

УТВЕРЖДЕНО



Приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 156»

от 14.07.2014 № 147 осн

от
Для
документов

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 " комбинированного вида**

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					
Завтрак	Каша кукурузная на свежем молоке с маслом	150	180	4,3	4,7	4,8	5,9	26,6	32,3	167,2	204,4	0,1	0,2	33
	Батон	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	Масло сливочное порц	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
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	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	
Обед	Горошек консервированный	30	50	0,1	1,8	0	0	2,9	4,8	10,5	14	0,1	0,1	70
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	160	180	4,12	4,5	3,8	3,9	10,9	13,7	112,2	125,9	3,8	5,04	1
	Зразы мясные из говяд.с яйцом	60	80	9,1	12,1	10,9	14,6	7,6	10,1	120,8	161,1	0,6	0,8	11
	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
	Компот из сухофр.и изюма с вит.С	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	0,6	0,7	89
	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
		560	680	18,62	26,33	19,06	23,17	61,3	84,6	487,2	622,8	18,3	21,24	
Полдник	Булка "Российская"	60	80	4,1	5,3	2,9	3,4	22,9	31,5	134,2	178,8	0	0	45
	Кисломолочный напиток	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	57
		240	280	8,7	11,1	6,9	8,4	29,6	39,9	215,6	280,6	1	1,2	
Ужин	Пудинг из творога со св.яблоком	140	170	21,1	36,3	8,1	9,3	10,6	12,3	209,8	243,2	0,4	0,4	42
	Сгущен. молоко	40	40	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	132	132	0,4	0,4	59
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
	Сыр порционно	10	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	23,9	35,2	0,1	0,2	76
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	20	64
		400	460	27,9	44,4	12,8	15,1	60,8	68,1	510,9	586	18,9	21	
	Итого за день	1586	1857	74,82	103,13	51,22	60,64	209,76	259,27	1646,3	1984,2	38,2	43,54	

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	Каша пшеничная на 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 сливоч.порц.	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	44,8	52,2	0	0	77
	Кофейный напиток на свеж.молоке	160	180	2,6	3,3	2,2	2,6	10,6	14,5	72,7	95,2	5,8	6,6	51
	Яблоко	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	
Обед	Отварная свекла порционно	30	50	0,4	0,7	0,03	0,05	2,4	4	11,5	19,2	2,8	4,7	68
	Суп гороховый со сметаной на мясном бульоне	160	180	5,9	6,34	5,1	5,8	12,7	14,9	120,8	132	3,4	4,03	2
	Гуляш из говядины	60	80	8,9	11,8	8,9	11,9	4,9	6,5	154,1	178,4	1,3	1,8	12
	Вермишель отварная	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	234,6	260,5	0	0	29
	Кисель из прягоды с витамином С	160	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	97,1	109,1	0,05	0,05	63
	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
		560	680	24,39	30,84	19,73	24,25	96,5	121,3	698,1	837,9	7,55	10,58	
Полдник	Пряник	20	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	70	175	0,01	0,025	81
	Молоко кипяченое	180	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	86,8	96,4	0,9	1,2	62
		200	250	5,8	17,8	4,5	5,7	24,4	49,8	156,8	271,4	0,01	1,225	
Ужин	Тефтели рыбные	60	80	9,7	13,1	7,8	10,4	5,2	8,1	115,3	135,5	0,6	0,8	22
	Тущеные овощи	110	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	63,1	78,4	2,3	2,7	31
	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
	Яйцо вареное	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	
Итого за день		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
	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	
Обед	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
	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
	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	
Полдник	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
		240	280	8,7	11,1	7,1	10,4	29,6	39,9	207,6	288,9	1	1,2	
Ужин	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
	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	
	Итого за день	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					
Завтрак	Каша манная на свежем молоке с маслом	150	180	4,3	5,1	4	4,6	20,7	24,5	140,4	162,8	0,1	0,2	40
	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	72,7	95,2	5,8	6,6	51
	Яблоко	110	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	48	48,4	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	
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,2	1,4	1,7	11,1	5,3	28,3	42,1	0	0	72
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином	160	180	5,2	5,5	6,9	7,2	9,9	10,1	117,5	125,6	10,8	12,6	4
	Плов из курицы	170	210	16,9	21,4	20,6	25,1	27,6	33,4	338,6	365,9	1,7	1,9	14
	Компот из изюма с витамином "С"	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	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
	560	680	25,6	33	29,46	34,87	79,4	93,5	639,8	757,2	13,1	15,2		
Полдник	Печенье	20	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	94	231	0	0	82
	Чай с молоком	180	200	2,47	2,76	1,99	2,21	13,95	16,32	83,58	96,5	5,3	6,1	60
		200	250	6,57	12,96	4,29	7,91	26,95	49,32	177,58	327,5	5,3	6,1	
Ужин	Соте из рыбы	60	80	9,2	12,5	3,7	2	7,3	4,3	83,1	112,2	1,1	1,2	24
	Рагу овощное	120	130	3,2	3,6	3,4	5,2	17,3	19,3	118,3	132,8	11	12,3	32
	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
	Кисель из прот.ягоды	180	200	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	97,1	109,1	0,05	0,05	63
		400	460	15,99	20,9	9,4	10,5	61,3	66,9	386,6	474,9	12,25	13,75	
	Итого за день	1616	1907	62,56	83,56	50,11	61,25	225,61	275,39	1581,88	1990,2	46,55	51,85	

