

УТВЕРЖДЕНО

Приказом, заведующего
МУДОУ «Детский сад № 156»
от _____ № 45 осн
Н.А. Мерзликина



**Основное организованное меню
(обогащенное витаминами и минеральными веществами)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 156» для детей от 1,5 -3 лет и 3-7 лет**

Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
		1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Яблоко	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	22,5	22,5	0,1	0,2	79
	Каша кукурузная на свежем молоке с маслом	150	180	4,01	4,8	4,5	5,4	25,3	30,36	141,27	185,42	0,1	0,2	33
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
	Масло сливочное порц	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	76
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0	0	50
		386	447	14,51	16,6	7,76	9,07	62,06	70,53	337,18	432,34	0,2	0,4	
Обед	Свекла отварная	30	50	0,4	0,7	0,03	0,05	2,4	4	12,48	19,66	0,1	0,1	68
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	180	4,12	4,5	3,8	3,9	10,9	13,7	125,6	149,96	3,8	5,04	1
	Зразы мясные из говяд.с яйцом	50	70	9,1	12,1	10,9	14,6	7,6	10,1	126,24	162,58	0,6	0,8	11
	Тушеная капуста	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	48,84	61,77	13,2	14,6	26
	Кисель из протертых ягод	150	180	0,05	0,06	0	0	23,8	28,56	71,55	87,62	0,6	0,7	63
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	69	0	0	74
		530	670	19,01	24,65	18,93	22,95	70,32	92,44	472,71	616,59	18,3	21,24	
	Булка "Российская"	50	70	4,1	5,3	2,9	3,4	22,9	31,5	123,8	146,68	0	0	45
	Кисломолочный напиток	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,5	95,4	1	1,2	57
Полдник		200	250	8,7	11,1	6,9	8,4	29,6	39,9	203,3	242,08	1	1,2	
	Пудинг из творога со св.яблоком	140	170	21,1	36,3	8,1	9,3	10,6	12,3	184,29	268,02	0,4	0,4	42
Ужин	Повидло	30	30	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	48	48	0,4	0,4	65
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
	Сыр порционно	10	10	0	0	0	0	0	0	37,1	37,1	0	0	76
	Сок	0	0	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	20	64
		210	240	27,24	42,54	10,9	12,2	64,82	68,52	440,39	533,12	18,9	21	
Итого за день	1326	1607	69,46	94,89	44,49	52,62	226,8	271,39	1453,58	1824,13	37,5	42,84		

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Яблоко	60	60	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	27	27	0,1	0,2	79	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	150	5,1	6,15	5,2	6,24	23,8	28,56	134,67	187,72	0,1	0,2	34	
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73	
	Масло сливоч. порц.	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77	
	Кофейный напиток на свежем молоке	160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92	5,8	6,6	51	
	396	427	14,9	17,15	7,96	9,41	58,36	65,73	335,71	439,98	6	7			
Обед	Отварная морковь порционно	30	50	0,6	0,9	0,1	0,3	2,6	5,3	9,92	15,62	2,8	4,7	67	
	Суп гороховый со сметаной на мясном бульоне	150	180	5,9	6,34	5,1	5,8	12,7	14,9	88,34	116,17	3,4	4,03	2	
	Гуляш из говядины	50	70	8,9	11,8	8,9	11,9	4,9	6,5	141,6	158,52	1,3	1,8	12	
	Вермишель отварная	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	125,44	164,26	0	0	29	
	Компот из свежих яблок с витамином С	150	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	41,36	49,87	0,05	0,05	87	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	75	
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	69	0	0	74	
	530	670	24,93	30,8	19,7	24,3	100,72	122,98	496,66	639,44	7,55	10,58			
	Пряник	30	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	93,5	110	0,01	0,025	81	
	Молоко кипяченое	170	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	120	200	0,9	1,2	62	
	200	250	5,8	17,8	4,5	5,7	24,4	49,8	213,5	310	0,91	1,225			
Ужин	Тефтели рыбные в соусе	60	80	9,7	13,1	7,8	10,4	5,2	8,1	111,83	144,32	0,6	0,8	22	
	Тушеные овощи	120	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	67,07	88,79	2,3	2,7	31	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74	
	Сыр порционно	20	20	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0	0	76	
Напиток из шиповника	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	25,72	27,82	13,5	15	61		
	420	470	16,04	20,64	12,61	17,12	44,32	49,62	316,88	388,03	16,5	18,7			
Итого за день	1546	1817	61,67	86,39	44,77	56,53	227,8	288,13	1362,75	1777,45	30,96	37,505			

