

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №161»

Т.М. Чурсина

Приказ №28-осн от 19.06.2023 г.



## Основное организованное меню

### МБДОУ «Детский сад №161»

(новая редакция)

Возрастная категория от 2 до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
<b>День 1 Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	25	1,4	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	57	1
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,6	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Сыр порционный	7	10	1,7	2,31	2,21	2,9	0	0	27	36	7
	Каша манная (на сгущённом молоке) с маслом сливочным	150	200	4,5	6	4,7	6,3	35,5	47,3	202	269	181
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	35	52	393
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>440</b>	<b>7,71</b>	<b>10,6</b>	<b>10,74</b>	<b>13,17</b>	<b>51,94</b>	<b>71,46</b>	<b>353</b>	<b>457</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	1,4	2,34	1,69	2,82	9,98	16,7	61	101	77
	Плов из риса (перловый) с мясом	110	150	14,2	19,3	11,9	16,2	25,1	34	264	359	304
	Капуста свежая с мас.рас. / Свекольный маринад	40	50	0,56	0,7	2,43	3,03	3,6	4,5	35	44	20
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	85	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	69	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,2	43	64	1
<b>итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>660</b>	<b>18,95</b>	<b>26,47</b>	<b>16,49</b>	<b>22,76</b>	<b>71,62</b>	<b>110,1</b>	<b>534</b>	<b>750</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	30	40	1,11	1,48	2,67	3,56	19,8	26,4	158	211	152
	Сок	200	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>240</b>	<b>2,01</b>	<b>2,38</b>	<b>2,67</b>	<b>3,56</b>	<b>42,66</b>	<b>49,26</b>	<b>263</b>	<b>316</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба под омлетом	150	180	23,8	28,6	8,2	9,8	4,8	5,76	176	210	249
	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,65	2,97	2,33	2,6	11,3	15,9	77	99	394
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	57	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>405</b>	<b>27,87</b>	<b>33,7</b>	<b>10,75</b>	<b>12,73</b>	<b>25,38</b>	<b>35,56</b>	<b>299</b>	<b>366</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1372</b>	<b>1725</b>	<b>56,54</b>	<b>73,15</b>	<b>40,65</b>	<b>52,22</b>	<b>191,6</b>	<b>266,4</b>	<b>1449</b>	<b>1889</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 2		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб с маслом	20/5	25/5	1,53	1,8	4,7	5,6	9,1	10,9	85	102	1
	Творожно-морковная запеканка	130	150	11,6	13,4	10,2	11,78	23,7	27,4	234	270	238
	Соус молочный сладкий	40	50	0,77	0,97	1,8	2,25	5,3	6,62	41	51	351
	Какао на молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,9	15,8	89	107	397
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>430</b>	<b>17,05</b>	<b>19,84</b>	<b>19,42</b>	<b>22,82</b>	<b>51</b>	<b>60,72</b>	<b>449</b>	<b>530</b>	
Обед	Суп лапша на кур.бул. со сметаной	150/9	200/11	1,61	2,14	1,7	2,26	10,2	13,7	63	84	233
	Куриный (мясной) рулет с овощами	60	70	7,18	9,62	5,92	7,81	5,39	7,42	104	138	295
	Картофельное пюре	90	130	2,04	3,06	3,2	4,8	13,6	20,4	92	138	321
	Соус томатный	40	50	0,5	0,6	1,68	2,1	3,2	4	30	37	348
	Огурцы свежие	40	50	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	27	40	13
	Кисель + вит. С	150	200	0,06	0,08	0	0	16,6	22,2	67,1	89	383
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	69	1
Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,2	43	64	1	
итого за обед		<b>579</b>	<b>771</b>	<b>14,15</b>	<b>19,64</b>	<b>15,39</b>	<b>21,31</b>	<b>62,08</b>	<b>96,24</b>	<b>472,1</b>	<b>659</b>	
Полдник	Булочка «Гребешок»	60	70	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157	183	417
	Снежок	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	368
итого за полдник		<b>340</b>	<b>370</b>	<b>10,39</b>	<b>12,02</b>	<b>8,32</b>	<b>9,75</b>	<b>52,6</b>	<b>58,06</b>	<b>328</b>	<b>370</b>	
Ужин	Горошница с маслом сливочным	150	200	46,3	61,7	3,5	4,6	18,8	25	170	227	211
	Яйцо вареное вкрутую	1шт./40	1шт./40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,65	2,97	2,33	2,6	11,3	15,9	77	99	394
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	57	1
итого за ужин		<b>360</b>	<b>465</b>	<b>55,45</b>	<b>71,88</b>	<b>10,65</b>	<b>12,13</b>	<b>39,66</b>	<b>55,08</b>	<b>356</b>	<b>446</b>	
Итого за день:		<b>1624</b>	<b>2036</b>	<b>97,04</b>	<b>123,4</b>	<b>53,78</b>	<b>66,01</b>	<b>205,3</b>	<b>270,1</b>	<b>1605,1</b>	<b>2005</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 3		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб с сыром	20/7	25/10	2,81	4,1	4,49	4,62	10,9	11,3	103	103	3
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Каша геркулесовая на молоке с мас. слив.	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	20,3	27,1	149	187	168
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>440</b>	<b>9,24</b>	<b>12,65</b>	<b>15,8</b>	<b>17,28</b>	<b>41,86</b>	<b>52,66</b>	<b>365</b>	<b>426</b>	
Обед	Суп свекольный со сметаной	150/9	200/11	1,44	1,53	2,78	5,06	7,3	8,04	61	86	36
	Азу мясное	60	70	10,5	12,3	7,5	8,8	2,2	2,5	118	138	93,03
	Каша гречневая / ячневая	90	130	5,1	7,4	3,65	5,28	23,2	33,5	146	210	313
	Помидоры свежие	40	50	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	32	47	14
	Компот из сухофруктов+ вит. С	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	97	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	69	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,2	43	64	1
<b>итого за обед</b>		<b>539</b>	<b>721</b>	<b>20,28</b>	<b>26,03</b>	<b>16,87</b>	<b>23,55</b>	<b>67,52</b>	<b>101,7</b>	<b>543</b>	<b>727</b>	
Полдник	Булочка ванильная	60	70	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157	183	152
	Молоко кипяченое	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	91	109	401
<b>итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>270</b>	<b>8,89</b>	<b>10,52</b>	<b>7,82</b>	<b>9,25</b>	<b>31,6</b>	<b>37,06</b>	<b>248</b>	<b>292</b>	
Ужин	Котлета рыбная	60	70	7,61	10,1	2,45	3,26	5,33	6,79	97	113	255
	Морковь отварная ломтиком	90	130	1,1	1,6	9	13	8,3	11,9	108	156	22
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	46	57	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>455</b>	<b>10,2</b>	<b>13,95</b>	<b>11,68</b>	<b>16,61</b>	<b>30,01</b>	<b>42,79</b>	<b>290</b>	<b>378</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1541</b>	<b>1956</b>	<b>48,61</b>	<b>63,15</b>	<b>52,17</b>	<b>66,69</b>	<b>171</b>	<b>234,2</b>	<b>1446</b>	<b>1823</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 4		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	46	57	1
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Творожно-вермишелевая запеканка	130	150	8,88	10,24	5,88	6,78	6,45	7,44	223	256	79,02
	Соус молочный сладкий	40	50	0,77	0,97	1,8	2,25	5,3	6,62	41	51	351
