



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18»
(МБДОУ «Детский сад №18»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.А. Фешенко

« 12 » сентября 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
на осенне-зимний период



Перспективное меню

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: ясли 1,5 -3 года сад 3-7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
185	Каша молочная «Ассорти» (кукурузка + пшеничка)	150	200	6,59/8,76	8,82 / 9,35	48,51 / 64,64	161\188	16,3/21.2	1,35/1,79	0.131/0,18	0.04/0,4	-
	Вафли	15	24	0.61\0.67	0.73\0.79	17.0\18.55	77\84	-	-	-	-	-
400	Молоко кипяченое	150	180	4,58 / 5.48	4.08 / 4.88	7,58 / 9,07	85 /102	189.6/226.8	0,16/0.19	0,06/0.08	0.24/0.28	2,06\2,46
2 завтрак												
	Сок	100	100	0.5	-	11.5 / 10	46 / 45	-	-	-	-	2.0
Обед												
81	Рассольник ленинградский	150	200	2.23\3.39	1,19 / 2.26	8,8 / 10.33	55 / 73	27,7/30.82	0.63\0.47	0.05\0.07	0.03/0.04	14.1\16.3
276	Жаркое по - домашнему	160	180	20.80/27.53	5.33/ 7.47	18.50 /21.95	205 /265	24.0/ 31.1	3.05/4.03	0.17/0.21	0.26/0.34	7.26/8.97
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0.56\1,03	2.03 / 3.01	3.46 / 5.10	34 /52	26.8/31,47	18.22/20,45	0.009/0.01	0.015/0.02	9.98\11,93
378	Кисель из свежемороженых ягод	150	180	0,07 / 0,09	-	13.5 / 18	47 / 60	0.37\0.48	0.06\0.07	-	-	0,8/1,0
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3.3	0,36 / 0.6	10.2 / 16.7	52\87	10.5\17.5	1,17\1.95	0,054\0.09	0.024\0.04	-
Полдник												
206	Макароны с сыром	120	145	9.29/11.17	9.2 / 10.1	22.71/ 31.78	118 / 264	104.6/106.0	1.14/1.51	0,05/0.07	0.07/0.07	0.14/0.14
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 \40	8\10	0.19\0.28	-	0.002\0.005	0.02\0.03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2.37 / 3,95	0,3 / 0.5	14.49 / 24.15	71 / 118	6.9/11.5	0,6 \1	0.048\0.08	0.018\0.03	-
	Всего за день:			49,62/65,93	32,05/38,98	183,24/240,26	979/1378	414,77/486,87	35,15/42,76	0,572/0,79	0,699/1,225	36,36/42,93

Неделя: первая День: вторник Возрастная категория: ясли 1,5 -3 года сад 3-7 лет+

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	200	4,05 / 5,39	5,69 / 6,38	27,13 / 22,0	149/ 187	41.2/48.5	0,91/1.24	0,11/0.16	0.04/0.05	-
1	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1.23/2.45	3.78/7.55	7.31/14.62	68/136	4.7/9.3	0.31/0.62	0.025/0.049	0.015/0.03	-
395	Кофейный напиток	150	180	2.34 / 2.85	2 / 2.41	10.63/ 14.36	70 /91	94.3/113.2	0.1 /0.12	0.03/0.036	0.13/0.14	0.98/1.17
2 завтрак												
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0.4/1.5/0.9	0.4/0.5/0.2	9.8/21/23.07	44/95/98	16/8/34.5	2.2/0.6/0.35	0.03/0.04/0.04	0.02/0.03	10/10/60
Обед												
66	Щи из свежей капусты с мясом	150	200	1.36/1.7	3.86/4.82	5.35/6.69	62/77	40.2/50.2	0.53/0.66	0.028/0.035	0.027/0.034	16.03/20.03
315	Рис отварной	110	140	2.9 /3.65	4.8 / 5.37	30.7 / 36.68	177/ 209	0.91/1.37	0.35/0.53	0.02/0.03	0.01/0.02	-
254	Рыба запечённая (по-польски)	60	70	8.93/ 11.92	6.74 / 8.8	8.97 / 11.64	132 / 153	12,9/14.0	0,098/1.17	0,08/0,1	0.11/0,19	0,22/0,25
33	Салат из свеклы	40	60	0,57 / 0.86	2.44 / 3.65	3,34 / 5,02	38 /56	14,1/21,1	0,53/0.8	0,008/0.011	0.015/0.023	3,8/5,7
89	Компот из свежих яблок	150	180	0,12 / 0,14	-	17,91 / 21,49	73 / 88	8.5/10.8	0,6/0.72	0.015/0.018	0.01/0.03	1,29/1,55
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3.3	0,36 / 0.6	10.2 / 16.7	52/87	10.5/17.5	1,17/1.95	0,054/0.09	0.024/0.04	-
Полдник												
231	Сырники из творога Сгущенное молоко	80 15	120 20	21,5 /27,8	14,6 / 19,3	13,1 / 18,29	269/ 338	27.12/37	0.74/1.01	0.10/0.14	0.08/0.36	0.89/1,14
12	Салат из консервированной кукурузы	40	50	1.1 /1.7	2.47/3.7	3.1/3.7	33 / 50	8.26/12.4	0.27/0.42	0.04/0.06	0.02/0.03	4.5/6.67
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 /0.02	6,99 / 9,99	28 /40	8/10	0.19/0.28	-	0.002/0.005	0.02/0.03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2.37 / 3,95	0,3 / 0.5	14.49 / 24.15	71 / 118	6.9/11.5	0,6 /1	0.048/0.08	0.018/0.03	-
	Всего за день:			48,42/63,32	47,25/63,1	167,8/372,05	1249/1610	298,09/369,27	7,808/11,42	0,564/0,791	0,501/0,979	37,73/46,54