Меню. День: Среда. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическа		Витамины С		№ рецептуры
		1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	180	5,3	6,4	4,3	5,16	18,7	22,44	142,97	187,72	0,1	0,2	36
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0,8	0,9	50
	Яблоко	95	100	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10	79
		431	497	15,9	18,3	7,66	8,93	57,86	64,51	358,38	457,14	10,9	11,1	
	Огурец консервированный	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	1,8	2,4	2,8	4,7	89
	Суп с клецками со сметаной на мясном бульоне	150	180	3,2	4,5	5,3	5,5	12,1	13,8	134,81	177,77	4,1	4,6	3
Обед	Тефтели из говядины с соусом	50	70	8,5	12,4	10,1	13,7	6,9	9,2	122,47	162,93	0,7	0,9	13
	Тушеная свекла	110	130	1,5	1,8	4,3	4,3	8,8	10,6	65,92	80,34	1,3	1,6	59
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,3	0,3	0	0	21,5	24,2	63,06	75,87	0,6	0,7	59
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	75
Полдник	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	40	69	0	0	74
		530	670	16,74	23,86	20,13	24,15	67,92	85,98	472,06	634,31	9,5	12,5	
	Растягай с повидлом	50	70	4,1	5,3	3,1	5,4	22,9	31,5	142,88	179,16	0	0	46
	Напиток из шиповника	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	25,72	27,82	1	1,2	61
Ужин		200	250	8,7	11,1	7,1	10,4	29,6	39,9	168,6	206,98	1	1,2	
	Запеканка из говяжьего сердца	50	70	9,1	12,1	5,3	6,1	5,4	7,6	119,81	180,74	0,9	1,5	19
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	102,98	122,85	2,2	2,7	27
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
	Сок	160	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	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
		400	480	20,04	23,54	14,5	16	58,22	65,02	447,59	546,39	21,2	24,4	
	Итого за день	1561	1897	61,38	76,8	49,39	59,48	213,6	255,41	1446,6	1844,8	42,6	49,2	

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	150	180	4,4	5,2	4,2	4,71	20,7	24,5	134,67	168,92	0,1	0,2	40
	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77
Обед	160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92	5,8	6,6	51
	95	100	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10	79
	526	597	14,3	16,3	7,06	7,98	57,66	63,57	350,71	439,18	15,9	16,8	
Полдник	30	50	0,7	1,2	1,4	1,7	11,1	5,3	22,41	42,53	0	0	72
	150	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	63,06	75,87	0,6	0,7	55
	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	75
Ужин	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	69	0	0	74
	530	670	25,94	32,76	29,36	34,67	83,42	93,88	482,87	650,6	13,1	15,2	
	30	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	126	210	0	0	82
Итого за день	170	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	90,1	106	5,3	6,1	57
	200	250	8,7	16	6,3	10,7	19,7	41,4	216,1	316	5,3	6,1	
	60	80	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	82,71	112,02	1,1	1,2	23
Итого за день	120	130	3,2	3,6	3,4	5,2	17,3	19,3	99,58	112,49	11	12,3	32
	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	76
	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75
Итого за день	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
	180	200	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	17,42	17,92	0,05	0,05	85
	406	460	17,73	22,24	11,7	16	63,62	71,32	311,97	369,53	12,35	13,95	
Итого за день	1662	1977	66,67	87,3	54,42	69,35	224,4	270,17	1361,65	1775,31	46,65	52,05	

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		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	144,67	190,02	0,6	0,9	37
	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77
	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0,8	0,9	50
	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	0	79
	416	477	15,4	17,7	8,26	9,17	58,36	64,77	354,08	450,44	1,4	1,8	
Горошек консервированный	30	50	0,1	0,4	0,01	0,05	0,2	0,8	10,5	17,5	0,7	2,5	70
Суп рыбный с консервированной сайрой	150	180	4,04	5,2	5,4	5,6	11,02	19,9	120,36	161,92	6,4	7,1	10
Сердце говяжье тушеное в соусе	50	70	12,1	13,3	5,4	6,3	7,9	10,1	114,65	146,49	1,2	3,6	20
Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	96,36	116,23	2,2	2,7	27
Компот из сухофруктов и изюма с витамином С	150	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	63,28	79,07	0,6	0,7	53
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	75
Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	40	69	0	0	74
	530	670	21,58	26,06	14,61	16,55	68,94	94,08	489,15	656,21	11,1	16,6	
Пирожок с капустой и яйцом	50	70	3,6	4,8	5	5,5	32,8	40,6	163,79	186,8	0,04	0,06	88
Чай с молоком	150	180	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20	60
	200	250	4,3	5,6	5,7	6,3	50,4	60,2	224,69	257,7	18,04	20,06	
Вермишель в молоке с маслом	150	180	5,1	5,7	5,9	7,1	18,7	21,9	136,5	198,9	0,81	0,9	39
Яйцо	40	40	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	62,8	62,8	0,1	0,2	78
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75
Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
Сок	170	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20	64
	400	460	10,34	11,94	8,7	10,9	52,82	58,02	361,3	441,7	19,01	21,3	
Итого за день	1546	1857	51,62	61,3	37,27	42,92	230,52	277,07	1429,22	1806,05	49,55	59,76	

