

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 156»

от 11.04.2014 № 14/п ОСН

Д.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
		ясли	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	81
	Каша кукурузная на свежем молоке с маслом	150	180	4,01	4,8	4,5	5,4	25,3	30,36	133,65	178,8	0,1	0,2	35
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76
	Масло сливочное порц	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0	0	52
		386	447	14,51	16,6	7,76	9,07	62,06	70,53	329,56	425,72	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	65
	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	27
	Кисель из протертых ягод	150	180	0,05	0,06	0	0	23,8	28,56	71,55	87,62	0,6	0,7	54
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	69	0	0	75
		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	47
	Кисломолочный напиток	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,5	95,4	1	1,2	63
		200	250	8,7	11,1	6,9	8,4	29,6	39,9	203,3	242,08	1	1,2	
Ужин	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	44
	Повидло	30	30	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	48	48	0,4	0,4	80
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75
	Сыр порционно	10	10	0	0	0	0	0	0	37,1	37,1	0	0	78
	Сок	0	0	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	20	64
		210	240	27,24	43,96	10,9	12,4	64,82	76,78	440,39	533,12	18,9	21	
	Итого за день	1326	1607	69,46	96,31	44,49	52,82	226,8	279,65	1445,96	1817,51	37,5	42,84	

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	Яблоко	60	60	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	27	27	0,1	0,2	81		
	Каша пшенная на молоке с маслом	150	180	5,1	6,15	5,2	6,24	23,8	28,56	127,05	181,1	0,1	0,2	36		
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76		
	Масло сливоч. порц.	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79		
	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	53		
		396	457	14,9	17,15	7,96	9,41	58,36	65,73	328,09	433,36	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	66		
	Суп гороховый со смета ной 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	33		
	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	28		
	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	55		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	69	0	0	75		
		530	670	24,93	30,8	19,7	24,3	100,72	122,98	496,66	639,44	7,55	10,58			
Полдник	Пряник	50	70	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	93,5	110	0,01	0,025	73		
	Молоко кипяченное	150	180	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	80,4	96,2	0,6	0,8	23		
	в соусе	0	0							28,7	41,39					
	Тушеные овощи	120	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	66,95	88,79	2,3	2,7	29		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75		
	Сыр порционно	20	20	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0	0	78		
	Напиток из шиповника	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	25,72	27,82	13,5	15	56		
		420	470	16,04	22,06	12,61	17,32	44,32	57,88	314,03	381,3	16,5	18,7			
	Итого за день	1546	1847	61,67	87,81	44,77	56,73	227,8	296,39	1352,28	1764,1	30,96	37,505			

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	5,3	6,4	4,3	5,16	18,7	22,44	128,55	174,3	0,1	0,2	37
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79
	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	52
	Яблоко	95	100	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10	81
		431	497	15,9	18,3	7,66	8,93	57,86	64,51	343,96	443,72	10,9	11,1	
Обед	Огурец консервированный	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	1,8	2,4	2,8	4,7	67
	Суп с клецками со сметаной на мясном бульоне	150	180	3,2	4,5	5,3	5,5	12,1	13,8	152,81	186,77	4,1	4,6	3
	Тефтели из говядины с соусом	50	70	8,5	12,4	10,1	13,7	6,9	9,2	116,81	163,49	0,7	0,9	13
	Тушеная свекла	110	130	1,5	1,8	4,3	4,3	8,8	10,6	56,92	71,34	1,3	1,6	30
	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	57
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	69	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	40	66	0	0	75
		530	670	16,74	23,86	20,13	24,15	67,92	85,98	475,4	634,87	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	48
	Напиток из шиповника	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	25,72	27,82	1	1,2	56
		200	250	8,7	11,1	7,1	10,4	29,6	39,9	168,6	206,98	1	1,2	
Ужин	Запеканка из говяжьего сердца	50	70	9,1	12,1	5,3	6,1	5,4	7,6	105,36	153,53	0,9	1,5	21
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	102,98	122,85	2,2	2,7	31
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	44	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	46	0,1	0,2	75
	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	77
		400	480	20,04	24,96	14,5	16,2	58,22	73,28	433,14	519,18	21,2	24,4	
	Итого за день	1561	1897	61,38	78,22	49,39	59,68	213,6	263,67	1421,1	1804,8	42,6	49,2	

