

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

Муниципального детского сада № 156»

№ 20 осн.

Л.А. Мерзликина



**Основное организованное меню
(обогащенное витаминами и минеральными веществами)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 156»**

**10 - ти дневное меню
питания детей
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад №156"**

Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	150	180	4,3	4,7	4,8	5,9	26,6	32,3	167,2	204,4	0,1	0,2	0,1	0,2	33
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	0	0	73
Завтрак	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	0	0	77
	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	0,8	0,9	50
	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	0	0	78
	386	437	19,6	21,3	12,46	13,97	58,06	66,67	432,6	494,8	0,9	1,1	0,9	1,1	
Обед	30	50	0,1	1,8	0	0	2,9	4,8	10,5	14	0,1	0,1	0,1	0,1	70
	160	180	4,12	4,5	3,8	3,9	10,9	13,7	112,2	125,9	3,8	5,04	3,8	5,04	1
Обед	60	80	9,1	12,1	10,9	14,6	7,6	10,1	120,8	161,1	0,6	0,8	0,6	0,8	11
	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	88,3	98,2	13,2	14,6	13,2	14,6	26
Обед	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	0,6	0,7	0,6	0,7	89
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	0	0	75
Обед	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	0	0	74
	560	680	18,62	26,33	19,06	23,17	61,3	84,6	487,2	622,8	18,3	21,24	18,3	21,24	
Полдник	60	80	4,1	5,3	2,9	3,4	22,9	31,5	134,2	178,8	0	0	0	0	45
	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	1	1,2	57
Полдник	240	280	8,7	11,1	6,9	8,4	29,6	39,9	215,6	280,6	1	1,2	1	1,2	
	140	170	21,1	36,3	8,1	9,3	10,6	12,3	209,8	243,2	0,4	0,4	0,4	0,4	42
Ужин	40	40	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	132	132	0,4	0,4	0,4	0,4	59
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	0	0	75
Ужин	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	0,1	0,2	76
	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	20	18	20	64
Ужин	400	460	27,9	44,4	12,8	15,1	60,8	68,1	510,9	586	18,9	21	18,9	21	
	1586	1857	74,82	103,13	51,22	60,64	209,76	259,27	1646,3	1984,2	38,2	43,54	38,2	43,54	
Итого за день															

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	150	180	5,2	6,3	5,4	6,5	25,2	30,8	171,1	206,9	0,1	0,2	34
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	160	180	2,6	3,3	2,2	2,6	10,6	14,5	72,7	95,2	5,8	6,6	51
Обед	110	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	48	48,4	10	10	79
	456	517	15,3	17,9	8,36	9,87	62,46	71,97	408,6	474,7	15,9	16,8	
	30	50	0,4	0,7	0,03	0,05	2,4	4	11,5	19,2	2,8	4,7	68
	160	180	5,9	6,34	5,1	5,8	12,7	14,9	120,8	132	3,4	4,03	2
Ужин	60	80	8,9	11,8	8,9	11,9	4,9	6,5	154,1	178,4	1,3	1,8	12
	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	234,6	260,5	0	0	29
	160	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	97,1	109,1	0,05	0,05	63
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75
Полдник	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74
	560	680	24,39	30,84	19,73	24,25	96,5	121,3	698,1	837,9	7,55	10,58	
	20	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	70	175	0,01	0,025	81
	180	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	86,8	96,4	0,9	1,2	62
Ужин	200	250	5,8	17,8	4,5	5,7	24,4	49,8	156,8	271,4	0,01	1,225	
	60	80	9,7	13,1	7,8	10,4	5,2	8,1	115,3	135,5	0,6	0,8	22
	110	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	63,1	78,4	2,3	2,7	31
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
Итого за день	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	59,5	47,7	13,5	15	61
	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78
	420	490	18,5	22,5	15,91	19,62	44,3	53,2	364,9	410	16,4	18,5	
	1636	1937	63,99	89,04	48,5	59,44	227,66	296,27	1628,4	1994	39,86	47,105	

