

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад №161»

Е.Ю. Шмурыгина

Приказ №12/1 осн от 28.11.2025 г.



Основное организованное меню

МБДОУ «Детский сад №161»

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1	День 1 (понедельник)	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	25	1,4	1,4	0,22	0,22	9,28	9,28	46	46	1
	Масло сливочное	4	5	0,03	0,04	3,1	3,62	0,03	0,06	40	43	6
	Сыр порционный	7	10	1,7	2,31	2,21	2,9	0	0	27	36	7
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	200	4,5	6	4,7	6,3	35,5	47,3	202	269	181
	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	35	52	393
итого за завтрак		332	440	7,71	10,6	10,74	13,17	51,94	71,46	353	457	
Обед	Суп картофельный с гречками со сметаной	150	200	1,4	2,34	1,69	2,82	9,98	16,7	61	101	77
	Плов с перловый с мясом говядины	110	150	14,2	19,3	11,9	16,2	25,1	34	264	359	304
	Закуска из отварной свеклы	30	50	0,56	0,7	2,43	3,03	3,6	4,5	35	44	20
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	85	113	376
	Хлеб пшеничный	40	55	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		500	685	18,95	26,47	16,49	22,76	71,62	110,1	534	750	
Полдник	Печенье	35	45	1,11	1,48	2,67	3,56	19,8	26,4	158	211	152
	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
итого за полдник		215	245	2,01	2,38	2,67	3,56	42,66	49,26	263	316	
Ужин	Рыба под омлетом	150	180	23,8	28,6	8,2	9,8	4,8	5,76	176	210	249
	Морковь отварная	30	40	0,56	0,7	2,43	3,03	3,6	4,5	35	44	20
	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		350	445	27,87	33,7	10,75	12,73	25,38	35,56	299	366	
Итого за день:		1372	1725	56,54	73,15	40,65	52,22	191,6	266,4	1449	1889	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1	День 2 (вторник)	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	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		345	430	17,05	19,84	19,42	22,82	51	60,72	449	530	
Обед	Щи со сметаной	150/9	200/11	1,61	2,14	1,7	2,26	10,2	13,7	63	84	233
	Куриная котлета	60	70	7,18	9,62	5,92	7,81	5,39	7,42	104	138	295
	Гарнир с пшенной крупой	80	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
	Закуска из отварной свеклы	30	50	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	27	40	13
	Кисель с вит. С	150	200	0,06	0,08	0	0	16,6	22,2	67,1	89	383
	Хлеб пшеничный	40	55	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		570	785	14,15	19,64	15,39	21,31	62,08	96,24	472,1	659	
Полдник	Булочка «Гребешок»	50	60	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157	183	417
	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Фрукт	150	160	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	368
Итого за полдник		350	420	10,39	12,02	8,32	9,75	52,6	58,06	328	370	
Ужин	Картофельное пюре с масл. слив.	150	200	46,3	61,7	3,5	4,6	18,8	25	170	227	211
	Морковный маринад	30	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		350	465	55,45	71,88	10,65	12,13	39,66	55,08	356	446	
Итого за день:		1624	2036	97,04	123,4	53,78	66,01	205,3	270,1	1605,1	2005	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1	День 3 (среда)	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	25	2,81	4,1	4,49	4,62	10,9	11,3	103	103	3
	Масло сливочное	4	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
итого за завтрак		332	440	9,24	12,65	15,8	17,28	41,86	52,66	365	426	
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
	Гарнир ячневый	90	130	5,1	7,4	3,65	5,28	23,2	33,5	146	210	313
	Закуска из отварной моркови	40	50	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	32	47	14
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	97	113	376
	Хлеб пшеничный	40	55	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		539	721	20,28	26,03	16,87	23,55	67,52	101,7	543	727	
Полдник	Булочка ванильная	50	60	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157	183	152
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	91	109	401
итого за полдник		200	260	8,89	10,52	7,82	9,25	31,6	37,06	248	292	
Ужин	Котлета рыбная	60	70	7,61	10,1	2,45	3,26	5,33	6,79	97	113	255