Меню. День: ЧЕТВЕРГ. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
		если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад	
				если	сад	если	сад	если	сад					
Завтрак	Каша манная на свежем молоке с маслом	150	180	4,4	5,2	4,2	4,71	20,7	24,5	123,75	159	0,1	0,2	38
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79
	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	53
	Яблоко	95	100	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10	81
Обед		526	597	14,3	16,3	7,06	7,98	57,66	63,57	339,79	429,26	15,9	16,8	
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,2	1,4	1,7	11,1	5,3	22,41	42,53	0	0	68
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	180	5,2	5,5	6,9	7,2	9,9	10,1	105,76	138,67	10,8	12,6	4
	Плов из курицы	160	200	16,9	21,4	20,6	25,1	27,6	33,4	203,64	258,53	1,7	1,9	14
	Компот из изюма с витамином "С"	150	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	63,06	75,87	0,6	0,7	58
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	69	0	0	75
		530	670	25,94	32,76	29,36	34,67	83,42	93,88	484,87	650,6	13,1	15,2	
	Печенье	30	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	126	210	0	0	72
	Кисломолочный напиток	170	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	90,1	106	5,3	6,1	63
Ужин		200	250	8,7	16	6,3	10,7	19,7	41,4	216,1	316	5,3	6,1	
	Суфле из рыбы	60	80	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	94,85	112,02	1,1	1,2	24
	Рагу овощное	120	130	3,2	3,6	3,4	5,2	17,3	19,3	99,58	112,49	11	12,3	32
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	78
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	17,42	17,92	0,05	0,05	60
		406	460	17,73	23,66	11,7	16,2	63,62	79,58	324,11	369,53	12,35	13,95	
	Итого за день	1662	1977	66,67	88,72	54,42	69,55	224,4	278,43	1364,87	1765,39	46,65	52,05	

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	Каша геркулесовая на свежем молоке с маслом	150	180	4,8	5,8	4,9	5,4	19,2	22,7	133,55	179,9	0,6	0,9	39		
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76		
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79		
	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	52		
	Яблоко	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	0	81		
Обед		416	477	15,4	17,7	8,26	9,17	58,36	64,77	342,96	440,32	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	69		
	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	5		
	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	15		
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	96,36	116,23	2,2	2,7	31		
	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	59		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	69	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	40	66	0	0	75		
		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	49		
Полдник	Чай с молоком	150	180	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20	61		
		200	250	4,3	5,6	5,7	6,3	50,4	60,2	224,69	257,7	18,04	20,06			
Ужин	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	40		
	Яйцо	40	40	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	62,8	62,8	0,1	0,2	77		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75		
	Сок	170	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20	64		
		400	460	10,34	13,36	8,7	11,1	52,82	66,28	361,3	441,7	19,01	21,3			
	Итого за день	1546	1857	51,62	62,72	37,27	43,12	230,52	285,33	1418,1	1795,93	49,55	59,76			