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>430</b>	<b>13,45</b>	<b>16,5</b>	<b>13,52</b>	<b>15,64</b>	<b>31,69</b>	<b>42,24</b>	<b>423</b>	<b>500</b>	
Обед	Суп фасолевый со сметаной	150/9	200/11	3,29	4,39	3,07	4,21	9,79	13,1	125	166	81
	Мясная палочка	60	70	8,93	11,9	6,74	8,8	8,97	11,6	142	175	282
	Капуста тушеная / картофельное пюре	90	130	1,79	2,58	3,3	4,8	8,5	12,3	71	103	132
	Капуста свежая с мас.рас. / Свекла отварная	40	50	0,56	0,7	2,43	3,03	3,6	4,5	35	44	20
	Отвар шиповника	150	200	0,5	0,7	0,21	0,28	14,22	18,9	61	81	398
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	46	69	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,29	43	64	1
<b>итого за обед</b>		<b>539</b>	<b>721</b>	<b>17,53</b>	<b>23,96</b>	<b>16,21</b>	<b>21,81</b>	<b>57,22</b>	<b>87,61</b>	<b>523</b>	<b>702</b>	
Полдник	Булочка «Дорожная»	60	70	3,45	4	1,4	1,64	33,3	38,9	160	186	454
	Йогурт	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>370</b>	<b>8,2</b>	<b>9,62</b>	<b>5,55</b>	<b>6,54</b>	<b>49,4</b>	<b>56,26</b>	<b>280</b>	<b>322</b>	
Ужин	Лапша отварная с мас. слив	150	200	3,67	5,5	3	4,57	17,6	26,4	194	258	317
	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,65	2,97	2,33	2,6	11,3	15,9	77	99	394
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	46	57	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>425</b>	<b>7,74</b>	<b>10,6</b>	<b>5,55</b>	<b>7,5</b>	<b>38,18</b>	<b>56,22</b>	<b>317</b>	<b>414</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1544</b>	<b>1946</b>	<b>46,92</b>	<b>60,68</b>	<b>40,83</b>	<b>51,49</b>	<b>176,5</b>	<b>242,3</b>	<b>1543</b>	<b>1938</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 5		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Хлеб с маслом	20/5	25/5	1,53	1,8	4,7	5,6	9,1	10,9	85	102	1
	Сыр порционный	7	10	1,7	2,31	2,21	2,9	0	0	27	36	7
	Суп рисовый на молоке с мас. слив.	150	200	2,32	3,09	3,96	4,07	24,1	32,1	152	202	168
	Какао на молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	13	15,8	89	107	397
итого за завтрак		<b>332</b>	<b>440</b>	<b>8,7</b>	<b>10,87</b>	<b>13,59</b>	<b>15,76</b>	<b>46,2</b>	<b>58,8</b>	<b>353</b>	<b>447</b>	
Обед	Щи со сметаной	150/9	200/11	1,04	1,39	2,93	3,9	5,09	7,37	66	89	67
	Гуляш из печени (мяса)	60	70	5,96	6,96	4,59	5,36	3,8	4,44	94	109	454
	Картофельное пюре	90	130	2,04	3,06	3,2	4,8	13,6	20,4	102	148	321
	Морковный маринад	40	50	0,88	1,1	1,84	2,3	4,35	5,44	47,7	56,8	10
	Компот из сухофруктов+ вит. С	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,8	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,3	42,8	64,2	1
итого за обед		<b>539</b>	<b>721</b>	<b>12,71</b>	<b>16,64</b>	<b>13,04</b>	<b>17,07</b>	<b>59,78</b>	<b>92,65</b>	<b>483</b>	<b>649</b>	
Полдник	Печенье	30	35	2	2,8	4,2	5,9	15,5	21,7	112,5	158	152
	Конфета	20	20	0,9	0,9	4,4	4,4	8,5	8,5	77	77	б/н
	Сок	200	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
итого за полдник		<b>250</b>	<b>255</b>	<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,6</b>	<b>10,3</b>	<b>46,86</b>	<b>53,06</b>	<b>294</b>	<b>340</b>	
Ужин	Суп уха	150	200	5,16	6,9	5,04	6,7	8,6	11,5	120	154	87
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
	Хлеб с повидлом	20/10	30/10	1,35	1,8	2,1	2,8	7,56	10,1	85	113	2
итого за ужин		<b>330</b>	<b>440</b>	<b>6,58</b>	<b>8,82</b>	<b>7,15</b>	<b>9,52</b>	<b>23,26</b>	<b>31,8</b>	<b>244</b>	<b>319</b>	
Итого за день:		<b>1451</b>	<b>1856</b>	<b>31,79</b>	<b>40,93</b>	<b>42,38</b>	<b>52,65</b>	<b>176,1</b>	<b>236,3</b>	<b>1374,5</b>	<b>1755</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
