



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



О.А. Фещенко
2024 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	170	200	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
162	Салат из квашенной капусты с луком	45	60	0.45\0,60	0 / 0	12,15 / 12,62	26,00 /38,00	17.9/26.8	0.22/0.32	0.009/0.014	0,015\0.023	14,3\16,3
378	Компот из свежемороженных 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	150	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		Са, 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	-
3	Бутерброд с маслом / сыром	30/4 /11	40/5 /15	1,23 /2,45 4,73 / 6,68	3,78 / 7,55 6,88 /8,45	7,31 / 14,62 14,56 / 19,39	68 / 136 139 / 180	4,7 /9,3 96,1\142,4	0,31 / 0,62 0.71\0,96	0,025 / 0,049 0.053\0.07	0,015 / 0,03 0.054\0.08	- 0,07 / 0,11
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												
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
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	120	150	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	-
261	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60/15	70/20	9.27/11.19	4,32 / 6,6	6,34 / 8,0	101/ 136	31,8/42,5	0,49/0,74	0,06/0,09	0,06/0,09	2,98/3,11
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		Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная пшениная	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 вареньем	30/8	40/10	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	0.4/1.5/0.9	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												
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	0.091/0.113	0.05/0.063	6.6/8.25
321	Пюре картофельное	130	160	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 кури	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	101	103	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	60	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		Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, 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	110	145	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		Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, 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	120	150	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 №354	60 75	70 90	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	95	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\004	0.02\0.05\003	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	Макароны отварные	120	150	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	45	65	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	Сдоба «Выборгская»	95	105	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	0.4/1.5/0.9	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												
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	60	75	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 Варенье	110	145	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	60	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		Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, 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
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	-
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
213	Яйцо вареное	1	1	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	-
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 со сметаной	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
10	Салат из консервированной кукурузы	40	60	1.1/1,7	2,47 / 3,7	3.1 / 3,7	33,0 /50,0	26.8/31,47	18.22/20,45	0.009/0.01	0,015/0.02	4,5/6.67
378	Кисель из свежемороженой 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 / № 350	130	150	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		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, 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	0.4\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												
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	120	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	115	135	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		Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, 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 вареньем / повидлом	30/8	40/10	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 с соусом №354	180	230	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»	95	105	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