Неделя: первая День: среда Возрастная категория: ясли 1.5 - 3 года сад 3 - 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная пшеничная	150	200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,43/32,55	159/200	163,88/189,67	0,29/0,35	0,16/0,2	0,18/0,21	-
2	Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65 / 7,15	6,9 / 8,02	16,5 / 19,36	152 / 178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	0
397	Какао с молоком	150	180	3,15 / 3,7	2,72 / 3,2	12,96/ 15,83	89 / 107	114/137	0,41/0,43	0,04/0,05	0,14/0,17	1,2/1,43
2 завтрак												
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,41/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/198	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,004	0,02/0,03	10/10/60
Обед												
82	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	150	200	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	84/105	19,7/24,6	0,87/1,08	0,09/0,113	0,05/0,063	6,6/8,25
321	Пюре картофельное	120	140	2,45 / 3,06	3,84 / 4,8	16,35 / 20,44	110/ 137	29,6/37	0,81/1,01	0,111/0,139	0,088/0,11	14,53/18,16
310	Суфле из отварной курицы	60	70	9,88/ 13,21	10,4/14,19	1,84 \ 2,45	140/190	30,1/40,1	0,72/0,96	0,12/0,17	0,08/0,11	0,02/0,03
19	Салат из солёных огурцов с луком	45	60	0,38/0,51	2,30/3,06	1,17/1,56	27 \ 36	10,7/11,2	0,3/0,45	0,017/0,027	0,018/0,021	2,50/3,33
374	Компот из лимона	150	180	-	-	17,91 / 21,49	62/ 78	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	3,29/3,55
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник												
215	Омлет	65	85	5,73 / 7,52	11,04 / 13,46	1,10 / 1,51	127 / 157	46,4/62,8	1,18/1,54	0,04/0,05	0,24/0,31	3,21/4,13
10	Салат из зелёного горошка консервированного	40	50	0,7 / 0,85	2,74 / 3,66	4,61 / 5,01	57 / 66	3,8/5,8	0,09/0,2	0,01	-	4,27/ 5,7
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 \ 40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2,37 / 3,95	0,3 / 0,5	14,49/ 24,15	71 / 118	6,9/11,5	0,6 / 1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
	Всего за день:			40,25/53,17	48,24/60,13	163,26/209,18	1253/1594	472,78/601,77	9,74/12,79	0,796/1,237	0,882/1,145	45,64/54,61

