

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №264»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ишутина  
приказ № 52–осн. от 26.03.2026

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

## 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	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная на молоке со сливочным маслом	130	150	4,63	5,26	7,56	8,6	34,17	37,95	134	206	№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	160	160	2,35	2,37	2,07	2,08	11,31	14,31	83	83	№13
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	44,65	47	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>507</b>	<b>9,63</b>	<b>11,13</b>	<b>14,855</b>	<b>17,685</b>	<b>78,69</b>	<b>91,358</b>	<b>342,75</b>	<b>454</b>	
<b>Обед</b>											
Суп фасолевый со сметаной с мясом кур	150	180	5,62	6,98	3,157	4,42	12	16,182	102,8	130,975	№18
Капуста тушеная	110	130	3,08	3,64	5,72	6,76	14,699	17,277	68,2	78,52	№28
Котлета из говядины	50	70	3,125	4,55	3,75	5,25	2,5	3,5	99,38	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	180	180	0,18	0,22	0,02	0,02	9,71	11,89	101,7	101,7	№51
<b>Итог за Обед</b>	<b>560</b>	<b>670</b>	<b>18,295</b>	<b>25,27</b>	<b>17,457</b>	<b>24,4</b>	<b>68,969</b>	<b>90,449</b>	<b>516,68</b>	<b>660</b>	
<b>Полдник</b>											
Кондитерские изделия (пряник/печенье)	30	50	1,12	2,8	1,12	2,8	14,6	36,5	108	177	
Кисломолочный напиток	170	200	5,4	6	4,5	5	7,02	7,8	92	106	№53
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,52</b>	<b>6,8</b>	<b>5,62</b>	<b>7,8</b>	<b>21,62</b>	<b>44,3</b>	<b>200</b>	<b>283</b>	
<b>Ужин</b>											
Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом	150	180	4,5	5,4	4,5	5,4	36,65	40,32	200,36	267,2	№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
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,76</b>	<b>8,66</b>	<b>7,02</b>	<b>9,32</b>	<b>67,14</b>	<b>72,21</b>	<b>359,96</b>	<b>445,2</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1510</b>	<b>1817</b>	<b>42,205</b>	<b>51,86</b>	<b>44,952</b>	<b>59,205</b>	<b>236,419</b>	<b>298,317</b>	<b>1433,39</b>	<b>1842,2</b>	

## 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	
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога	130	150	17,54	17,54	12,05	12,05	17,15	17,15	131,25	170,625	№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	44,65	47	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>457</b>	<b>22,53</b>	<b>23,38</b>	<b>19,275</b>	<b>21,055</b>	<b>70,99</b>	<b>76,878</b>	<b>378,776</b>	<b>530</b>	
<b>Обед</b>											
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	100,2	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
<b>Итог за обед</b>	<b>600</b>	<b>690</b>	<b>19,646</b>	<b>26,164</b>	<b>21,594</b>	<b>27,692</b>	<b>62,219</b>	<b>81,239</b>	<b>527,634</b>	<b>690,225</b>	
<b>Полдник</b>											
Выпечка (булочка Школьная)	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	148	177,6	№52
Сок	150	190	0	0	0	0	21,6	24	72	91,2	
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,64</b>	<b>4,37</b>	<b>1,6</b>	<b>2,51</b>	<b>48,56</b>	<b>57,35</b>	<b>220</b>	<b>268,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Овощное рагу	180	210	2,23	2,68	4,04	4,71	10,16	11,85	238,4	295,4	№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
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>5,49</b>	<b>5,95</b>	<b>4,46</b>	<b>5,13</b>	<b>38,55</b>	<b>41,35</b>	<b>367</b>	<b>428</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1620</b>	<b>847</b>	<b>51,306</b>	<b>116,793</b>	<b>46,929</b>	<b>56,387</b>	<b>220,319</b>	<b>256,817</b>	<b>1470</b>	<b>1881,135</b>	