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	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	11,7	137,86	180,48	0	0	41	
	Батон	20	30	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1	21,1	50	75	0	0	76	
	Масло сливочное порционно	6	7	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	14,9	39,72	46,34	0	0	79	
	Кофейный напиток на свеж.молоке	160	180	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	0,07	84,32	103,92	0	0	53	
	Яблоко	95	100	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	12,4	42	45	5,8	6,6	81	
		431	497	14,4	16,2	6,96	7,57	56,06	60,17	56,06	353,9	450,74	5,8	6,6		
Обед	Салат из отварной свеклы с консерв. горошком	30	50	0,6	1,1	1,4	1,7	2,5	4,1	4,1	20,49	35,86	0,1	0,2	70	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,8	4,1	5,8	6,3	11,1	12,4	12,4	85,87	127,97	3,6	4,1	6	
	Жаркое по домашнему из говядины	160	200	14,6	17,1	15,1	17,1	16,02	19,8	226,72	264,75	8,3	10,3	16		
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	170	0,3	0,3	0,1	0,1	18,6	21,2	21,2	63,06	75,87	0,6	0,7	57	
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	0,7	44	66	0	0	74	
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	46	69	0	0	75		
		530	660	21,8	27,1	22,9	26	60,72	81,9	486,14	639,45	12,6	15,3			
Полдник	Пирожок с картошкой	50	70	2,4	6,2	0,3	0,7	15,2	38	138,42	163,98	0	0	50		
	Молоко кипяченое витаминизированное	150	180	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	82,5	99	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			
Ужин	Запеканка творожная	150	170	24,5	29	13,3	12,4	15,5	19,3	197,18	265	0,4	0,4	46		
	Молочный соус сладкий	30	40	0,2	0,2	0	0	28,8	28,8	35,54	54,36	0,9	0,9	82		
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	78		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75		
	Чай с сахаром	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	17,4	21,9	13,5	15	60		
		406	460	29,54	36,46	15,41	15,62	74,72	88,28	362,38	468,36	15	16,7			
	Итого за день	1567	1867	73,04	91,36	49,57	54,29	214,6	277,15	1423,34	1821,53	34,3	39,8			

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	123,75	159	0,1	0,2	38
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79
	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	52
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	10,7	11,7	42	45	10	10	81
Обед		431	497	14,8	17	7,26	8,37	58,86	66,57	339,16	428,42	10,9	11,1	
	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	66
	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	7
	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	145,48	0,9	1	34
	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	59
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	32,2	41,4	0	0	74
Полдник	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	66	0	0	75
		530	670	22,3	30,2	22,2	28,4	78,8	105,9	486,96	650,85	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	48
Ужин	Кисломолочный напиток	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,6	95,4	1	1,2	63
		200	250	10,8	14	9,1	10,9	30,4	37	222,48	274,56	1,03	1,24	
	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	29
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	77
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75
	Сок	150	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	67,5	90	18	20	64
		410	500	18,94	23,46	13,2	15,1	53,62	67,48	404,07	475,7	22,4	25,7	
	Итого за день	1571	1917	66,84	84,66	51,76	62,77	221,7	277	1452,67	1829,53	50,03	57,74	

Меню. День: СРЕДА. Неделя вторая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У								
		ясли	сад	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			122,55	165,9	0,6	0,9	42
		20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9			50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно Кофейный напиток на свежем молоке Яблоко	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07			39,72	46,34	0	0	79
		160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4			84,32	103,92	5,8	6,6	53
		95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7			42	45	8,3	10	81
		431	497	15	17,4	5,66	7,17	58,46	68,17			338,59	436,16	14,7	17,5	
Обед	Огурец консервированный	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4			1,8	2,4	2,8	4,7	67
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	5,7	6,1	5,5	5,5	11,3	13,2			81,43	110,7	9,5	10,8	8
	Азу из мяса говядины	50	70	12,9	16,9	13,6	17,5	4,7	6,6			141,6	165,15	0,9	1,4	18
	Вермишель отварная	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30			132,06	170,88	0	0	28
	Компот из изюма с витамином "С"	150	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3			63,06	75,87	0,6	0,7	58
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7			46	66	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7			44	69	0	0	75
		530	670	28,4	35,9	24,89	29,62	88,7	112,2			509,95	660	13,8	17,6	
	Печенье	30	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33			126	210	0	0	72
	Сок	170		0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6			76,5	0	18	20	64
Ужин	Напиток из шиповника	0	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4			0	27,82	13,5	15	56
		200	250	5,1	11,4	3,01	6,52	44,5	68			202,5	237,82	31,5	35	
	Суфле из сердца	60	80	4,5	5,03	5,6	6,2	27,5	30,6			118,78	169,21	0,2	0,4	22
	Картофельное пюре	120	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3			105,6	122,85	2,2	2,7	31
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76			44	44	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02			46	46	0,1	0,2	75
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0			22,26	37,1	0,1	0,2	78
	Чай с молоком	180	200	2,47	2,76	1,99	2,21	13,95	16,32			66,4	75,9	5,3	6,1	61
		406	460	13,71	17,25	12,99	15,51	72,67	89			403,04	495,06	7,9	9,6	
	Итого за день	1567	1877	62,21	81,95	46,55	58,82	264,3	337,4			1454,08	1829,04	67,9	79,7	