Неделя: первая День: четверг Возрастная категория: ясли 1.5 - 3 года сад 3 - 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная пшеничная	150	200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	162,48/187,92	0,07/0,08	0,07/0,08	0,18/0,21	-
1	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-
394	Чай сладкий с молоком	150	180	2,65 / 2,67	2,3 / 2,34	11,31 / 14,31	77 / 89	112/113	0,5	0,05	-	-
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/4,64	3,75 / 4,0	6,0 / 6,40	75/80	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,12
Обед												
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,34 / 5,2	3,93 / 4,71	8,95 / 10,73	89 / 106	13,3/15	1,5/2,85	0,076/0,12	0,105/0,12	6,72/8,06
298	Ленивые голубцы	160	210	10,13/13,45	6,38/8,50	15,02/19,54	232 / 273	43,1 / 57,3	1,13 / 1,50	0,06/0,08	0,10/0,13	11,29/11,05
376	Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20,83/ 24,99	85 / 102	23,9/28,6	0,94/1,12	0,002/0,003	0,005/0,006	0,3/0,36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник												
237	Запеканка из творога с повидлом	105	144	10,77/17,54	9,03/12,05	11,58/17,15	154/247	83,9/147,3	0,35/0,69	0,03/0,05	0,17/0,26	0,18/0,24
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 / 40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2,37 / 3,95	0,3 / 0,5	14,49/ 24,15	71 / 118	6,9/11,5	0,6 / 1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
	Всего за день:			42,27/59,09	34,12/44,9	137,73/191,96	1084/1471	648,78/813,42	6,91/10,77	0,475/0,674	0,874/1,137	19,56/20,86

Неделя: первая День: пятница Возрастная категория: ясли 1.5–3 года сад 3–7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная ячневая	150	200	3.3 / 4.39	4.06 / 4.20	21.24 / 28.30	135 / 169	28 / 48.5	0.6 / 1.24	0.063 / 0.16	0.05 / 0.05	-
1	Бутерброд с маслом	30 / 4	40 / 5	1.23 / 2.45	6.78 / 7.55	13.31 / 14.62	128 / 136	4.7 / 9.3	0.31 / 0.62	0.025 / 0.049	0.015 / 0.03	-
395	Кофейный напиток	150	180	2.34 / 2.85	2 / 2.41	10.63 / 14.36	70 / 91	94.3 / 113.2	0.1 / 0.12	0.03 / 0.036	0.13 / 0.14	0.98 / 1.17
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4.35 / 4.64	3.75 / 4.0	6.0 / 6.40	75 / 80	180 / 216	0.15 / 0.18	0.06 / 0.072	0.255 / 0.306	1.05 / 1.12
Обед												
58	Свекольник со сметаной	150	200	1.98 / 2.64	2.76 / 3.68	13.44 / 17.92	85 / 113	32.2 / 51.6	1.48 / 2.03	0.02 / 0.08	0.05 / 0.07	5.7 / 7.03
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	140	5.7 / 8.6	6.06 / 7.09	25.76 / 38.64	167 / 241	14.82 / 15.98	1.79 / 2.69	0.08 / 0.12	0.03 / 0.05	-
286	Тефтели мясные в сметанном соусе №356	70	80	7.91 / 9.57	3.4 / 3.72	4.99 / 6.68	111 / 115	47.3 / 51.2	0.59 / 1.34	0.05 / 0.08	0.9 / 1.1	0.7 / 0.9
20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56 / 0.84	2.03 / 3.05	3.46 / 5.19	34 / 52	17.9 / 26.8	0.22 / 0.32	0.009 / 0.014	0.015 / 0.023	13.98 / 20.97
374	Компот из апельсинов	150	180	0.22 / 0.41	0.08 / 0.09	25.49 / 30.59	105 / 125	17.6 / 21.2	0.18 / 0.22	0.012 / 0.014	0.008 / 0.012	9.68 / 11.61
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1.98 / 3.3	0.36 / 0.6	10.2 / 16.7	52 / 87	10.5 / 17.5	1.17 / 1.95	0.054 / 0.09	0.024 / 0.04	-
Полдник												
454	Пирожок с картошкой	80	110	2.3 / 4.78	4.0 / 6.69	27.8 / 31.6	187 / 206	9.4 / 13.7	0.77 / 1.4	0.07 / 0.10	0.05 / 0.08	0.34 / 0.51
392	Чай с сахаром	150	180	0.04 / 0.06	0.01 / 0.02	6.99 / 9.99	28 / 40	8 / 10	0.19 / 0.28	-	0.002 / 0.005	0.02 / 0.03
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0.4 / 1.5 / 0.9	0.4 / 0.5 / 0.2	9.8 / 21 / 23.07	44 / 95 / 98	16 / 8 / 34.5	2.2 / 0.6 / 0.35	0.03 / 0.04 / 0.04	0.02 / 0.05 / 0.03	10 / 10 / 60
	Всего за день:			33.32 / 46.03	35.79 / 43.6	179.11 / 230.79	1221 / 1499	480.78 / 610.98	9.75 / 14.59	0.503 / 0.845	1.474 / 1.953	42.45 / 53.34