## Неделя 1 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	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная на цельном йодированном молоке,	130	150	4,7	5,7	7,6	9,4	34,4	41,36	106,425	148,445	№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	47	№15
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	44,65	52	№17
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>479</b>	<b>16,705</b>	<b>19,525</b>	<b>21,57</b>	<b>26,19</b>	<b>80,85</b>	<b>96,558</b>	<b>367</b>	<b>472</b>	
<b>Обед</b>											
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	84,75	101,7	№51
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>16,484</b>	<b>21,766</b>	<b>13,766</b>	<b>18,4816</b>	<b>71,822</b>	<b>92,656</b>	<b>490,7</b>	<b>641,66</b>	
<b>Полдник</b>											
Кондитерские изделия (пряник/печенье )	30	50	1,68	2,8	1,68	2,8	21,9	36,5	108	177	
Молоко кипяченое	170	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	106	№54
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>8,8</b>	<b>5,93</b>	<b>37,7</b>	<b>29,9</b>	<b>45,9</b>	<b>201,5</b>	<b>283</b>	
<b>Ужин</b>											
Суфле из рыбы с овощами	180	210	19,62	22,89	7,02	8,19	8,1	9,45	244,2	301,4	№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
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>22,91</b>	<b>26,19</b>	<b>7,42</b>	<b>8,59</b>	<b>34,96</b>	<b>37,25</b>	<b>367</b>	<b>428</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1550</b>	<b>1859</b>	<b>62,879</b>	<b>76,281</b>	<b>48,686</b>	<b>90,9616</b>	<b>217,532</b>	<b>272,364</b>	<b>1426,2</b>	<b>1824,66</b>	

## 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		сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
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	81	118	№11
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,34	2	2	10,63	10,63	70	104	№14
Фрукты свежие	95	100	1	1,03	1	1,03	23,94	25,2	44,65	47	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>467</b>	<b>97,178</b>	<b>14,35</b>	<b>15,4</b>	<b>17,23</b>	<b>70,25</b>	<b>78,71</b>	<b>333,65</b>	<b>428</b>	
<b>Обед</b>											
Суп из овощей со сметаной с мясом кур	150	180	4,14	4,961	3,276	3,9312	8,124	9,7488	80,44	96,5	№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
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>26,672</b>	<b>34,036</b>	<b>11,471</b>	<b>14,9502</b>	<b>77,028</b>	<b>98,3098</b>	<b>515</b>	<b>657,47</b>	
<b>Полдник</b>											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	148	177,6	№52
Сок	150	190	0	0	0	0	21,6	24	72	91,2	
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,64</b>	<b>4,37</b>	<b>1,6</b>	<b>2,51</b>	<b>48,56</b>	<b>57,35</b>	<b>220</b>	<b>268,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	160	180	3,2	3,6	4,8	5,4	12,8	14,4	197,501	256,43	№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	72,4	81,7	№13
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>18,381</b>	<b>20,285</b>	<b>42,61</b>	<b>47,74</b>	<b>37,611</b>	<b>39,94</b>	<b>367</b>	<b>440,895</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1530</b>	<b>1837</b>	<b>145,871</b>	<b>73,041</b>	<b>71,081</b>	<b>82,4302</b>	<b>233,449</b>	<b>274,3098</b>	<b>1435,65</b>	<b>1795,165</b>	

## 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	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3,6	4,9	1,69	2,75	34,37	41,12	103,95	153,945	№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	44,65	52	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>444</b>	<b>10,525</b>	<b>13,125</b>	<b>10,06</b>	<b>14,47</b>	<b>80,54</b>	<b>93,178</b>	<b>333</b>	<b>428</b>	
<b>Обед</b>											
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	180	200	7	12	15,7	18,48	28,43	33,45	310,12	344,57	№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
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>650</b>	<b>20,368</b>	<b>23,972</b>	<b>17,793</b>	<b>24,522</b>	<b>91,374</b>	<b>115,743</b>	<b>533,4275</b>	<b>679,49</b>	
<b>Полдник</b>											
Батон с повидлом	30/20	40/20	2,4	3,2	0,9	1,2	21,8	26,4	117,5	152,2	№66
Молоко кипяченое	150	190	5,1	6	4,25	5	8	9,4	82,5	104,5	№54
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>5,15</b>	<b>6,2</b>	<b>29,8</b>	<b>35,8</b>	<b>200</b>	<b>257</b>	
<b>Ужин</b>											
Картофельное пюре	150	160	2,97	3,168	2,4	2,56	22,95	24,48	136,742	210,87	№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	
<b>Итог за ужин</b>	<b>420</b>	<b>470</b>	<b>4,54</b>	<b>5,37</b>	<b>1,6</b>	<b>2,51</b>	<b>45,14</b>	<b>53,55</b>	<b>333</b>	<b>428</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1575</b>	<b>1834</b>	<b>45,9515</b>	<b>56,3057</b>	<b>44,4995</b>	<b>58,4385</b>	<b>213,153</b>	<b>272,407</b>	<b>1399,4275</b>	<b>1787,49</b>	