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					
Завтрак	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	150	180	4,8	5,8	4,9	5,4	19,2	22,7	148,8	172,1	0,6	0,9	37
	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
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78
		386	437	20,1	22,4	12,56	13,47	50,66	57,07	414,2	462,5	1,4	1,8	
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		
Полдник	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	
	Итого за день	1606	1867	54,54	65,1	41,18	46,94	211,08	264,37	1444,13	1734,8	44,95	54,56	

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	Каша гречневая с маслом	150	180	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1	133,5	147,1	0	0	28
	Батон	30	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	72	72	0	0	73
	Сыр порционно	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
	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	16,3	19,1	8,66	10,17	46,56	51,47	360	409,9	0,9	1,1	
Обед	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
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	180	3,8	4,1	5,8	6,3	11,1	12,4	111,6	123,5	3,6	4,1	7
	Жаркое по домашнему из говядины	170	210	14,6	17,1	15,1	17,1	16,02	19,8	253,7	299,3	8,3	10,3	16
	Компот из свежих яблок и изюма с витамином "С"	160	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2		86,5	0,6	0,7	56
	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
		560	680	21,8	27,1	22,9	26	60,72	81,9	470,7	685,4	12,6	15,3	
Полдник	Гренки	20	50	2,4	6,2	0,3	0,7	15,2	38	73,6	184,1	0	0	83
	Молоко кипяченое витаминизированное	180	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	86,8	96,4	0,9	1,2	62
		200	250	7,3	11,6	4,3	5,1	23,1	46,8	160,4	280,5	0,9	1,2	
Ужин	Запеканка творожная	150	180	24,5	29	13,3	12,4	15,5	19,3	257	307,6	0,4	0,4	43
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	2,1	0,6	0,7	12,5	16,1	64,2	85,6	0	0	75
	Повидло	40	40	0,2	0,2	0	0	28,8	28,8	64	64	0,9	0,9	65
	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	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	201,1	259,8	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					
Завтрак	Каша манная на свежем молоке с маслом	150	180	4,3	5,1	4	4,6	20,7	24,5	140,4	162,8	0,1	0,2	40
	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	72,7	95,2	5,8	6,6	51
	Яблоко	110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	10,7	11,7	44,3	48,4	10	10	79
		456	517	14,3	16,7	6,86	7,97	56,96	65,67	374,2	430,6	15,9	16,8	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,5	0,9	2,6	4,4	2,2	3,8	35,7	59,5	2,1	3,5	66
	Суп овощ. на мясном бульоне со сметаной	160	180	4,1	4,4	5,5	5,7	8,6	10,1	99,4	109,9	10,7	12,5	6
	Шницель из говядины	60	80	9,8	12,9	11,8	15,2	11,2	12,1	131,8	175,7	0,7	0,8	17
	Перловка с маслом	110	130	5	7,2	4,2	6,3	25,3	32,8	90,1	120,2	0,9	1	54
	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
	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	22,2	30,2	24,6	32,4	81,3	107,4	523,6	701,3	15	18,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	6,2	8,2	5,1	5,9	23,7	28,6	156,1	201,9	0,03	0,04	47
	Кисломолочный напиток	180	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	81,4	101,8	1	1,2	57
		240	280	10,8	14	9,1	10,9	30,4	37	237,5	303,7	1,03	1,24	
Ужин	Биточки рыбные	60	80	8,7	11,5	4,6	5,2	6,8	9,5	95,3	126,1	2	2,8	25
	Тушеные овощи	110	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	63,1	78,4	2,3	2,7	31
	Яйцо вареное	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	17,9	21,3	13,4	15,2	49,6	58,8	370	446,9	22,3	25,5	
	Итого за день	1676	1967	65,2	82,2	53,96	66,47	218,3	268,9	1505,3	1882,5	54,23	62,04	