Меню. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	150	180	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	0	0	0	0	28
	20	30	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1	145,48	187,1	0	0	0	0	73
	6	7	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	0	0	77
	160	180	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	0	0	51
Обед	95	100	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92	5,8	6,6	5,8	6,6	79
	431	497	14,4	16,2	6,96	7,57	56,06	60,17	361,52	457,36	5,8	6,6	5,8	6,6	
	30	50	0,6	1,1	1,4	1,7	2,5	4,1	20,49	35,86	0,1	0,2	0,1	0,2	80
	150	180	3,8	4,1	5,8	6,3	11,1	12,4	85,87	127,97	3,6	4,1	3,6	4,1	7
Ужин	160	200	14,6	17,1	15,1	17,1	16,02	19,8	226,72	264,75	8,3	10,3	8,3	10,3	16
	150	170	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	63,06	75,87	0,6	0,7	0,6	0,7	53
	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	44	66	0	0	0	0	75
	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	46	69	0	0	0	0	74
Полдник	530	660	21,8	27,1	22,9	26	60,72	81,9	486,14	639,45	12,6	15,3	12,6	15,3	
	50	70	2,4	6,2	0,3	0,7	15,2	38	209,92	249,23	0	0	0	0	83
	150	180	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	11	13,75	0,9	1,2	0,9	1,2	62
	200	250	7,3	11,6	4,3	5,1	23,1	46,8	220,92	262,98	0,9	1,2	0,9	1,2	
Итого за день	150	170	24,5	29	13,3	12,4	15,5	19,3	197,18	265	0,4	0,4	0,4	0,4	43
	30	40	0,2	0,2	0	0	28,8	28,8	35,54	54,36	0,9	0,9	0,9	0,9	90
	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	0,1	0,2	76
	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	0	0	75
	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	0,1	0,2	74
	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	17,4	21,9	13,5	15	13,5	15	85
	406	460	29,54	35,04	15,41	15,42	74,72	80,02	362,38	468,36	15	16,7	15	16,7	
	1567	1867	73,04	89,94	49,57	54,09	214,6	268,89	1430,96	1828,15	34,3	39,8	34,3	39,8	

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
	1,5-3г. (ясли)	3-7 л. (сад)	Б		Ж		У		ясли	сад	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	134,67	168,92	0,1	0,2	40	
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73	
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77	
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0,8	0,9	50	
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	10,7	11,7	42	45	10	10	79	
	431	497	14,8	17	7,26	8,37	58,86	66,57	350,08	438,34	10,9	11,1			
Обед	Отварная морковь порционно	30	50	0,6	0,9	0,1	0,3	2,6	5,3	9,92	15,62	2,8	4,7	67	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	180	4,1	4,4	5,5	5,7	8,6	10,1	104,48	138,66	10,7	12,5	6	
	Шницель из говядины	50	70	9,8	12,9	11,8	15,2	11,2	12,1	109,02	164,62	0,7	0,8	17	
	Перловка с маслом	110	130	5	7,2	4,2	6,3	25,3	32,8	121,86	150,48	0,9	1	54	
	Компот из сухофруктов и изюма с витамином С	150	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	65,48	79,07	0,6	0,7	89	
Полдник	Хлеб пшеничный	14	18	1,12	1,32	0,1	0,13	7,52	8,6	32,2	41,4	0	0	75	
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	66	0	0	74	
		524	658	22,82	30,92	22,1	28,33	85,62	113,8	486,96	655,85	15,7	19,7		
	Растягай с повидлом	50	70	6,2	8,2	5,1	5,9	23,7	28,6	142,88	179,16	0,03	0,04	46	
	Кисломолочный напиток	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,6	95,4	1	1,2	57	
	200	250	10,8	14	9,1	10,9	30,4	37	222,48	274,56	1,03	1,24			
Ужин	Биточки рыбные с соусом	60	70	8,7	11,5	4,6	5,2	6,8	9,5	112,58	139,87	2	2,8	25	
	Тушеные овощи	120	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	71,19	93,03	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	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75	
	Хлеб ржаной	20	20	1,9	1,9	0,3	0,3	11,8	11,8	44	44	0,1	0,2	74	
Сок	150	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	67,5	90	18	20	64		
	410	480	19,52	22,62	13,26	14,96	58,74	64,34	404,07	475,7	22,4	25,7			
Итого за день	1565	1885	67,94	84,54	51,72	62,56	233,6	281,7	1463,59	1844,45	50,03	57,74			