Перспективное меню

Неделя: вторая День: понедельник

Возрастная категория: ясли 1.5 -3 года сад 3-7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная рисовая	150	200	3.05 / 4.7	3.76/ 6.04	16.17/ 7.41	152 / 172	18.3/33.6	0.16/0.92	0,06/0.11	0.24/0.4	-
	Печенье	12	20	1.5\1.87	1.96\2.45	14.8\18.6	83\103	-	-	-	-	-
400	Молоко кипяченое	150	180	4,58 / 5.48	4.08 / 4.88	7,58 / 9,07	85 / 102	189.6/226.8	0,16/0.19	0,06/0.08	0.24/0.28	2,05\2,46
2 завтрак												
	Сок	100	100	0.5	-	11.5 / 10	46 / 45	-	-	-	-	2.0
Обед												
81	Суп гороховый с гречками	150	200	1.98 / 2.64	2.76/ 3.68	13.44/ 17.92	117/ 134	32.2/51.6	2.03/3.68	0.02/0,08	0.05/0.07	4,65\5,81
317	Макаронны отварные	100	140	5.73\8.6	4.06\6.09	25.76\28.64	197\221	9.88\14.82	1.79\2.69	0.08\0.12	0.03\0.05	-
294	Суфле из печени с рисом (бефстроганов из печени)	80	90	18.59\22.47	17.4\19.14	20.51\24.73	263\271	25.5\31.1	5.87\7.07	0.27\0.32	1.91\2.3	8.71\10.45
278		80	100	15.51\20.68	12.43\16.57	18.29\19.38	187\249	33.4\44.5	0.99.1.32	0.03\0.04	0.1\0.14	0.01\0.01
36	Салат из свеклы с огурцами солёными	40	50	0,5 / 0.7	0.67 / 1.0	1.89 / 2.60	22 / 37	7/10.5	0,34/0.5	0,022/0.033	0.013/0.02	1.17/2.25
376	Компот из сухофруктов (изюм,курага,чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20.83/ 24.99	85 / 102	23.9/28.6	0,94/1.12	0.002/0.003	0.005/0.006	0.3/0.36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3.3	0,36 / 0.6	10.2 / 16.7	52\87	10.5\17.5	1,17\1.95	0,054\0.09	0.024\0.04	-
Полдник												
458	Ватрушка с повидлом	75	95	6.13 / 7.67	7,6 / 9,49	7,91 / 9,89	124 / 155	46.4\62.8	1.18/1.54	0.04/0.05	0.24/0.31	0,66/0,82
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 \40	8\10	0.19\0.28	-	0.002\0.005	0.02\0.03
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0.4\1.5\0.9	0.4\0.5\0.2	9.8\21\23.07	44\95\98	16\8\34.5	2.2\0.6\0.35	0.03\0.04\0.04	0.02\0.03	10\10\60
	Всего за день:			47,98/63,19	45,9/61,66	176,68/209,97	1382/1653	381,98/504,62	14,52/21,14	0,666/0,976	2,772/3,511	23,83/29,89