<b>Неделя 2</b>		<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>	<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>	<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>	<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>	<b>Ясли</b>	<b>Сад</b>	
<b>День 1</b> <b>Завтрак</b>	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	57,2	1
	Масло сливочное	3	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Сыр порционный	7	10	1,74	2,32	2,21	2,95	0	0	27	36	7
	Каша гречневая с мас. слив.	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	167	222	168
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
<b>итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>440</b>	<b>8,5</b>	<b>11,58</b>	<b>13,86</b>	<b>17,32</b>	<b>35,19</b>	<b>49,18</b>	<b>321,8</b>	<b>410,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп Московский со сметаной	150/9	200/11	2,49	3,32	3,62	4,83	11,8	15,7	115	153	101
	Бигус с мясом/ Слоеные голубцы	150	200	10,6	14,2	6,81	9,04	15,1	20,3	164	219	336
	Компот из сухофруктов+ вит. С	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,8	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,3	42,8	64,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>499</b>	<b>671</b>	<b>15,9</b>	<b>21,6</b>	<b>10,9</b>	<b>14,6</b>	<b>59,8</b>	<b>91</b>	<b>452,3</b>	<b>617,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	30	35	1,8	2,4	2,4	3,2	21,3	28,4	114	152	145
	Конфета	20	20	0,9	0,9	4,4	4,4	8,5	8,5	77	77	
	Сок	200	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>255</b>	<b>3,6</b>	<b>4,2</b>	<b>6,8</b>	<b>7,6</b>	<b>52,7</b>	<b>59,8</b>	<b>296</b>	<b>334</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	150	200	19,7	26,2	9,97	13,3	13,6	18,2	221	295	128
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	40	53	113
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	57,2	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>425</b>	<b>30,1</b>	<b>40,3</b>	<b>12,5</b>	<b>16,7</b>	<b>33,4</b>	<b>46,1</b>	<b>306,8</b>	<b>405,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1399</b>	<b>1791</b>	<b>58,1</b>	<b>77,76</b>	<b>44,06</b>	<b>56,23</b>	<b>181,1</b>	<b>246,1</b>	<b>1376,9</b>	<b>1767</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 2		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб с маслом	20/5	25/5	1,53	1,8	4,7	5,6	9,1	10,9	85	102	1
	Творожно-манная запеканка	130	150	22,8	26,3	15,7	18,1	22,3	25,7	175	202	237
	Соус молочный сладкий	40	50	0,77	0,97	1,8	2,25	5,3	6,62	40,6	50,7	351
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93,3	395
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>430</b>	<b>27,44</b>	<b>32,19</b>	<b>24,2</b>	<b>28,61</b>	<b>47,3</b>	<b>57,42</b>	<b>370,6</b>	<b>448</b>	
Обед	Суп гороховый со сметаной	150/9	200/11	3,29	4,39	3,07	4,21	9,79	13,1	81	108	81
	Тефтели куриные (мясные)	60	70	13,1	15,3	12,1	14,1	4,54	5,3	186	217	312
	Соус томатный	40	50	0,5	0,6	1,68	2,1	3,2	4	30	37	348
	Лапша отварная	90	130	3,67	5,5	3	4,57	17,6	26,4	112	168	317
	Огурцы свежие	40	50	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	27	40	13
	Кисель + вит. С	150	200	0,06	0,08	0	0	16,7	22,3	67,1	89,4	383
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,3	42,8	64,2	1
итого за обед		<b>579</b>	<b>771</b>	<b>23,38</b>	<b>30,01</b>	<b>22,74</b>	<b>29,32</b>	<b>64,92</b>	<b>99,72</b>	<b>591,7</b>	<b>792,3</b>	
