	0,85	3,6	6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за обед	530	650	20,368	23,972	17,793	24,522	91,374	115,743	546,3075	680,68	
Полдник											
Батон с повидлом	30/16	40/16	2,4	3,2	0,9	1,2	21,8	26,4	104	128	№66
Молоко кипяченое	180	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	110	№54
Итог за полдник	226	256	7,5	9,2	5,15	6,2	29,8	35,8	197,5	238	
Ужин											
Картофельное пюре	150	160	2,97	3,168	2,4	2,56	22,95	24,48	132,2	145,96	№35/1
Икра овощная из свежих овощей тушеная	50	70	0,55	0,77	1,4	1,96	3,1	4,34	30,85	43,19	№59
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Сок	180	200	0	0	0	0	21,6	24	76,808	85,34	
Итог за ужин	420	470	4,54	5,37	1,6	2,51	45,14	53,55	328,458	358,09	
ИТОГ	1581	1820	45,9515	56,3057	44,4995	58,4385	213,153	272,407	1400,9355	1710,62	

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 рисовая с маслом на цельном иодированном молоке	130	150	1,43	1,65	5,33	6,15	13,65	15,75	193,635	229,05	№6
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№11
Яйцо отварное	25	25	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,5	31,5	№16
Кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	70	№14
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	437	11,5	12,57	17,155	19,755	57,77	65,757	425,635	500,55	
Обед											
Щи со сметаной с мясом кур	150	180	4,14	4,961	3,276	3,9312	8,124	9,7488	164,625	197,55	№23
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	200	8,5	10,62	8,69	10,86	15,52	19,4	194,99	243,74	№41
Огурец соленый порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,07	0,51	0,85	3,6	6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за обед	530	670	16,26	21,001	12.406	15,471	52,264	69,489	493,485	631,93	
Полдник											
Кондитерские изделия (прянник/печенье)	30	50	1,68	2,8	1,68	2,8	21,9	36,5	108	180	
Кисломолочный напиток	180	200	5,4	6	4,5	5	7,02	7,8	95,4	106	№53
Итог за полдник	200	250	7,08	8,8	6,18	7,8	28,92	44,3	203,4	286	
Ужин											
Каша гречневая рассыпчатая	160	190	4,88	5,49	5,344	6,012	21,9	24,624	155,2	174,6	№32/1
Икра овощная из свежих овощей тушеная	40	40	0,45	0,45	1,13	1,13	2,49	2,49	24,68	24,68	№59
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром и молоком	160	180	2,8	3,17	2,5	2,8	12,064	13,572	79	92,4	№13
Итог за ужин	400	450	11,33	12,31	9,374	10,342	54,854	59,086	347,48	380,28	
ИТОГ	1530	1807	49,3275	57,392	51,3765	53,368	193,808	238,632	1470	1798,76	

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	яśli	сад
Завтрак										
Пудинг творожно-рисовый	130	130	16,2	16,2	10,3	10,32	21,9	21,9	240	240
Повидло	20	20	0	0	0	0	10	10	40	40
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118
Какао с сахаром и молоком	150	150	3,15	3,15	2,72	2,72	12,96	12,96	89	89
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52
Итог за завтрак	420	437	22	22,85	18,245	20,045	78,07	83,958	499,5	539
Обед										
Суп с рыбными консервами	150	180	5,16	6,88	5,04	6,72	8,595	11,46	100,35	120,42
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,92	5,88	4,02	4,68	15,114	17,862	143,73	169,87
Биточки мясные	50	70	3,125	4,55	3,75	5,25	2,5	3,5	88,125	123,375
Соус томатный	20	20	0,49	0,49	0,03	0,03	2,74	2,74	9,62	9,62
Лучок с маслом	30	50	0,532	0,665	2,472	3,09	3,895	4,9	33	38
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66
Кисель из ягод	150	180	0,225	0,27	0,15	0,18	16,125	19,35	66,75	80,1
Итог за обед	530	670	16,652	23,535	15,862	20,55	67,369	87,412	532,175	677,285
Полдник										
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8
Сок	180	200	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96
Итог за полдник	230	260	3,64	4,37	1,6	2,51	48,56	57,35	229,76	310,8
Ужин										
Картофель тушеный с овощами	180	200	2,23	2,68	4,04	4,71	10,16	11,85	86,67	101,115
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	0,1	0	0	8,46	9,4	34,2	38
Итог за ужин	400	450	22,172	5,98	4,44	4,75	37,02	39,65	209,47	227,715
ИТОГ	1580	1817	64,464	56,645	40,147	47,855	231,019	274,37	1470,905	1754,18