Неделя: вторая День : вторник Возрастная категория : ясли 1.5 – 3 года сад : 3 – 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная кукурузная	150	200	5,27/6,24	8,51/10,03	26,51/20,98	175/200	162,48/187,92	4.49/6.4	0,07/0,08	0.06 /0.15	0
1	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1.23/2.45	3.78/7.55	7.31/14.62	68/136	4.7/9.3	0.31/0.62	0.025/0.049	0.015/0.03	-
395	Кофейный напиток	150	180	2.85 / 4.7	3.41 / 4.9	17 / 21	70 /99	94.3/113.2	0.1 /0.12	0.03/0.04	0.11/0.14	0.98/1.17
2 завтрак												
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0.41/1.5/0.9	0.4/0.5/0.2	9.8/21/23.07	44/95/98	16/8/34.5	2.2/0.6/0.35	0.03/0.04/0.004	0.02/0.03	10/10/60
Обед												
33	Суп «Метелица» с мясом	150	200	5.87 / 7.83	2.65 / 3.54	9.03 / 12.05	81 / 108	24/29	0.1/0.85	0,1/0.12	0.09/0.12	5.38/7.38
321	Пюре картофельное	120	150	2.45/3.06	3.84 / 4.8	16.35 / 20.44	110/ 137	29.6/37	0.81/1.01	0.111/0.139	0.088/0.11	14.53/18.16
256	Котлеты рыбные любительские	70	80	8.09 / 10.95	2.54/3.70	6.41 / 8.69	81 / 112	31.4/43.6	0.87/1.20	0.06/0.09	0.07/0.10	2.08/3.02
20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56/0.84	2.03 / 3.05	3.46 / 5.19	34 /52	17.9/26.8	0.22/0.32	0.009/0.014	0.015/0.023	13.98/20.97
89	Компот из свежих яблок	150	180	0,1 / 0,13	0	14,2 / 15,5	58 / 73	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	4,05/4,87
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник												
235	Пудинг из творога запеченный с джемом	105	144	7.57 / 15.14	5.38/10.76	12.17/24.33	147/255	65/129.9	0.48/0.97	0.03/0.06	0.11/0.23	0.10 /0.19
41	Салат из моркови с сахаром	40	50	0.5 / 0.75	0.04 / 0.06	4.65 / 5.32	21 / 32	10.4/15.6	0.27/0.4	0.023/0.035	0.027/0.04	1.92/2.8
393	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,09 / 0,12	0,01/0,02	8,99 / 10,2	38 /41	10,7/12,8	0,11/0,32	0,001/0,003	0,001/0,004	0,98/2,83
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2.37 / 3,95	0,3 / 0,5	14.49/ 24.15	71 / 118	6.9/11.5	0,6 /1	0.048/0.08	0.018/0.03	0
	Всего за день:			40,43/60,96	33,35/39,98	171,77/199,19	1101/1545	478,28/658,42	12,2/17,96	0,607/0,772	0,643/1,054	54/71,39

Неделя: вторая День: среда Возрастная категория: ясли 1.5 - 3 года сад 3 - 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша манная	150	200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	7,4/9,9	0,35/0,46	0,03/0,04	0,01/0,01	0
2	Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65 / 7,15	6,9 / 8,02	16,5 / 19,36	152 / 178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	0
397	Какао с молоком	150	180	3,15 / 3,7	2,72 / 3,2	12,96/ 15,83	89 / 107	114/137	0,41/0,43	0,04/0,05	0,14/0,17	1,2/1,43
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	3,77 / 4,35	3,25 / 3,75	5,2 / 6,0	65 / 75	156,8/180,4	0,15/0,16	0,04/0,06	0,19/0,24	0,86/1,06
Обед												
56	Борщ на курином бульоне	150	200	5,92 / 7,9	4,35 / 5,8	8,23 / 10,98	128 / 160	36,75/49	1,32/1,76	0,07/0,10	0,25/0,31	12,49/15,61
304	Плов из птицы	160	200	16,0/21,47	14,7/19,6	26,7/35,2	304 / 406	30 / 40	1,45/2,03	0,2/0,26	0,08/0,11	0,41/1,01
12	Салат из кукурузы консервированной	40	50	1,1/1,7	2,47/3,7	3,1/3,7	33 / 50	10,7/11,2	0,3/0,45	0,017/0,027	0,018/0,021	4,5/6,67
378	Кисель из свежемороженых ягод	150	180	0,07 / 0,09	-	13,5 / 18	47 / 60	0,37/0,48	0,06/0,07	-	-	0,8/1,0
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник												
139	Котлеты картофельные с соусом № 350 / № 354	115	130	3,50 / 5,27	7,06 / 9,20	22,28 / 33,41	167 / 237	19,0/29,6	1,24/1,86	0,14/0,20	0,10/0,15	
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 / 40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	40	2,37 / 3,95	0,3 / 0,5	14,49 / 24,15	71 / 118	6,9/11,5	0,6 / 1	0,042/0,08	0,018/0,03	-
	Всего за день:			46,95/63,46	46,08/58,46	163,09/223,89	1277/1695	405,12/505,88	7,55/11,07	0,683/1,157	0,844/1,102	20,28/26,81