Полдник	Витушка в сахаре	60	70	4,55	5,3	8,04	9,38	38,1	44,4	243	283	152
	Снежок	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Груши/мандарины	100	100	0,5	0,5	0,2	0,2	12,7	12,7	55	55	368
итого за полдник		<b>340</b>	<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>11,02</b>	<b>11,99</b>	<b>14,08</b>	<b>57,1</b>	<b>64,66</b>	<b>374</b>	<b>430</b>	
Ужин	Овощное рагу/ Солянка овощная	150	200	2,4	3,24	11,3	17,4	13,6	18,3	166	242	137
	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,65	2,97	2,33	2,6	11,3	15,9	77	99	394
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	57,2	1
итого за ужин		<b>320</b>	<b>425</b>	<b>6,47</b>	<b>8,34</b>	<b>13,85</b>	<b>20,33</b>	<b>34,18</b>	<b>48,1</b>	<b>288,8</b>	<b>398,2</b>	
Итого за день:		<b>1584</b>	<b>1996</b>	<b>66,69</b>	<b>81,56</b>	<b>72,78</b>	<b>92,34</b>	<b>203,5</b>	<b>269,9</b>	<b>1625,1</b>	<b>2068</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 3		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб с сыром	20/7	25/10	2,81	4,1	4,49	4,62	10,98	11,3	100,3	103,3	3
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Лапша молочная с мас. слив.	150	200	4,3	5,74	3,5	5,2	14,1	18,8	108	145	93
	Какао на молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>440</b>	<b>10,3</b>	<b>13,55</b>	<b>14,33</b>	<b>16,63</b>	<b>38,1</b>	<b>45,98</b>	<b>340,3</b>	<b>398,3</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	150/9	200/11	4,57	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83	73
	Картофель по-домашнему с мясом / картофель тушеный с мясом	150	200	18,4	22	4,7	6,79	16,3	19,9	180	259	276
	Морковь отварная ломтиком	40	50	0,5	0,6	4	5	3,7	4,6	48	60	22
	Компот из сухофруктов+ вит. С	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,29	42,8	64,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>539</b>	<b>721</b>	<b>26,26</b>	<b>32,82</b>	<b>12,22</b>	<b>16,54</b>	<b>59,52</b>	<b>88,25</b>	<b>463,3</b>	<b>647,9</b>	
Полдник	Расстегай	70	90	3,45	4,6	1,40	1,87	33,3	44,4	181	212	454
	Молоко кипяченое	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	91	109	401
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>290</b>	<b>7,8</b>	<b>9,82</b>	<b>5,15</b>	<b>6,37</b>	<b>39,6</b>	<b>51,96</b>	<b>272</b>	<b>321</b>	
Ужин	Тефтели рыбные	60	70	9,9	11,6	3,8	4,46	6,88	8,03	100	117	90
	Каша «Дружба»	90	130	2,24	3,24	3,66	5,29	22,5	32,5	123	195	191
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	57,2	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>425</b>	<b>13,63</b>	<b>17,09</b>	<b>7,69</b>	<b>10,1</b>	<b>45,76</b>	<b>64,65</b>	<b>307,8</b>	<b>421,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1441</b>	<b>1876</b>	<b>57,99</b>	<b>73,28</b>	<b>39,2</b>	<b>49,64</b>	<b>182,9</b>	<b>250,8</b>	<b>1383,4</b>	<b>1788</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецп
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 4		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	57,2	1
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Творожно- рисовая запеканка	130	150	17,67	22,11	11,92	14,16	22,71	29,88	168	194	236
	Соус молочный сладкий	40	50	0,77	0,97	1,8	2,25	5,3	6,62	40,6	50,75	351
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93,3	395
<b>итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>430</b>	<b>22,24</b>	<b>28,37</b>	<b>19,56</b>	<b>23,02</b>	<b>47,95</b>	<b>64,68</b>	<b>367,4</b>	<b>438,3</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150/9	200/11	1,09	1,73	2,95	4,9	7,6	12,2	61	100	57