	Свекла тушеная	90	130	1,1	1,6	9	13	8,3	11,9	108	156	22
	Чай с 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
итого за ужин		320	455	10,2	13,95	11,68	16,61	30,01	42,79	290	378	
Итого за день:		1541	1956	48,61	63,15	52,17	66,69	171	234,2	1446	1823	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1	День 4 (четверг)	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	4	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
	Какао на молоке	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93	395
итого за завтрак		345	430	13,45	16,5	13,52	15,64	31,69	42,24	423	500	
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	90	130	1,79	2,58	3,3	4,8	8,5	12,3	71	103	132
	Отвар шиповника	150	200	0,5	0,7	0,21	0,28	14,22	18,9	61	81	398
	Хлеб пшеничный	40	55	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
итого за обед		500	685	17,53	23,96	16,21	21,81	57,22	87,61	523	702	
Полдник	Булочка «Дорожная»	50	60	3,45	4	1,4	1,64	33,3	38,9	160	186	454
	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Фрукт	120	130	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого за полдник		340	370	8,2	9,62	5,55	6,54	49,4	56,26	280	322	
Ужин	Горошница	150	200	3,67	5,5	3	4,57	17,6	26,4	194	258	317
	Отварное яйцо	40	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	13,92	46	57	1
итого за ужин		360	465	7,74	10,6	5,55	7,5	38,18	56,22	317	414	
Итого за день:		1544	1946	46,92	60,68	40,83	51,49	176,5	242,3	1543	1938	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1	День 5	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/5	1,53	1,53	4,7	4,7	9,1	9,1	85	85	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
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	13	15,8	89	107	397
итого за завтрак		332	440	8,7	10,87	13,59	15,76	46,2	58,8	353	447	
Обед	Суп овощной со сметаной	150/9	200/11	2,4	1,39	2,93	3,9	5,09	7,37	66	89	67
	Бефстроган мясной с томатным соусом с картофельным пюре	130	150	5,96	3,24	11,3	17,4	13,6	18,3	166	242	137
	Закуска из моркови	20	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	40	55	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		510	685	12,71	16,64	13,04	17,07	59,78	92,65	483	649	
Полдник	Печенье	35	45	2	2,8	4,2	5,9	15,5	21,7	112,5	158	152
	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
итого за полдник		255	255	3,8	4,6	8,6	10,3	46,86	53,06	294	340	
Ужин	Гуляш из субпродуктов	60	70	5,9	6,9	4,59	5,36	3,8	4,44	94	109	454
	Гарнир ячневый	90	130	5,1	7,4	3,65	5,28	23,2	33,5	104	150	313
	Чай с 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		330	440	6,58	8,82	7,15	9,52	23,26	31,8	244	319	
Итого за день:		1451	1856	31,79	40,93	42,38	52,65	176,1	236,3	1374,5	1755	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энерг. ценность		№ рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2	День 1	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	4	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
	Отварная лапша с мас. слив.	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	167	222	168
	Чай с сахаром	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	39	52	393
итого за завтрак		331	435	8,5	11,58	13,86	17,32	35,19	49,18	321,8	410,2	
Обед	Суп с клецками	150	200	2,49	3,32	3,62	4,83	11,8	15,7	115	153	101
	Бигус с мясом говядины	150	200	10,6	14,2	6,81	9,04	15,1	20,3	164	219	336
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	20,8	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	40	55	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		510	685	15,9	21,6	10,9	14,6	59,8	91	452,3	617,9	
Полдник	Печенье	35	45	1,8	2,4	2,4	3,2	21,3	28,4	114	152	145
	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
итого за полдник		215	245	3,6	4,2	6,8	7,6	52,7	59,8	296	334	
Ужин	Суфле рыбное	150	200	19,7	26,2	9,97	13,3	13,6	18,2	221	295	128
	Чай с молоком 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
итого за ужин		320	425	30,1 2	40,3	12,5	16,7	33,4	46,1	306,8	405,2	
Итого за день:		1399	1791	58,1	77,76	44,06	56,23	181,1	246,1	1376,9	1767	

