

УТВЕРЖДЕНО



**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	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак	Яблоко	50	50	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	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	
	Батон	20	30	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	0	
	Масло сливочное порци	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0	
	Салат из отварной свеклы с консерв. горошком	386	447	14,51	16,6	7,76	9,07	62,06	70,53	329,56	425,72	0,2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	30	50	0,6	1,1	1,4	1,7	2,5	4,1	20,49	35,86	0,1	
	Зразы мясные из говяд.с яйцом	150	180	4,12	4,5	3,8	3,9	10,9	13,7	125,6	149,96	3,8	
	Тушеная капуста	50	70	9,1	12,1	10,9	14,6	7,6	10,1	126,24	162,58	0,6	
	Кисель из пропертых ягод	110	130	2,5	3,03	3,8	3,8	9,1	11,3	48,84	61,77	13,2	
	Хлеб пшеничный	150	180	0,05	0,06	0	0	23,8	28,56	71,55	87,62	0,6	
	Хлеб ржаной	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	66	0	
Полдник	Булка "Российская"	530	670	19,21	25,05	20,3	24,6	70,42	92,54	480,72	632,79	18,3	
	Кисломолочный напиток	50	70	4,1	5,3	2,9	3,4	22,9	31,5	123,8	146,68	0	
	Пудинг из творога со св.яблоком	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,5	95,4	1	
	Повидло	200	250	8,7	11,1	6,9	8,4	29,6	39,9	203,3	242,08	1	
	Хлеб пшеничный	140	170	21,1	36,3	8,1	9,3	10,6	12,3	184,29	268,02	0,4	
	Хлеб ржаной	30	30	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	48	48	0,4	80	
Ужин	Сыр порционно	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	
	Сок	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	
	Сыр	6	10	1,7	2,5	1,7	2,6	0	0	37,1	37,1	0	
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	81	90	18	
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 (кал)	Витамины С (мг)	№ реагентуры
		ясли	сад	Б ясли	сад	Ж 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
	Кофеинный 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 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	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
Полдник	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		
	Тефтели рыбные в соусе 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
Ужин	Тущеные 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	

Меню. День: Среда. Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда (г)						Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины С и яиц сад	
	Б			Ж			У			Яиц сад				
	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша яичневая 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	50	75	0	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	
	Кафе 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	
	Тущеная 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	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	69	0	0	
Полдник	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		
	Расстягай 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	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	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	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		
Завтрак	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													
	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		
	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		
Обед	Комплот 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		
	530	670													
	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													
	Пудинг	60	80	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	94,85	112,02	1,1	1,2		
	Суп из тыквы	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		
Ужин	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		
	406	460													
	Итого за день	1662	1977	66,97	88,32	54,43	68,97	225,6	278,83	1368,27	1769,39	42,25	47,15		

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя первая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)						Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		ЯСЛИ	сад	Б ясли	сад	Ж ясли	сад	ЯСЛИ	сад	ЯСЛИ			
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
	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	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	0
	416 477	15,4	17,7	8,26	9,17	58,36	64,77	342,96	440,32			1,4	1,8
Обед	Свекла отварная	30	50	0,4	0,7	0,03	0,05	2,4	4	12,48	19,66	0,1	0,1
	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
	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
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	96,36	116,23	2,2	2,7
	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
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	69	0	0
Ужин	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	40	66	0	0
	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
	Чай с молоком	150	180	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	20
	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
	Яйцо	40	40	1,7	2,6	1,7	2,6	4	4	62,8	62,8	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
	Сок	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	20
	410 460	10,34	13,36	8,7	11,1	56,82	70,28	361,3	441,7	19,01	21,3		64
	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

	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	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	180	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	137,86	180,48	0	0	0	0	41		
	Батон	20	30	4,5	5,1	4,1	4,3	19,1	21,1	50	75	0	0	0	0	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	0	0	0	0	79		
	Кофеинный напиток на свежемолоке	160	180	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	84,32	103,92	0	0	0	0	0	0	53		
	Яблоко	95	100	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	42	45	5,8	6,6	0	0	0	0	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	59		
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	44	66	0	0	0	0	0	0	74		
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	46	69	0	0	0	0	0	0	75		
Ужин	530	660	21,9	27,2	21,53	24,35	65,09	89,2	485,54	644,53	14	17,5								
	Пирожок с картошкой	50	70	2,4	6,2	0,3	0,7	15,2	38	138,42	163,98	0	0	0	0	0	0	50		
	Полдник	150	180	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	82,5	99	0,9	1,2	0	0	0	0	62		
	Молоко кипяченое	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	82		
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	0,2	0	0	0	0	78		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	0	0	0	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	0	0	0	0	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	0	0	0	0	60		
	406	460	30,54	37,76	16,91	17,52	49,82	63,58	362,38	468,36	15	16,7								
	Итого за день	1567	1867	74,14	92,76	49,7	54,54	194,07	259,75	1422,74	1826,61	35,7	42							