Меню. День: Среда. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическа		Витамины С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	180	4,6	5,6	3,7	5,2	18,9	23,3	139,5	164,2	0,1	0,2	36
	Батон	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	50
Обед	Яблоко	110	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	48	48,4	10	10	79
		456	517	15,2	17,5	7,06	8,97	58,06	65,37	390,1	440,2	10,9	11,1	
	Отварная морковь порционно	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	10,1	16,8	2,8	4,7	67
	Суп с клецками со сметаной на мясном бульоне	160	180	3,2	4,5	5,3	5,5	12,1	13,8	115,4	125,3	4,1	4,6	3
Ужин	Тефтели из говядины	60	80	8,5	12,4	10,1	13,7	6,9	9,2	138,2	173,5	0,7	0,9	13
	Тушеная свекла	110	130	1,5	1,8	4,3	4,3	8,8	10,6	81,7	90,3	1,3	1,6	59
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	86,6	97,3	0,6	0,7	53
	Хлеб пшеничный	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75
Полдник	Хлеб ржаной	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74
		560	680	16,4	24,1	20,23	24,35	63,9	85,6	512	641,9	9,5	12,5	
	Булка "Домашняя"	60	80	4,1	5,3	3,1	5,4	22,9	31,5	126,2	187,1	0	0	44
	Кисломолочный напиток	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	57
Итого за день		240	280	8,7	11,1	7,1	10,4	29,6	39,9	207,6	288,9	1	1,2	
	Запеканка из говяжьего сердца	60	80	9,1	12,1	5,3	6,1	5,4	7,6	104,3	136,1	0,9	1,5	19
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	97	111,5	2,2	2,7	27
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
Итого за день	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	20	64
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78
		420	490	19	22,8	14,7	16,3	54,2	64,6	409,3	486	21,1	24,2	
		1676	1967	59,3	75,5	49,09	60,02	205,76	255,47	1519	1857	42,5	49	

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	150	180	4,3	5,1	4	4,6	20,7	24,5	140,4	162,8	0,1	0,2	0,1	0,2	40
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	0	0	77
Икра свекольная	160	180	2,6	3,3	2,2	2,6	10,6	14,5	72,7	95,2	5,8	6,6	5,8	6,6	51
	110	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	48	48,4	10	10	10	10	79
	456	517	14,4	16,7	6,96	7,97	57,96	65,67	377,9	430,6	15,9	16,8	15,9	16,8	
Обед	30	50	0,7	1,2	1,4	1,7	11,1	5,3	28,3	42,1	0	0	0	0	72
	160	180	5,2	5,5	6,9	7,2	9,9	10,1	117,5	125,6	10,8	12,6	10,8	12,6	4
	170	210	16,9	21,4	20,6	25,1	27,6	33,4	338,6	365,9	1,7	1,9	1,7	1,9	14
Полдник	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	0,6	0,7	0,6	0,7	55
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	0	0	75
	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	0	0	74
Ужин	560	680	25,6	33	29,46	34,87	79,4	93,5	639,8	757,2	13,1	15,2	13,1	15,2	
	20	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	94	231	0	0	0	0	82
	180	200	2,9	3,2	2,5	2,5	14,3	16,7	90,3	103,9	6,6	7,3	6,6	7,3	60
Ужин	200	250	7	13,4	4,8	8,2	27,3	49,7	184,3	334,9	6,6	7,3	6,6	7,3	
	60	80	9,2	12,5	3,7	2	7,3	4,3	83,1	112,2	1,1	1,2	1,1	1,2	24
	120	130	3,2	3,6	3,4	5,2	17,3	19,3	118,3	132,8	11	12,3	11	12,3	32
Ужин	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	0,1	0,2	76
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	0	0	75
	180	200	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	97,1	109,1	0,05	0,05	0,05	0,05	63
Итого за день	400	460	15,99	20,9	9,4	10,5	61,3	66,9	386,6	474,9	12,25	13,75	12,25	13,75	
	1616	1907	62,99	84	50,62	61,54	225,96	275,77	1588,6	1997,6	47,85	53,05	47,85	53,05	

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Сырники творожные	130	160	25,8	32,2	10,1	11,7	16,2	18,7	260	309,7	0,3	0,3	41		
	Сгущенное молоко	30	30	2,01	2,01	1,3	1,3	15,1	15,1	80,1	80,1	0,12	0,12	59		
	Батон	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73		
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77		
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	50		
		356	407	37,91	45,61	14,26	16,27	58,76	64,17	542,7	617,4	1,22	1,32			
Обед	Огурец консервированный	30	50	0,1	0,4	0,01	0,05	0,2	0,8	1,63	5,45	0,7	2,5	89		
	Суп свекольник со сметаной на курином бульоне	180	200	4,04	5,2	5,4	5,6	11,02	19,9	104,6	122,05	6,4	7,1	5		
	Суфле из говяжьего сердца	60	80	12,1	13,3	5,4	6,3	7,9	10,1	108,9	139,5	1,2	3,6	21		
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	97	111,5	2,2	2,7	27		
	Компот из свежих яблок и изюма с витамином С	160	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	76	86,5	0,6	0,7	55		
	Хлеб пшеничный	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75		
	Хлеб ржаной	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74		
			580	700	21,24	26,3	14,71	16,75	64,92	93,7	468,13	603,7	11,1	16,6		
	Расстегай с повидлом	60	80	3,6	4,8	5	5,5	32,8	40,6	179,8	231,6	0,04	0,06	46		
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	84,6	94	18	20	64		
		240	280	4,3	5,6	5,7	6,3	50,4	60,2	264,4	325,6	18,04	20,06			
Ужин	Вермишель в молоке с маслом	180	200	5,1	5,7	5,9	7,1	18,7	21,9	149,8	174,5	0,81	0,9	39		
	Сыр порционно	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	76		
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75		
	Напиток из шиповника	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	59,5	47,7	13,5	15	61		
		400	450	8,9	10,8	8,21	10,42	45,1	53,4	297,4	343	14,41	16,1			
	1576	1837	72,35	88,31	42,88	49,74	219,18	271,47	1572,63	1889,7	44,77	54,08				

Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	150	180	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1	133,5	147,1	0	0	28
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	76
Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	50
	356	407	16,3	19,1	8,66	10,17	46,56	51,47	360	409,9	0,9	1,1	
Салат из отварной свеклы с консер. горошком	30	50	0,6	1,1	1,4	1,7	2,5	4,1	25,4	37,4	0,1	0,2	80
	160	180	3,8	4,1	5,8	6,3	11,1	12,4	111,6	123,5	3,6	4,1	7
	170	210	14,6	17,1	15,1	17,1	16,02	19,8	253,7	299,3	8,3	10,3	16
Обед	160	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2		86,5	0,6	0,7	56
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75
	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74
Компот из свежих яблок и изюма с витамином "С"	560	680	21,8	27,1	22,9	26	60,72	81,9	470,7	685,4	12,6	15,3	
	20	50	2,4	6,2	0,3	0,7	15,2	38	73,6	184,1	0	0	83
	180	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	86,8	96,4	0,9	1,2	62
Полдник	200	250	7,3	11,6	4,3	5,1	23,1	46,8	160,4	280,5	0,9	1,2	
	150	180	24,5	29	13,3	12,4	15,5	19,3	257	307,6	0,4	0,4	43
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
Ужин	40	40	0,2	0,2	0	0	28,8	28,8	64	64	0,9	0,9	65
	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	59,5	47,7	13,5	1,5	61
	400	460	26,8	31,7	13,91	13,12	70,7	79,6	444,7	504,9	14,8	16,3	
Итого за день	1516	1797	72,2	89,5	49,77	54,39	201,08	259,77	1435,8	1880,7	29,2	33,9	

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	150	180	4,8	5,8	4,9	5,4	19,2	22,7	148,8	172,1	0,6	0,9	0,6	0,9	37
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	0	0	77
Обед	160	180	2,6	3,3	2,2	2,6	10,6	14,5	72,7	95,2	5,8	6,6	5,8	6,6	51
	110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	10,7	11,7	44,3	48,4	10	10	10	10	79
	456	517	14,8	17,4	7,76	8,77	55,46	63,87	382,6	439,9	16,4	17,5	16,4	17,5	
Полдник	30	50	0,5	0,9	2,6	4,4	2,2	3,8	35,7	59,5	2,1	3,5	2,1	3,5	66
	160	180	4,1	4,4	5,5	5,7	8,6	10,1	99,4	109,9	10,7	12,5	10,7	12,5	6
	60	80	9,8	12,9	11,8	15,2	11,2	12,1	131,8	175,7	0,7	0,8	0,7	0,8	17
Ужин	110	130	5	7,2	4,2	6,3	25,3	32,8	90,1	120,2	0,9	1	0,9	1	54
	160	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	86,6	97,3	0,6	0,7	0,6	0,7	53
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	0	0	75
Итого за день	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	0	0	74
	560	680	22,2	30,2	24,6	32,4	81,3	107,4	523,6	701,3	15	18,5	15	18,5	
	60	80	6,2	8,2	5,1	5,9	23,7	28,6	156,1	201,9	0,03	0,04	0,03	0,04	47
Итого за день	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	1	1,2	57
	240	280	10,8	14	9,1	10,9	30,4	37	237,5	303,7	1,03	1,24	1,03	1,24	
	60	80	8,7	11,5	4,6	5,2	6,8	9,5	95,3	126,1	2	2,8	2	2,8	25
Итого за день	110	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	63,1	78,4	2,3	2,7	2,3	2,7	31
	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	0	0	78
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	0	0	75
Итого за день	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	84,6	94	18	20	18	20	64
	420	490	17,9	21,3	13,4	15,2	49,6	58,8	370	446,9	22,3	25,5	22,3	25,5	
	1676	1967	65,7	82,9	54,86	67,27	216,8	267,1	1513,7	1891,8	54,73	62,74	54,73	62,74	