	Биточки мясные	60	70	8,93	11,9	6,74	8,8	8,97	11,6	142	175	282
	Каша гречневая / пшенная	90	130	5,1	7,4	3,65	5,28	23,2	33,5	104	150	313
	Соус томатный	40	50	0,5	0,6	1,68	2,1	3,2	4	29,8	37,3	348
	Помидоры свежие	40	50	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	32	47	14
	Отвар шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,9	61	81	398
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,29	42,8	64,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>579</b>	<b>771</b>	<b>19,04</b>	<b>26,67</b>	<b>18,16</b>	<b>25,75</b>	<b>71,22</b>	<b>110,2</b>	<b>518,4</b>	<b>723,2</b>	
Полдник	Венская сдоба	60	70	2,06	2,7	0,22	0,79	13,8	18,6	220	241	152
	Йогурт	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
<b>итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>4,33</b>	<b>6,81</b>	<b>8,32</b>	<b>4,37</b>	<b>5,69</b>	<b>29,9</b>	<b>35,96</b>	<b>340</b>	<b>377</b>	
Ужин	Лапша отварная с маслом сливочным	90	130	3,67	5,5	3	4,57	17,6	26,4	121	175	688
	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,65	2,97	2,33	2,6	11,3	15,9	77	99	394
	Хлеб пшеничный	20	25	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	57,2	1
<b>итого за ужин</b>		<b>260</b>	<b>355</b>	<b>7,74</b>	<b>10,6</b>	<b>5,55</b>	<b>7,5</b>	<b>38,18</b>	<b>56,2</b>	<b>243,8</b>	<b>331,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1524</b>	<b>1926</b>	<b>55,83</b>	<b>73,96</b>	<b>47,64</b>	<b>61,96</b>	<b>187,3</b>	<b>267,1</b>	<b>1469,6</b>	<b>1870</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 5		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб с маслом	20/5	25/5	1,53	1,8	4,7	5,6	9,1	10,9	85	102	1
	Сыр порционный	7	10	1,74	2,32	2,21	2,95	0	0	27	36	7
	Каша пшеничная на молоке с мас. слив.	150	200	4,27	5,67	4,86	5,28	24,3	32,5	190	254	168
	Какао на молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	13	15,8	89	107	397
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>440</b>	<b>10,69</b>	<b>13,46</b>	<b>14,49</b>	<b>17,02</b>	<b>46,4</b>	<b>59,2</b>	<b>391</b>	<b>499</b>	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	200	1,16	1,6	1,6	2,57	5,9	8,01	110	147	40
	Картофельный рулет с печенью (мясом)	150	200	13	17	9,8	13	29	39	251	335	19/8
	Соус томатный	40	50	0,5	0,6	1,68	2,1	3,2	4	29,8	37,3	348
	Компот из сухофруктов+ вит. С	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,8	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,9	45,8	68,7	1
	Хлеб ржаной	20	30	1,04	1,56	0,24	0,36	2,86	13,3	42,8	64,2	1
<b>итого за обед</b>		<b>539</b>	<b>721</b>	<b>17,45</b>	<b>23,33</b>	<b>13,56</b>	<b>18,38</b>	<b>71,04</b>	<b>106</b>	<b>564,1</b>	<b>765,2</b>	
Полдник	Печенье	25	35	2	2,8	4,2	5,9	15,5	21,7	112,5	157,5	152
	Конфета	20	20	1,18	1,18	5,8	5,8	11,4	11,4	103	103	б/н
	Сок	150	180	0,75	0,9	0	0	19	22,8	79	95	б/н
<b>итого за полдник</b>		<b>195</b>	<b>235</b>	<b>3,93</b>	<b>4,88</b>	<b>10</b>	<b>11,7</b>	<b>45,9</b>	<b>55,9</b>	<b>294,5</b>	<b>355,5</b>	
Ужин	Суп уха	150	200	5,16	6,9	5,04	6,7	8,6	11,5	120	154	87
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
	Хлеб с повидлом	20/10	30/10	1,35	1,8	2,1	2,8	7,56	10,1	85	113	2
<b>итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>440</b>	<b>6,58</b>	<b>8,82</b>	<b>7,15</b>	<b>9,52</b>	<b>23,26</b>	<b>31,8</b>	<b>244</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1396</b>	<b>1836</b>	<b>38,65</b>	<b>50,49</b>	<b>45,2</b>	<b>56,62</b>	<b>186,6</b>	<b>252,9</b>	<b>1493,6</b>	<b>1938</b>	