

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования
«город Бугуруслан» «Детский сад № 4»
(МБДОУ «Детский сад № 4»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
_____ Г.С. Мокшаева
Приказ от 07.03.2025 № 67

Основное (организованное) меню
для питания детей (от года до трех лет, от трех до семи лет),
посещающих ДОУ с 12-ти часовым пребыванием

1 неделя поделник (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы если	Углеводы сад	Энергетическая ценность, если	Энергетическая ценность, сад	№ рецептура
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219		
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411		
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147		
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07			
Второй	Раженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20		
	Свекольник со сметаной	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58		
	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282		
Итого за обед	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366		
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220		
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431		
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148		
	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147		
	Итого за обед	600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85			
	Уплотненн ый полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275	
	Итого за день	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147	
		Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418	
		Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386	
Булочка домашняя		40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452		
Итого за уплотненный полдник!		460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83			
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75			

1 неделя вторник (2 день)

1 неделя вторник (2 день)														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251		
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410		
	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147		
	Итого за завтрак	350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60			
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103		
	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321		
Итого за обед	Компот из сушеных фруктов, Витаминизированный напиток Витошка	150,00	125,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	11,88	77,60	50,00	431/5		
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147		
	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148		
	Итого за обед	550,00	620,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	112,17	545,07	614,42			
Уплотнённый полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	280		
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136		
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414		
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147		
Итого за уплотнённый полдник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386		
	Итого за уплотнённый полдник	440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74			
	Итого за день !	1460,00	1710,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	231,94	1258,63	1602,30			

1 неделя среда (3 день)

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1
Итого за завтрак		328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по- домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед		530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	19,09	53,68	66,63	480,06	635,22	
Уплотненный	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
Итого за уплотненный полдник	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368
	Итого за уплотненный полдник	425,00	500,00	13,13	16,06	16,98	20,62	54,42	65,52	410,05	542,20	
Итого за день !		1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	55,32	153,14	186,00	1233,18	1625,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182		
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411		
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147		
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7		
Итого за завтрак		330,00	415,00	7,84	10,38	8,00	11,09	31,40	44,72	276,90	354,07			
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67		
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15	294		
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179		
Итого за обед	Кисель, Витаминизированный напиток Витюшка	150,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	11,88	74,60	50,00	376/5		
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148		
	Лапшевник с творогом	540,00	655,00	11,76	15,92	17,44	22,60	75,44	112,17	470,03	602,30			
	Шоколадный соус	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08	226		
Итого за уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352		
	Сок фруктовый	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147		
	Яблоко свежее	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418		
	Итого за уплотненный полдник	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386		
Итого за день		425,00	500,00	13,60	16,73	10,64	12,95	72,95	95,88	399,59	589,26			
		1415,00	1720,00	35,94	48,18	39,28	50,65	186,79	261,47	1214,14	1666,19			

1 неделя пятница (5 день.)

группа пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию							Энергетическая я ценность, если		Энергетическая я ценность, сад	№ рецензуры
		если	сад	Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад	ясли	сал	сад		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182		
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414		
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1		
	Итого за завтрак	328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90			
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00			
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34		
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102		
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327		
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331		
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431		
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148		
	Итого за обед	560,00	700,00	14,54	19,09	14,87	18,62	59,57	76,04	476,38	625,65			
	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263		
Уплотнённый полдник	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180		
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386		
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418		
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147		
Итого за уплотнённый полдник		455,00	560,00	10,02	13,01	9,25	11,07	75,40	92,81	403,29	534,61			
Итого за день!		1463,00	1816,00	35,57	45,00	36,51	45,37	192,09	225,53	1192,84	1646,16			

2 неделя понедельник (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если ясли	Вес блюда если сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если ясли	Энергетическая ценность если сад	Энергетическая ценность если сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86		25,83	31,22	166,00	193,30		182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00		411
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40		2
	Итого за завтрак	340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70		
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		401
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90		12
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07		101
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20		317
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65		143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56		376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55		148
	Хлеб	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60		147
	Итого за обед	560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53		
	Каша рисовая молочная	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10		182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00		147
Плотный полдник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00		386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00		418
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53		449
Итого за уплотненный		460,00	530,00	7,06	7,98	6,56	7,79	90,23	106,32	425,14	517,53		

2 неделя вторник (7 день)

Пищевые вещества на порцию

2 неделя вторник (7 день)														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептур
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182		
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,01	89,16	101,52	43		
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1		
	Итого за завтрак	350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,91	274,91	374,59			
Обед	Второй завтрак:	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45		
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76		
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306		
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219		
	Компот из сушеных фруктов, Витаминизированный напиток "Витощка"	150,00	125,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,06	11,88	77,60	50,00	431/5		
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148		
	Итого за обед	550,00	645,00	13,87	16,72	19,16	24,72	38,78	55,25	471,03	589,46			
	Уплотнённый полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244	
Итого за уплотнённый полдник	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418		
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147		
	Банан	95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368		
	Итого за день !	425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32			
		1445,00	1685,00	38,66	48,61	39,53	51,32	166,46	217,07	1269,76	1634,71			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Белки		Жиры		Углеводы	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша геркул молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90
	Бутерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00
	Пюре из овощей	350,00		5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02
Обед	Суп картофельный с моркови и репчатого лука	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05
	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47
Ужин	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60
	Хлеб гречневая каша	580,00	720,00	19,23	28,79	2	8,00	63,32	76,24
Итого за день !	Хлеб пшеничный	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00
	Хлеб ржаной	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07
	Хлеб гречневая каша	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,34	1,34	0,38	0,40	11,68	12,30
Итого за день !	Хлеб пшеничный	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30
	Хлеб ржаной	465,00	530,00	13,89	15,78	18,25	18,25	119	119
	Хлеб гречневая каша	1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55
	Хлеб пшеничный	1515,00	1816,00	39,08	47,40	51,75	62,88	193,46	251,55

2 неделя четверг (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры	
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51	128,84	167,97	182	
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414	
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2	
Итого за завтрак		340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77	312,24	365,37		
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00		
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86	50,48	58,02	36	
	Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82	
	Биточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72	94,50	103,00	248	
	Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40	105,60	160,90	221	
	Компот из свежих яблок, Витаминизированн ый напиток "Витошка"	150,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	50,00	431/5	
	хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00		
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60	59,40	66,82	148	
	Итого за обед		555,00	640,00	15,47	19,70	18,08	19,75	66,06	99,48	500,50	588,74	
	Уплотнённый	Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86	154,44	199,35	250
	полдник	Соус молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351
Сок фруктовый		150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418	
Хлеб пшеничный		30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147	
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386	
Итого за уплотненный полдник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69		
Итого за день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59		

2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
Уплотненный полдник	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	118,19	154,83	483,52	624,19	284
	Рисовая каша разсыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
Итого за уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
	Итого за день	455,00	550,00	11,92	15,58	10,17	11,48	57,68	77,99	407,17	560,86	
Итого за день		1460,00	1835,00	39,39	50,19	44,94	53,47	217,41	284,64	1249,56	1626,05	
ред. значение за 1 период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	

пределение калорийности

втрак	3611,73	20 %
кавтрак	900	5 %
сд	6300,63	35 %
лотненный полдник	5400,97	30 %