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры	
	3-7 л. (сад)		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
	1,5-3г. (ясли)		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	134,67	187,72	0,1	0,2	34
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0,8	0,9	50
Обед	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	42	45	8,3	10	79
		431	497	15,7	18,2	8,66	10,27	62,36	72,87	350,08	457,14	9,2	11,1	
	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом	30	50	0,1	0,4	0,01	0,05	0,2	0,8	18,6	36,02	0,7	2,5	71
	Суп картофельный на кур. бульоне с сухариками со сметаной	150	180	5,5	6	6,8	6,9	21,4	24,6	144,27	184,9	6,9	8,1	8
Ужин	Коплета куриная	50	70	9,2	12,6	13,1	16,3	10,2	12,1	108,54	146,18	0,7	0,9	15
	Тушеная капуста	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	69,57	79,51	13,2	14,6	26
	Кисель с витамином С	150	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	71,55	87,62	0,05	0,05	63
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	1,52	0,08	0,16	4,95	9,84	46	46	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
		520	650	19,47	24,97	24,03	27,45	76,73	92,52	502,53	624,23	21,65	26,35	
	Пряник	30	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	120	200	0	0	81
Полдник	Кисломолочный напиток	170	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	90,1	106	1	1,2	57
		200	250	5,5	18,2	4,5	6,3	23,2	49,4	210,1	306	1	1,2	
Итого за день	Каша рисовая	150	180	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	144,74	185,54	0,2	0,4	38
	Яйцо отварное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	78
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46	46	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	44	44	0,1	0,2	74
	Сок	170	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20	64
	400	460	18,64	21,94	12,1	13,8	43,72	48,42	369,54	428,34	18,3	20,6		
	1551	1857	59,31	83,31	49,29	57,82	206	263,2	1432,25	1815,71	50,15	59,25		

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры	
	3-7 л. (сад)		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
	1,5-3г. (ясли)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак	Сырники творожные	130	160	25,8	32,2	10,1	11,7	16,2	18,7	187,03	240,02	0,3	0,3	41
	Повидло	20	30	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	32	48	0,4	0,4	65
	Багон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	73
Обед	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	77
	Кофейный напиток на свежем молоке	160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92	5,8	6,6	51
	Яблоко	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	0	79
		416	487	38,3	45,9	14,66	16,67	73,26	77,87	429,07	549,28	6,5	7,3	
Полдник	Отварная морковь порционно	30	50	0,6	0,9	0,1	0,3	2,6	5,3	9,92	15,62	2,8	4,7	67
	Суп свекольник на курином бульоне	150	180	7,2	8,3	12,3	13,9	6,6	10,2	132,13	170,96	3,4	3,9	5
	Биточка из говядины	50	70	9,8	13,3	3,8	6,7	3,6	6,2	93,78	137,95	1,5	3,5	90
Ужин	Гороховое пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	94,86	130,86	2,2	2,7	30
	Компот из сухофруктов и изюма с витамином С	150	180	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	65,48	79,07	0,6	0,7	89
	Хлеб пшеничный	14	18	1,12	1,32	0,1	0,13	7,52	8,6	32,2	41,4	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	40	66	0	0	74
		524	658	23,12	30,62	20	25,63	65,42	92,5	468,37	641,86	10,5	15,5	
Ужин	Булка "Домашняя"	50	70	3,9	5,2	5,2	6,5	26,1	28,3	126,48	150,22	0,7	1	44
	Напиток из шиповника	150	180	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	21,74	27,82	13,5	15	61
		200	250	4,2	5,6	5,21	6,52	40	43,7	148,22	178,04	14,2	16	
Ужин	Соте из рыбы	60	80	11,3	12,5	3,9	4,8	26,5	29,2	77,58	110,73	3	3,2	24
	Картофельное пюре	120	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	105,5	122,85	2,2	2,7	27
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	76
Ужин	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	75
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	74
	Чай с молоком	150	180	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20	60
		376	440	18,74	22,76	10	12,7	75,32	90,88	356,24	431,58	23,4	26,3	
	Итого за день	1516	1835	84,36	104,88	49,87	61,52	254	304,95	1401,9	1800,76	54,6	65,1	