

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 30.08.2024 № \_\_\_\_\_



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 понедельник (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию				Углевод	Энергетическая ценность	№ рецептур			
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад				Углеводы если	Углевод	Энергетическая ценность
Завтрак	Макаронные 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	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	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	
	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	
	Уплотнённый	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
Уплотнённый полдник	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		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)

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	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
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 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
Итого за обед	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321
	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 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>550,00</b>	<b>675,00</b>	<b>18,26</b>	<b>21,20</b>	<b>17,08</b>	<b>31,11</b>	<b>77,60</b>	<b>113,57</b>	<b>545,07</b>	<b>654,96</b>	
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
	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	1765,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	233,34	1258,63	1602,30	

1 неделя среда (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182	
	молочная												
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43	
Итого за завтрак	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	
	Ряженка 2,5%	328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32		
Второй завтрак		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		40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38	
	Салат из вареной моркови и репчатого лука	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80	
Обед	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276	
	Жаркое домашнему	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431	
Итого за обед	Компот из сушеных фруктов	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148	
	Хлеб ржаной	530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	19,09	53,68	66,63	480,06	635,22		
Уплотнённый	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	
Итого за уплотнённый	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 уплотнённый	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368	
		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		



# 1 неделя четверг (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ая ценность сад	№ рецепту ры
				Белки ясли	белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
				Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Каша геркулесовая	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182
	молочная											
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330,00</b>	<b>415,00</b>	<b>7,84</b>	<b>10,38</b>	<b>8,00</b>	<b>11,09</b>	<b>31,40</b>	<b>44,72</b>	<b>276,90</b>	<b>354,07</b>	
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>	
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
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148	
<b>Итого за обед</b>		<b>540,00</b>	<b>710,00</b>	<b>11,76</b>	<b>15,92</b>	<b>17,44</b>	<b>22,60</b>	<b>75,44</b>	<b>109,93</b>	<b>470,03</b>	<b>632,86</b>	
Уплотнённый полдник	Лапшевник с творогом	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08	226
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	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
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>500,00</b>	<b>13,60</b>	<b>16,73</b>	<b>10,64</b>	<b>12,95</b>	<b>72,95</b>	<b>95,88</b>	<b>399,59</b>	<b>589,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415,00</b>	<b>1775,00</b>	<b>35,94</b>	<b>48,18</b>	<b>39,28</b>	<b>50,65</b>	<b>186,79</b>	<b>259,23</b>	<b>1214,14</b>	<b>1666,19</b>	



**1 неделя пятница (5 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	ясли	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328,00</b>	<b>416,00</b>	<b>7,01</b>	<b>10,03</b>	<b>9,39</b>	<b>11,03</b>	<b>42,83</b>	<b>58,08</b>	<b>282,00</b>	<b>394,90</b>		
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	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>		
Обед	Салат из свежеслы 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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>700,00</b>	<b>14,54</b>	<b>19,09</b>	<b>14,87</b>	<b>18,62</b>	<b>59,57</b>	<b>76,04</b>	<b>476,38</b>	<b>625,65</b>	
Уплотнённый полдник	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	
	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	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>455,00</b>	<b>560,00</b>	<b>10,02</b>	<b>13,01</b>	<b>9,25</b>	<b>11,07</b>	<b>75,40</b>	<b>92,81</b>	<b>403,29</b>	<b>534,61</b>		
<b>Итого за день!</b>		<b>1463,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>35,57</b>	<b>45,00</b>	<b>36,51</b>	<b>45,37</b>	<b>192,09</b>	<b>225,53</b>	<b>1192,84</b>	<b>1646,16</b>		



2 неделя понедельник (6 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 гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,35</b>	<b>7,61</b>	<b>7,34</b>	<b>7,50</b>	<b>45,47</b>	<b>58,68</b>	<b>307,40</b>	<b>346,70</b>	
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
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>		
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>560,00</b>	<b>710,00</b>	<b>17,98</b>	<b>27,93</b>	<b>23,09</b>	<b>29,06</b>	<b>45,06</b>	<b>64,52</b>	<b>517,58</b>	<b>671,53</b>	
	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	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
Уплотнённый 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
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>460,00</b>	<b>530,00</b>	<b>7,06</b>	<b>7,98</b>	<b>6,56</b>	<b>7,79</b>	<b>90,23</b>	<b>106,32</b>	<b>425,14</b>	<b>547,63</b>		