## Неделя 2 День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Пудинг творожно-рисовый	130	150	16,2	16,2	10,3	10,32	21,9	21,9	190,7	178	№7
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
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	44,65	47	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>457</b>	<b>22</b>	<b>22,85</b>	<b>18,245</b>	<b>20,045</b>	<b>78,07</b>	<b>83,958</b>	<b>367</b>	<b>484,7</b>	
<b>Обед</b>											
Суп с рыбными консервами	150	180	5,16	6,88	5,04	6,72	8,595	11,46	59,045	59,453	№24
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,92	5,88	4,02	4,68	15,114	17,862	143,73	169,87	№42
Биточки мясные	50	70	3,125	4,55	3,75	5,25	2,5	3,5	88,125	123,375	№43
Соус томатный	20	20	0,49	0,49	0,03	0,03	2,74	2,74	9,62	9,62	№44
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	№50
Кисель из ягод	150	180	0,225	0,27	0,15	0,18	16,125	19,35	83,1	99,72	
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>16,652</b>	<b>23,535</b>	<b>15,862</b>	<b>20,55</b>	<b>67,369</b>	<b>87,412</b>	<b>500,22</b>	<b>635,938</b>	
<b>Полдник</b>											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	148	177,6	№52
Сок	150	190	0	0	0	0	21,6	24	72	91,2	
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,64</b>	<b>4,37</b>	<b>1,6</b>	<b>2,51</b>	<b>48,56</b>	<b>57,35</b>	<b>229,76</b>	<b>268,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Картофель тушеный с овощами	180	200	2,23	2,68	4,04	4,71	10,16	11,85	244,2	301,4	№60
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	№65
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>22,172</b>	<b>5,98</b>	<b>4,44</b>	<b>4,75</b>	<b>37,02</b>	<b>39,65</b>	<b>367</b>	<b>428</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1580</b>	<b>1827</b>	<b>64,464</b>	<b>56,645</b>	<b>40,147</b>	<b>47,855</b>	<b>231,019</b>	<b>274,37</b>	<b>1463,98</b>	<b>1817,438</b>	

## 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		сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша Дружба вязкая	130	150	20,93	24,5	19,435	22,425	19,24	22,2	135,9	167	№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	44,65	47	№17
<b>Итог за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>424</b>	<b>32,125</b>	<b>36,995</b>	<b>32,685</b>	<b>38,025</b>	<b>63,36</b>	<b>72,208</b>	<b>377</b>	<b>453,555</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый со сметаной на курином бульоне	150	180	2,63	4,158	3,86	4,068	7,4	12,78	91,03	115,319	№25
Капуста тушеная с мясом	160	200	2,8	3,2	4,62	5,28	21,8	24,5	191,121	231,916	№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
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>9,161</b>	<b>12,563</b>	<b>8,92</b>	<b>10,008</b>	<b>59,011</b>	<b>79,605</b>	<b>466</b>	<b>599</b>	
<b>Полдник</b>											
Кондитерские изделия (пряник/печенье)	20	50	1,12	2,8	1,12	2,8	14,6	36,5	108	177	
Молоко кипяченое	180	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	93,5	106	№54
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,22</b>	<b>8,8</b>	<b>6,22</b>	<b>7,8</b>	<b>22,6</b>	<b>45,9</b>	<b>201,5</b>	<b>283</b>	
<b>Ужин</b>											
Рыба тушеная с овощами	200	230	19,4	22,08	9,6	11,04	5,2	5,98	192	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	
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>33,04</b>	<b>37,516</b>	<b>13,9</b>	<b>15,925</b>	<b>39,65</b>	<b>49,484</b>	<b>359</b>	<b>395,6</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1540</b>	<b>1824</b>	<b>80,546</b>	<b>95,874</b>	<b>61,725</b>	<b>71,758</b>	<b>184,621</b>	<b>247,197</b>	<b>1403,975</b>	<b>1731,155</b>	