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					
Завтрак	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
	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
	Яблоко	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	
Обед	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
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	180	5,7	6,1	5,5	5,5	11,3	13,2	125,6	138,1	9,5	10,8	9
	Азу из мяса говядины	60	80	12,9	16,9	13,6	17,5	4,7	6,6	186,7	248,8	0,9	1,4	18
	Вермишель отварная	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	234,6	260,5	0	0	29
	Компот из изюма с витамином "С"	160	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	75,4	84,9	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
		560	680	28,4	35,9	24,89	29,62	88,7	112,2	712,4	887,8	13,8	17,6	
Полдник	Печенье	20	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	94	235	0	0	82
	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
		200	250	4,4	10,6	2,31	5,72	26,9	48,4	153,5	282,7	13,5	15	
Ужин	Каша рисовая на молоке с маслом	180	200	4,5	5,03	5,6	6,2	27,5	30,6	178,3	198,1	0,2	0,4	38
	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
	Чай с молоком	180	200	2,47	2,76	1,99	2,21	13,95	16,32	83,58	96,5	5,3	6,1	60
		400	450	10,47	12,49	9,89	11,71	53,95	63,02	349,98	415,4	5,6	6,7	
	Итого за день	1606	1897	58,97	77,19	43,25	54,72	230,2	294,8	1605,08	2014,2	42,6	51,1	

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					
Завтрак	Каша пшеничная 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
	Яблоко	110	120	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	40,3	48,4	8,3	10	79
		456	517	15,2	17,9	8,26	9,87	60,46	71,97	410,5	486,9	14,2	16,8	
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	
	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
	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
	560	680	19,89	26,63	24,21	27,85	77,6	100,4	576,83	724,05	21,55	26,15		
Полдник	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
		200	250	5,5	18,2	4,5	6,3	23,2	49,4	151,4	276,8	1	1,2	
Ужин	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
	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	
Итого за день		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	Сырники творожные	130	160	25,8	32,2	10,1	11,7	16,2	18,7	260	309,7	0,3	0,3	41
	Сгущеное 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	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	30	50	0,5	0,8	1,4	1,7	1,5	2,5	20,7	29,6	0,2	0,3	71
	Суп рыбный с консервированной сайрой	160	180	7,2	8,3	12,3	13,9	6,6	10,2	176,5	214,2	3,4	3,9	10
	Сердце говяжье тушеное в соусе	60	80	9,8	13,3	3,8	6,7	3,6	6,2	89,8	123,9	1,5	3,5	20
	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	56
	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
		560	680	22,5	29,8	21,4	27,1	57,5	81,8	540	704,4	7,9	11,1	
Полдник	Пирожок с капустой	60	80	3,9	5,2	5,2	6,5	26,1	28,3	135,2	171,3	0,7	1	48
	Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,01	0,01	9,99	11,92	40,2	48,32	0	0	85
		240	280	3,94	5,26	5,21	6,51	36,09	40,22	175,4	219,62	0,7	1	
Ужин	Горошница с маслом	180	200	11,3	12,5	3,9	4,8	26,5	29,2	189,3	206,4	3	3,2	30
	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	15,1	17,6	6,21	8,12	52,9	60,7	336,9	374,9	16,6	18,4	
	Итого за день	1556	1817	79,45	98,27	47,08	58	205,3	246,9	1595	1916,32	26,42	31,82	