## 2 неделя вторник (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Углеводы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				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	14,03	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			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>400,00</b>	<b>7,52</b>	<b>9,29</b>	<b>5,94</b>	<b>9,49</b>	<b>41,81</b>	<b>59,93</b>	<b>274,91</b>	<b>374,59</b>				
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2			
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>				
Обед	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	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431			
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148			
	<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>700,00</b>	<b>13,87</b>	<b>16,84</b>	<b>19,16</b>	<b>24,72</b>	<b>39,82</b>	<b>56,65</b>	<b>471,03</b>	<b>630,00</b>			
	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		
		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			
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>490,00</b>	<b>14,53</b>	<b>17,45</b>	<b>11,23</b>	<b>13,10</b>	<b>78,87</b>	<b>93,19</b>	<b>456,20</b>	<b>540,32</b>				
<b>Итого за день!</b>		<b>1445,00</b>	<b>1740,00</b>	<b>38,66</b>	<b>48,73</b>	<b>39,53</b>	<b>51,32</b>	<b>167,50</b>	<b>218,47</b>	<b>1269,76</b>	<b>1634,71</b>				



2 неделя среда (8 день)

Грием ищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углевод ы сад	Энергетиче ская ценность	Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углевод ы ясли	Углевод ы сад				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00	182	
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411	
	Бутерброд с маслом сливочным	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350,00</b>	<b>416,00</b>	<b>5,57</b>	<b>7,38</b>	<b>9,09</b>	<b>12,09</b>	<b>31,08</b>	<b>49,02</b>	<b>243,59</b>	<b>364,90</b>	<b>401</b>	
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	38	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	<b>38</b>	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20	160	
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20	63	
	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15	136	
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47	108,00	132,54	431	
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54	147	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	148	
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	179	
	<b>Итого за обед</b>	<b>580,00</b>	<b>720,00</b>	<b>15,62</b>	<b>19,23</b>	<b>23,57</b>	<b>28,79</b>	<b>63,32</b>	<b>76,24</b>	<b>501,63</b>	<b>618,95</b>	<b>179</b>	
	Уплотнён ый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20	419
		Молоко кипяченое 2,5%	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	458
Вагрушка с повидлом		50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23	147	
Хлеб пшеничный		20,00	20,00	1,34	1,34	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	386	
Яблоко свежее		95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	1589	
<b>Итого за уплотненный</b>	<b>465,00</b>	<b>530,00</b>	<b>13,89</b>	<b>15,78</b>	<b>16,09</b>	<b>18,25</b>	<b>93,95</b>	<b>119,90</b>	<b>487,04</b>	<b>556,50</b>	<b>1631,35</b>		
<b>Итого за день!</b>	<b>1515,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>39,08</b>	<b>47,40</b>	<b>51,75</b>	<b>62,88</b>	<b>193,46</b>	<b>251,55</b>	<b>1304,13</b>	<b>1631,35</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	№ 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
Итого за завтрак	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	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	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	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	хлеб	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00	
	пшеничный											
	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	695,00	15,47	19,80	18,08	19,75	66,06	99,48	500,50	601,53	
	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
Соус молочный		20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351
полдник	Сок	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб	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 день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49	1206,88	1549,59	
полдник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55	370,76	492,69	



2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества на порцию										Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша молочная	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182	
	пшеничная вязкая	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411	
	Чай с сахаром	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147	
	Хлеб пшеничный	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7	
	Сыр (порциями)	360,00	435,00	7,03	10,42	8,14	8,91	36,13	51,01	287,00	350,00		
Итого за завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20	
Итого за второй завтрак		150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337	
	Кнели куриные с рисом	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	
	Итого за обед	560,00	710,00	16,44	20,73	23,63	28,43	118,19	154,83	483,52	624,19	284	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284	
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179	
	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 уплотненный полдник		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		
Среднее значение за 1 период		1438,00	1787,40	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06		

распределение калорийности

завтрак

2 завтрак

обед

3611,73

900

6300,63

5400,07

20 %

5 %

35 %

30 %

Г.С. Мокшалева

Заведующий МБДОУ «Д/с № 4» М.С. Мокшалева