

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 156»
от 21.02.2025 № 184 осн
документов Л.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	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	Салат из отварной свеклы с консерв. горошком	30	50	0,6	1,1	1,4	1,7	2,5	4,1			20,49	35,86	0,1	0,2	70
	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
		50	70	9,1	12,1	10,9	14,6	7,6	10,1			126,24	162,58	0,6	0,8	11
	Зразы мясные из говяд.с яйцом	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3			48,84	61,77	13,2	14,6	27
	Тушеная капуста	150	180	0,05	0,06	0	0	23,8	28,56			71,55	87,62	0,6	0,7	54
Полдник	Хлеб из протертых ягод	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76			44	66	0	0	74
	Хлеб пшеничный	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02			44	69	0	0	75
	Хлеб ржаной	530	670	19,21	25,05	20,3	24,6	70,42	92,54			480,72	632,79	18,3	21,34	
	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	6	10	1,7	2,5	1,7	2,6	0	0			37,1	37,1	0	0	78
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6			81	90	18	20	64
		390	440	27,24	43,96	10,9	12,4	64,82	76,78			440,39	533,12	18,9	21	
	Итого за день	1506	1807	69,66	96,71	45,86	54,47	226,9	279,75			1453,97	1833,71	37,5	42,94	

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		
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	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	120	200	0,01	0,025	73		
	Молоко кипяченое	170	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	93,5	110	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	6	10	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		
		406	460	16,04	22,06	12,61	17,32	44,32	57,88	314,03	381,3	16,5	18,7			
	Итого за день	1532	1837	61,67	87,81	44,77	56,73	227,8	296,39	1352,28	1764,1	30,96	37,505			

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическа		Витамины С		реп
		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
	Батон	20	30	2,1	2,1		0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7		0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0
	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
	Яблоко	95	100	0,5	0,5		0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10
		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
	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
	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
	Тушеная свекла	110	130	1,5	1,8		4,3	4,3	8,8	10,6	56,92	71,34	1,3	1,6
	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
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28		0,16	0,24	9,84	14,76	44	69	0	0
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98		0,24	0,36	6,68	10,02	40	66	0	0
		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
	Напиток из шиповника	150	180	4,6	5,8		4	5	6,7	8,4	25,72	27,82	1	1,2
		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
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6		3,3	3,9	14,7	17,3	102,98	122,85	2,2	2,7
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28		0,16	0,24	9,84	14,76	44	44	0	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98		0,24	0,36	6,68	10,02	46	46	0,1	0,2
	Сок	160	200	0,7	0,8		0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2		4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	0
		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)		ре
		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	4,4	5,2	4,2	4,71	20,7	24,5	123,75	159	0,1	0,2			
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0			
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	0			
	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			
	Яблоко	95	100	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	42	45	10	10			
		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			
	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			
Обед	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			
	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			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	0			
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	69	0	0			
Полдник		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			
	Молоко кипяченое	170	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	93,5	110	0,9	1,2			
		200	250	9	15,6	6,3	10,1	20,9	41,8	219,5	320	0,9	1,2			
Ужин	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			
	Рагу овощное	120	130	3,2	3,6	3,4	5,2	17,3	19,3	99,58	112,49	11	12,3			
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0			
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	0,2			
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,01	0,02	24,2	27,2	17,42	17,92	0,05	0,05			
	Итого за день	406	460	17,73	23,66	11,71	16,22	63,62	79,58	324,11	369,53	12,35	13,95			
		1662	1977	66,97	88,32	54,43	68,97	225,6	278,83	1368,27	1769,39	42,25	47,15			

	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 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	
	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 харчо на курином бульоне	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	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	21,88	26,36	14,63	16,55	71,14	97,28			491,13	658,37	10,5	14,2	
	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	4	4			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	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6			72	90	18	20	64
		410	460	10,34	13,36	8,7	11,1	56,82	70,28			361,3	441,7	19,01	21,3	
	Итого за день	1556	1857	51,92	63,02	37,29	43,12	236,72	292,53			1420,08	1798,09	48,95	57,36	

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			137,86	180,48	0	0	41
	Батон	20	30	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1			50	75	0	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9			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			84,32	103,92	0	0	53
	Яблоко	95	100	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4			42	45	5,8	6,6	81
		431	497	14,4	16,2	6,96	7,57	56,06	60,17			353,9	450,74	5,8	6,6	
Обед	Икра овощная	30	50	0,7	1,2	0,03	0,05	6,87	11,4			19,89	40,94	1,5	2,4	69
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,8	4,1	5,8	6,3	11,1	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			63,06	75,87	0,6	0,7	59
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	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	21,9	27,2	21,53	24,35	65,09	89,2			485,54	644,53	14	17,5	
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	150	180	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8			82,5	99	0,9	1,2	62
Ужин		200	250	7,3	11,6	4,3	5,1	23,1	46,8			220,92	262,98	0,9	1,2	
	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	1,2	1,5	1,5	1,9	3,9	4,1			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
	Итого за день	406	460	30,54	37,76	16,91	17,52	49,82	63,58			362,38	468,36	15	16,7	
		1567	1867	74,14	92,76	49,7	54,54	194,07	259,75			1422,74	1826,61	35,7	42	

	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							
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	57		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	32,2	41,4	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	22,3	30,2	22,2	28,4	78,8	105,9	486,96	650,85	15,7	19,7			
	Ватрушка с повидлом	50	70	6,2	8,2	5,1	5,9	23,7	28,6	142,88	179,16	0,03	0,04	83		
Полдник	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			
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	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			

	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	122,55	165,9	0,6	0,9	42		
	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	0,4	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			
	Огурец	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	1,8	2,4	2,8	4,7	67		
	консервированный/свежий															
	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		
Обед	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		
	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			
Полдник	Печенье	30	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	126	210	0	0	72		
	Сок	170	0	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	76,5	0	18	20	64		
	Напиток из шиповника	0	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	0	27,82	13,5	15	56		
Ужин		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	5,5	6	6,8	6,9	21,4	24,6			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
	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	
Полдник	Пряник	30	50	0,9	12,4	0,5	1,3	16,5	41			120	200	0	0	73
	витаминизированное	170	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8			93,5	110	0,9	1,2	62
		200	250	5,8	17,8	4,5	5,7	24,4	49,8			213,5	310	0,9	1,2	
Ужин	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	60,03	85,99	49,47	57,82	208,1	279,8			1403,17	1831,98	49,95	59,05	

	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	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	57		
	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		
	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	8,5	11	9,2	11,5	32,8	36,7	152,2	178,04	1,7	2,2			
	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		
	Чай с молоком	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20	61		
		406	460	18,74	22,76	10	12,7	75,32	90,88	356,34	431,58	23,4	26,3			
	Итого за день	1552	1867	88,14	109,56	53,96	66,57	239,98	290,05	1440,07	1813,4	42,1	51,3			