Неделя: вторая День: четверг Возрастная категория: ясли 1.5 – 3 года сад 3 – 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
Завтрак												
168	Каша молочная гречневая	150	200	4,67 / 6,21	4,86 / 5,28	20,94 / 27,90	146 / 184	9,4 / 12,2	2,19 / 3,32	0,122 / 0,151	0,006 / 0,083	-
1	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23 / 2,45	3,78 / 7,55	7,31 / 14,62	68 / 136	4,7 / 9,3	0,31 / 0,62	0,025 / 0,049	0,015 / 0,03	-
394	Чай сладкий с молоком	150	180	2,65 / 2,67	2,3 / 2,34	11,31 / 14,31	77 / 89	112 / 113	0,5	0,05	0	1,2
2 завтрак												
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,41 / 5 / 0,9	0,40 / 5 / 0,2	9,8 / 21 / 23,07	44 / 95 / 98	16 / 8 / 34,5	2,2 / 0,6 / 0,35	0,03 / 0,04 / 0,004	0,02 / 0,03	10 / 10 / 60
Обед												
84	Суп рыбный с перловой крупой	150	200	5,87 / 7,83	2,65 / 3,54	9,03 / 12,05	81 / 108	24 / 29	0,1 / 0,85	0,1 / 0,12	0,09 / 0,12	5,38 / 7,38
336	Капуста тушеная	110	150	1,98 / 3,13	4,06 / 6,09	9,49 / 14,38	98 / 160	55,8 / 85,0	0,75 / 1,22	0,03 / 0,05	0,04 / 0,06	16,3 / 24,9
282	Котлеты ,биточки, шницели	60	70	9,32 / 11,44	7,07 / 8,74	8,97 / 12,56	139 / 183	26,1 / 35	0,9 / 1,2	0,057 / 0,066	0,099 / 0,132	0,09 / 0,12
374	Компот из апельсинов	150	180	0,22 / 0,41	0,08 / 0,09	25,49 / 30,59	105 / 125	17,6 / 21,2	0,18 / 0,22	0,012 / 0,014	0,008 / 0,012	9,68 / 11,61
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52 / 87	10,5 / 17,5	1,17 / 1,95	0,054 / 0,09	0,024 / 0,04	-
Полдник												
231	Сырники из творога Сгущенное молоко	80 15	110 20	21,5 / 27,8	14,6 / 19,3	13,1 / 18,29	269 / 338	27,12 / 37	0,74 / 1,01	0,10 / 0,14	0,08 / 0,36	0,89 / 1,14
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 / 40	8 / 10	0,19 / 0,28	-	0,002 / 0,005	0,02 / 0,03
	Всего за день:			53,73 / 71,27	42,81 / 57,67	160,92 / 221,78	1267 / 1708	327,02 / 409,7	10,04 / 14,72	0,655 / 0,875	0,419 / 0,927	48,56 / 63,88

Неделя: вторая День: пятница Возрастная категория: ясли 1.5 – 3 года сад 3 – 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,28/6,05	8,51/10,0	20,36/23,67	178/207	16,8/19,6	0,83/0,99	0,09/0,114	0,017/0,034	-
2	Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65 / 7,15	6,9 / 8,02	16,5 / 19,36	152 / 178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	0
395	Кофейный напиток	150	180	2,34 / 2,85	2 / 2,41	10,63/ 14,36	70 / 91	94,3/113,2	0,1 / 0,12	0,03/0,036	0,13/0,14	0,98/1,17
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/5,22	3,75/4,5	6 / 7,2	75/90	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,26
Обед												
63	Борщ с фасолью	150	200	5,92 / 7,9	4,35 / 5,8	8,23 / 10,98	96 / 128	34,10/39	0,66/1,06	0,06/0,1	0,07/0,1	5,03/6,29
291	Запеканка картофельная с мясом	135	190	20,80/27,53	5,33/ 7,47	18,50 /21,95	205 /265	24,0/ 31,1	3,05/4,03	0,17/0,21	0,26/0,34	7,26/8,97
19	Салат из солёных огурцов с луком	45	60	0,38/0,51	2,30/3,06	1,17/1,56	27 /36	10,7/11,2	0,3/0,45	0,017/0,027	0,018/0,021	2,50/3,33
376	Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20,83/ 24,99	85 / 102	23,9/28,6	0,94/1,12	0,002/0,003	0,005/0,006	0,3/0,36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 3,3	0,36 / 0,6	10,2 / 16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник												
470	Булочка дорожная	65	75	2,46/2,81	2,80/3,20	19,44/22,21	197/295	26/39	0,5/0,7	0,05/0,07	0,05/0,08	0,01/0,01
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 /40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
368	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
	Всего за день:			46,61/60,91	33,89/45,51	139,46/178,13	1176/1521	456,2/566,1	10,32/13,57	0,59/0,798	0,863/1,134	27,15/31,42