Неделя 2 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 вязкая	130	150	20,93	24,5	19,435	22,425	19,24	22,2	202,176	233,28	№8
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,775	4,045	5,65	7,97	9,27	13,898	95,425	138,055	№12
Яйцо отварное	25	25	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	31,5	31,5	№16
Кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	70	№14
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	444	32,125	36,995	32,685	38,025	63,36	72,208	451,826	529,83	
Обед											
Суп гороховый со сметаной на куринном бульоне	150	180	2,63	4,158	3,86	4,068	7,4	12,78	85,43	111,319	№25
Капуста тушеная с мясом	160	200	2,8	3,2	4,62	5,28	21,8	24,5	177,9	213,75	№45
Отварная свекла	30	50	0,351	0,585	0,03	0,05	1,701	2,835	13,2	22	№46
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за обед	530	670	9,161	12,563	8,92	10,008	59,011	79,605	406,8	531,709	
Полдник											
Кондитерские изделия (прянник/печенье)	20	50	1,12	2,8	1,12	2,8	14,6	36,5	72	180	
Молоко кипяченое	180	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	110	№54
Итог за полдник	200	250	6,22	8,8	6,22	7,8	22,6	45,9	165,5	290	
Ужин											
Рыба тушеная с овощами	200	230	19,4	22,08	9,6	11,04	5,2	5,98	184	211	№61
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Сок	160	180	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96	
Итог за ужин	400	450	33,04	37,516	13,9	15,925	39,65	49,484	359	395,6	
ИТОГ	1530	1814	80,546	95,874	61,725	71,758	184,621	247,197	1383,126	1747,139	

Неделя 2 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											
Запеканка из творога с изюмом со сгущённым молоком	130	150	16,9	19,5	13	15	42,9	49,5	235	274,54	№9
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№11
Какао с сахаром и с молоком	150	180	3,15	3,15	2,72	2,72	12,96	12,96	89	89	№15
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	49,4	52	№17
Итог за завтрак	400	467	9,8055	13,088	14,587	19,03	40,14	53,722	454,5	516	
Обед											
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	1,36	1,63	3,3	4	17,74	21,29	89,83	107,8	№26
Гуляш из мяса говядины	60	80	9,4	12,53	13,13	17,73	2,93	3,9	72	96	№47
Каша рассыпчатая перловая с маслом	110	130	3,3	3,9	5,5	6,5	22	26	156,2	184,6	№48
Огурец соленый порционно	30	50	0,24	0,4	0,03	0,07	0,51	0,85	3,6	6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Кисель из варенья	150	180	0,6	0,72			16,7	19,98	67,1	80,46	№50
Итог за обед	540	680	15,67	19,159	16,039	21,665	65,563	85,114	479,33	610,76	
Полдник											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8	№52
Сок	180	200	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96	
Итог за полдник	230	260	3,64	4,37	1,6	2,51	48,56	57,35	229,74	310,8	
Ужин											
Омлет натуральный	150	160	11,4	12,16	36	36,4	3,6	3,84	152,1	187,2	№58
Кукуруза/горошек	30	50	0,6	1			3,3	5,5	15	25,1	№62
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44	№64
Итог за ужин	400	450	71,55	22,922	7,213	10,492	59,332	77,058	295,7	344,9	
ИТОГ	1570	1857	47,818	60,971	51,232	61,455	218,165	233,434	1459,27	1800	

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	ясли	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	130	150	4,8	5,9	7,8	9,6	35,44	42,6	179	206,25	№10
Бутерброд со сливочным маслом	20/4	30/7	1,65	2,47	4,225	5,975	9,27	13,898	81,1	118	№12
Кофейный напиток с молоком	150	150	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	70	№14
Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	№17
Итог за завтрак	404	444	10,44	12,168	15,582	18,154	46,675	59,822	390,572	464,658	
Обед											
Суп рассольник со сметаной с мясом кур	150	180	2,535	3,042	1,425	1,71	9,18	11,016	71,055	85,266	№27
Рагу овощное с мясом говядины	160	200	10,25	15,96	10,5	13,19	40,20	49,36	214,59	295,06	№49
Лучок с маслом	30	50	0,532	0,665	2,472	3,09	3,895	4,9	33	38	№39
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,4	14,1	46,6	69,9	
Хлеб ржаной	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9	13,5	44	66	
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,18	0,22	0,01	0,01	9,71	11,89	39,67	48,74	№51
Итог за обед	530	670	17,483	24,933	15,528	17,951	89,424	115,61	448,915	602,966	
Полдник											
Батон с повидлом	30/16	40/16	2,4	3,2	0,9	1,2	21,8	26,4	104	128	№66
Молоко кипяченое	180	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	110	№54
Итог за полдник	226	256	7,5	9,2	5,15	6,2	29,8	35,8	197,5	238	
Ужин											
Запеканка из печени с рисом и овощами	130	160	15,99	19,68	6,409	7,888	17,771	21,872	193,271	237,872	№63
Кабачковая икра	50	50	0	0	3,5	3,5	3,5	3,5	45	45	№36
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,4	9,4	44,6	44,6	
Хлеб ржаной	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44	44	
Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44	№64
Итог за ужин	400	450	19,863	27,895	9,913	9,143	44,317	53,777	394,571	430,339	
ИТОГ	1560	1820	55,5865	74,156	46,793	51,848	215,328	270,269	1431,558	1735,963	