Меню. День: СРЕДА. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Каша полтавская на свежем молоке с маслом	150	180	5,2	6,3	2,9	3,9	23,5	29,1	146,3	152,3	0,6	0,9	35
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	
Завтрак	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	
Какао на свежем молоке	100	120	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	40,3	48,4	8,3	10	79
	446	517	15,7	18,2	6,16	7,67	60,66	71,17	389,2	428,3	9,7	11,8	
Морковь отварная порционно	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	10,1	16,8	2,8	4,7	67
	160	180	5,7	6,1	5,5	5,5	11,3	13,2	125,6	138,1	9,5	10,8	
Борщ на мясном бульоне со сметаной	60	80	12,9	16,9	13,6	17,5	4,7	6,6	186,7	248,8	0,9	1,4	18
	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	234,6	260,5	0	0	
Обед	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	0,6	0,7	55
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	
Хлеб пшеничный	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74
	560	680	28,4	35,9	24,89	29,62	88,7	112,2	712,4	887,8	13,8	17,6	
Полдник	20	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	94	235	0	0	82
	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	59,5	47,7	13,5	15	
Чай с молоком	200	250	4,4	10,6	2,31	5,72	26,9	48,4	153,5	282,7	13,5	15	61
	180	200	4,5	5,03	5,6	6,2	27,5	30,6	178,3	198,1	0,2	0,4	
Ужин	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	76
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	
Итого за день	180	200	2,9	3,2	2,5	2,5	14,3	16,7	90,3	103,9	0	0	60
	400	450	10,9	12,93	10,4	12	54,3	63,4	356,7	422,8	0,3	0,6	
	1606	1897	59,4	77,63	43,76	55,01	230,6	295,2	1611,8	2021,6	37,3	45	

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя вторая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Каша пшенная на свежем молоке с маслом	150	180	5,2	6,3	5,4	6,5	25,2	30,8	171,1	206,9	0,1	0,2	34		
	Батон	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73		
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77		
	Кофейный напиток на свежем молоке	160	180	2,6	3,3	2,2	2,6	10,6	14,5	82,3	107,4	5,8	6,6	51		
Обед	Яблоко	110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	40,3	48,4	8,3	10	79		
	Огурец консервированный	30	50	0,1	0,4	0,01	0,05	0,2	0,8	1,63	5,45	0,7	2,5			
	Суп картофельный на кур. бульоне с сухариками со сметаной	160	180	5,5	6	6,8	6,9	21,4	24,6	167,9	187,1	6,9	8,1	8		
	Котлета куриная	60	80	9,2	12,6	13,1	16,3	10,2	12,1	141,9	185,5	0,7	0,9	15		
Полдник	Тушеная капуста	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	88,3	98,2	13,2	14,6	26		
	Кисель с витамином С	160	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	97,1	109,1	0,05	0,05			
	Хлеб пшеничный	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75		
	Хлеб ржаной	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74		
Ужин	Пряник	20	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	70	175	0	0	81		
	Кисломолочный напиток	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	57		
	Суфле из рыбы	60	80	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	102,9	128,1	0,2	0,4	23		
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	97	111,5	2,2	2,7	27		
Итого за день	Яйцо отварное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78		
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75		
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	84,6	94	18	20	64		
		420	490	19,8	23,8	15,6	18	54,4	65,3	411,5	482	20,4	23,1			
	1636	1937	60,39	86,53	52,57	62,02	215,7	287,1	1550,23	1969,75	57,15	67,25				

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	150	180	4,3	5,1	4	4,6	20,7	24,5	140,4	162,8	0,1	0,2	40
	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	85,8	103,4	0,8	0,9	50
	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78
	386	437	19,6	21,7	11,66	12,67	52,16	58,87	405,8	453,2	0,9	1,1	
Обед	30	50	0,5	0,8	1,4	1,7	1,5	2,5	20,7	29,6	0,2	0,3	71
	160	180	7,2	8,3	12,3	13,9	6,6	10,2	176,5	214,2	3,4	3,9	10
	60	80	9,8	13,3	3,8	6,7	3,6	6,2	89,8	123,9	1,5	3,5	20
	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	97	111,5	2,2	2,7	27
	160	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	76	86,5	0,6	0,7	56
	10	10	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	21,4	21,4	0	0	75
	30	50	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	58,6	117,3	0	0	74
	560	680	22,5	29,8	21,4	27,1	57,5	81,8	540	704,4	7,9	11,1	
	60	80	3,9	5,2	5,2	6,5	26,1	28,3	135,2	171,3	0,7	1	48
	180	200	0,3	0,4	0,08	0,09	10	12,8	42,4	50,6	0	0	85
240	280	4,2	5,6	5,28	6,59	36,1	41,1	177,6	221,9	0,7	1		
Ужин	180	200	11,3	12,5	3,9	4,8	26,5	29,2	189,3	206,4	3	3,2	30
	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	76
	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	59,5	47,7	13,5	15	61
	400	450	15,1	17,6	6,21	8,12	52,9	60,7	336,9	374,9	16,6	18,4	
Итого за день	1586	1847	61,4	74,7	44,55	54,48	198,66	242,47	1460,3	1754,4	26,1	31,6	