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	127,05	181,1	0,1	0,2	36
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79
	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	52
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	42	45	8,3	10	81
		431	497	15,7	18,2	8,66	10,27	62,36	72,87	342,46	450,52	9,2	11,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с консерв. 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							144,27	184,9	6,9	8,1	9
	Котлета куриная	50	70	9,2	12,6	13,1	16,3	10,2	12,1	106,68	143,07	0,7	0,9	19
	Тушеная капуста	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	69,57	79,51	13,2	14,6	27
	Кисель с витамином С	150	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	71,55	87,62	0,05	0,05	54
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	23	46	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	66	0	0	75
		530	670	19,89	26,63	24,21	27,85	77,6	100,4	477,67	643,12	21,55	26,15	
	Пряник	30	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41	120	200	0	0	73
	Кисломолочный напиток	170	200	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	90,1	106	1	1,2	63
Ужин		200	250	5,5	18,2	4,5	6,3	23,2	49,4	210,1	306	1	1,2	
	Каша рисовая	150	180	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	144,74	185,54	0,2	0,4	43
	Яйцо отварное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0	77
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	44	0	0	74
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	46	0,1	0,2	75
	Сок	170	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20	64
		400	460	18,64	23,36	12,1	14	43,72	56,68	369,54	428,34	18,3	20,6	
	Итого за день	1561	1877	59,73	86,39	49,47	58,42	206,9	279,4	1399,77	1827,98	50,05	59,05	

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя вторая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У								
		ясли	сад	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	187,03	240,02	0,3	0,3	45		
	Повидло	20	30	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	32	48	0,4	0,4	80		
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	76		
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0	79		
	Кофейный напиток на свеж-молоке	160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92	5,8	6,6	53		
Обед	Яблоко	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	0	81		
		416	487	38,3	45,9	14,66	16,67	73,26	77,87	429,07	549,28	6,5	7,3			
	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	66		
	Суп свекольник на курином бульоне	150	180	7,2	8,3	12,3	13,9	6,6	10,2	123,13	161,96	3,4	3,9	10		
	Биточка из говядины	50	70	9,8	13,3	3,8	6,7	3,6	6,2	91,87	130,99	1,5	3,5	25		
Полдник	Гороховое пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	139,86	154,86	2,2	2,7	33		
	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	59		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	32,2	46	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	40	66	0	0	75		
		530	670	22,6	29,9	20,1	25,7	58,6	84,6	502,46	654,5	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	51		
	Чай с молоком	150	180	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20	61		
		200	250	4,6	6	5,9	7,3	43,7	47,9	187,38	221,12	18,7	21			
	Соте из рыбы	60	80	11,3	12,5	3,9	4,8	26,5	29,2	77,58	110,73	3	3,2	26		
	Картофельное пюре	120	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	105,6	122,85	2,2	2,7	31		
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	78		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2	75		
	Напиток из шиповника	180	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	21,74	27,82	13,5	15	56		
		406	460	18,34	22,36	9,31	11,92	71,62	86,68	317,18	388,5	18,9	21,3			
	Итого за день	1552	1867	83,84	104,16	49,97	61,59	247,18	297,05	1436,09	1813,4	54,6	65,1			