Меню. День: ВТОРНИК. Неделя вторая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С (мг)	№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	сад	Ж ясли	сад	У 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
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34
	Каоко на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	10,7	11,7	42	45
	431	497	14,8	17	7,26	8,37	58,86	66,57	339,16	428,42	10,9
Обед	Отварная морковь порционно	30	50	0,6	0,9	0,1	0,3	2,6	5,3	9,92	15,62
	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
	Шницель из говядины	50	70	9,8	12,9	11,8	15,2	11,2	12,1	109,02	164,62
	Перловка с маслом	110	130	5	7,2	4,2	6,3	25,3	32,8	121,86	145,48
	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
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	32,2	41,4
Ужин	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	66
	530	670	22,3	30,2	22,2	28,4	78,8	105,9	486,96	650,85	15,7
	Ватрушка с повидлом	50	70	6,2	8,2	5,1	5,9	23,7	28,6	142,88	179,16
	Полдник Кисломолочный напиток	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	79,6	95,4
	200	250	10,8	14	9,1	10,9	30,4	37	222,48	274,56	1,03
	Биточки рыбные с соусом	60	70	8,7	11,5	4,6	5,2	6,8	9,5	112,58	139,87
	Тушеные овощи	120	130	1,5	1,7	2,7	3,7	8,7	9,6	71,19	93,03
	Яйцо вареное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44
	Сок	150	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	67,5	90
	410	500	18,94	23,46	13,2	15,1	53,62	67,48	404,07	475,7	22,4
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
		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
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34
	Кофеинный напиток на свежем молоке	160	180	2,4	2,8	2,1	2,5	10,3	12,4	84,32	103,92
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	42	45
		431	497	15	17,4	5,66	7,17	58,46	68,17	338,59	436,16
Обед	Огурец консервированный/свежий	30	50	0,4	0,6	0,03	0,05	2,1	3,4	1,8	2,4
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	5,7	6,1	5,5	5,5	11,3	13,2	81,43	110,7
	Азу из мяса говядины	50	70	12,9	16,9	13,6	17,5	4,7	6,6	141,6	165,15
	Вермишель отварная	110	130	6,6	7,4	5,2	5,7	39,8	44,30	132,06	170,88
	Компот из яблока с витамином "С"	150	180	0,3	0,4	0,06	0,07	18,3	20,3	63,06	75,87
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	46	66
Ужин	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	69
		530	670	28,4	35,9	24,89	29,62	88,7	112,2	509,95	660
	Печенье	30	50	4,1	10,2	2,3	5,7	13	33	126	210
	Сок	170	0	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	76,5	0
	Напиток из шиповника	0	200	0,3	0,4	0,01	0,02	13,9	15,4	0	27,82
		200	250	5,1	11,4	3,01	6,52	44,5	68	202,5	237,82
	Суфле из сердца	60	80	4,5	5,03	5,6	6,2	27,5	30,6	118,78	169,21
	Картофельное пюре	120	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	105,6	122,85
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	44
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	46
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1
	Чай с молоком	180	200	2,47	2,76	1,99	2,21	13,95	16,32	66,4	75,9
		406	460	13,71	17,25	12,99	15,51	72,67	89	403,04	495,06
	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	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	
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	
	Масло сливочное порционное	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	0	
	Какао на свежем молоке	160	180	3,1	3,6	2,6	3	12,5	15,4	83,69	103,08	0,8	
	Яблоко	95	100	0,4	0,5	0,4	0,5	9,7	11,7	42	45	8,3	
	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	
	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	
	Котлета куриная	50	70	9,2	12,6	13,1	16,3	10,2	12,1	106,68	143,07	0,7	
	Тушеная капуста	110	130	2,5	3,03	3,8	9,1	11,3	11,3	69,57	79,51	13,2	
	Кисель с витамином С	150	180	0,09	0,1	0	0	24,2	27,2	71,55	87,62	0,05	
	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	23	46	0	
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	44	66	0	
	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	
	Полдник витаминизированное	170	200	4,9	5,4	4	4,4	7,9	8,8	93,5	110	0,9	
Ужин	200	250	5,8	17,8	4,5	5,7	24,4	49,8	213,5	310	0,9	1,2	
	Каша рисовая	150	180	9,9	13,1	6,2	7,8	5,6	8,3	144,74	185,54	0,2	
	Яйцо отварное	40	40	5,2	5,2	4,8	4,8	4	4	62,8	62,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	44	44	0	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	46	46	0,1	
	Сок	170	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	72	90	18	
	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

Меню. День: ПЯТНИЦА. Неделя вторая

	Наименование блюда	Выход блюда (г)						Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	сад	Ж ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Сырники творожные	130	160	25,8	32,2	10,1	11,7	16,2	18,7	187,03	240,02	0,3	45
	Повидло	20	30	2,6	2,6	1,7	1,7	20,1	20,1	32	48	0,4	80
	Батон	20	30	2,1	2,1	0,2	0,2	14,9	14,9	50	75	0	76
	Масло сливочное порционно	6	7	4,9	5,7	0,06	0,07	0,06	0,07	39,72	46,34	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	53
	Яблоко	80	80	0,5	0,5	0,5	0,5	11,7	11,7	36	36	0	81
Обед	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	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	10
	Биточка из говядины	50	70	9,8	13,3	3,8	6,7	3,6	6,2	91,87	130,99	1,5	25
	Гороховое пюре	110	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	139,86	154,86	2,2	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	57
Ужин	Хлеб пшеничный	20	30	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7	0,7	32,2	46	0	74
	Хлеб ржаной	20	30	1,9	3,9	0,3	0,6	11,8	23,7	40	66	0	75
	530	670	22,6	29,9	20,1	25,7	58,6	84,6	502,46	654,5	10,5	15,5	
	Булка "Домашняя"	50	70	3,9	5,2	5,2	6,5	26,1	28,3	126,48	150,22	0,7	51
	Полдник из шиповника	150	180	4,6	5,8	4	5	6,7	8,4	25,72	27,82	1	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
	Картофельное пюре	120	130	2,2	2,6	3,3	3,9	14,7	17,3	105,6	122,85	2,2	2,7
	Сыр порционно	6	10	1,7	2,6	1,7	2,6	0	0	22,26	37,1	0,1	31
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46	46	0	78
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	44	44	0,1	74
	Чай с молоком	180	200	0,7	0,8	0,7	0,8	17,6	19,6	60,9	70,9	18	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