## 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		сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Запеканка из творога с изюмом со сгущённым молоком	130	150	16,9	19,5	13	15	42,9	49,5	152,25	174	№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
<b>Итог за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>467</b>	<b>9,8055</b>	<b>13,088</b>	<b>14,587</b>	<b>19,03</b>	<b>40,14</b>	<b>53,722</b>	<b>454,5</b>	<b>516</b>	
<b>Обед</b>											
Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	1,36	1,63	3,3	4	17,74	21,29	145,9	183,84	№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
<b>Итог за обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>15,67</b>	<b>19,159</b>	<b>16,039</b>	<b>21,665</b>	<b>65,563</b>	<b>85,114</b>	<b>514</b>	<b>661</b>	
<b>Полдник</b>											
Выпечка	50	60	3,64	4,37	1,6	2,51	26,96	33,35	143,34	214,8	№52
Сок	150	190	0	0	0	0	21,6	24	86,4	96	
<b>Итог за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,64</b>	<b>4,37</b>	<b>1,6</b>	<b>2,51</b>	<b>48,56</b>	<b>57,35</b>	<b>220</b>	<b>268,8</b>	
<b>Ужин</b>											
Омлет натуральный	150	160	11,4	12,16	36	36,4	3,6	3,84	223,4	314,3	№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
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>71,55</b>	<b>22,922</b>	<b>7,213</b>	<b>10,492</b>	<b>59,332</b>	<b>77,058</b>	<b>367</b>	<b>472</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1540</b>	<b>1847</b>	<b>47,818</b>	<b>60,971</b>	<b>51,232</b>	<b>61,455</b>	<b>218,165</b>	<b>233,434</b>	<b>1468</b>	<b>1829,8</b>	

## Неделя 2 День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	130	150	4,8	5,9	7,8	9,6	35,44	42,6	155,428	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
<b>Итог за завтрак</b>	<b>404</b>	<b>444</b>	<b>10,44</b>	<b>12,168</b>	<b>15,582</b>	<b>18,154</b>	<b>46,675</b>	<b>59,822</b>	<b>367</b>	<b>464,658</b>	
<b>Обед</b>											
Суп рассольник со сметаной с мясом кур	150	180	2,535	3,042	1,425	1,71	9,18	11,016	71,55	94,74	№27
Рагу овощное с мясом говядины	160	200	10,25	15,96	10,5	13,19	40,20	49,36	214,59	290,66	№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
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>17,483</b>	<b>24,933</b>	<b>15,528</b>	<b>17,951</b>	<b>89,424</b>	<b>115,61</b>	<b>494,49</b>	<b>661</b>	
<b>Полдник</b>											
Батон с повидлом	30/16	40/16	2,4	3,2	0,9	1,2	21,8	26,4	117,5	152,2	№66
Молоко кипяченое	180	200	5,1	6	4,25	5	8	9,4	82,5	104,5	№54
<b>Итог за полдник</b>	<b>226</b>	<b>256</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>5,15</b>	<b>6,2</b>	<b>29,8</b>	<b>35,8</b>	<b>200</b>	<b>257</b>	
<b>Ужин</b>											
Запеканка из печени с рисом и овощами	140	160	15,99	19,68	6,409	7,888	17,771	21,872	193,4	237,872	№63
Кабачковая икра	40	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
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>19,863</b>	<b>27,895</b>	<b>9,913</b>	<b>9,143</b>	<b>44,317</b>	<b>53,777</b>	<b>367</b>	<b>430,339</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1560</b>	<b>1820</b>	<b>55,5865</b>	<b>74,156</b>	<b>46,793</b>	<b>51,848</b>	<b>215,328</b>	<b>270,269</b>	<b>1428,49</b>	<b>1735,963</b>	