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 ржаной с маслом	20/4	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	50	60	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		350	430	27,44	32,19	24,2	28,61	47,3	57,42	370,6	448	
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	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
	Закуска из отварной свеклы	40	55	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42	27	40	13
	Кисель с вит. С	150	200	0,06	0,08	0	0	16,7	22,3	67,1	89,4	383
	Хлеб пшеничный	40	55	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		579	771	23,38	30,01	22,74	29,32	64,92	99,72	591,7	792,3	
Полдник	Витушка в сахаре	50	60	4,55	5,3	8,04	9,38	38,1	44,4	243	283	152
	Кисломолочный продукт	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Фрукт	150	160	0,5	0,5	0,2	0,2	12,7	12,7	55	55	368
итого за полдник		350	420	9,4	11,02	11,99	14,08	57,1	64,66	374	430	
Ужин	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		320	425	6,47	8,34	13,85	20,33	34,18	48,1	288,8	398,2	
Итого за день:		1584	1996	66,69	81,56	72,78	92,34	203,5	269,9	1625,1	2068	

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 пшеничный, сыр порционный	20/7	25/10	2,81	4,1	4,49	4,62	10,98	11,3	100,3	103,3	3
	Масло сливочное	4	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	43	43	6
	Молочно-пшеничный суп.	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
итого за завтрак		332	440	10,3	13,55	14,33	16,63	38,1	45,98	340,3	398,3	
Обед	Рассольник со сметаной	150/9	200/11	4,57	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83	73
	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 с вит. С	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,8	84,7	113	376
	Хлеб пшеничный	40	55	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
итого за обед		550	746	26,26	32,82	12,22	16,54	59,52	88,25	463,3	647,9	
Полдник	Расстегай	50	60	3,45	4,6	1,40	1,87	33,3	44,4	181	212	454
	Молоко кипяченое	180	200	0,9	0,9	0	0	22,86	22,86	105	105	б/н
итого за полдник		240	270	7,8	9,82	5,15	6,37	39,6	51,96	272	321	
Ужин	Тефтели рыбные	70	80	9,9	11,6	3,8	4,46	6,88	8,03	100	117	90
	Свекла тушеная	90	130	2,24	3,24	3,66	5,29	22,5	32,5	123	195	191
	Чай с 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
итого за ужин		330	435	13,63	17,09	7,69	10,1	45,76	64,65	307,8	421,2	
Итого за день:		1441	1876	57,99	73,28	39,2	49,64	182,9	250,8	1383,4	1788	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
				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	4	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
итого за завтрак		345	430	22,24	28,37	19,56	23,02	47,95	64,68	367,4	438,3	
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
	Гарнир пшеничный	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
	Закуска из свеклы	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	40	55	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
итого за обед		570	775	19,04	26,67	18,16	25,75	71,22	110,2	518,4	723,2	
Полдник	Пирожки с картофелем	50	60	2,06	2,7	0,22	0,79	13,8	18,6	220	241	152
	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	401
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого за полдник		300	360	6,81	8,32	4,37	5,69	29,9	35,96	340	377	
Ужин	Лапша отварная с маслом сливочным	130	150	3,67	5,5	3	4,57	17,6	26,4	121	175	688
	Отварное яйцо	40	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	45,8	57,2	1
итого за ужин		340	415	7,74	10,6	5,55	7,5	38,18	56,2	243,8	331,2	
Итого за день:		1524	1926	55,83	73,96	47,64	61,96	187,3	267,1	1469,6	1870	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 5		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	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 кукурузная 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	2,34	3,12	2	2,66	10,6	14,2	70	93,3	395
итого за завтрак		332	440	10,88	12,91	13,77	16,49	44	57,6	372	485,3	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	200	1,16	1,6	1,6	2,57	5,9	8,01	110	147	40
	Картофельная запеканка с отварным мясом говядины	150	200	13	17	9,8	13	29	39	251	335	19/8
	Соус молочный	40	50	0,5	0,6	1,68	2,1	3,2	4	29,8	37,3	348
	Закуска из лука											
	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	40	55	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		530	710	16,29	23,33	13,56	18,38	71,04	106	564,1	765,2	
Полдник	Печенье	35	45	2	2,8	4,2	5,9	15,5	21,7	112,5	157,5	152
	Сок фруктовый	180	200	0,75	0,9	0	0	19	22,86	79	95	б/н
итого за полдник		215	245	3,15	4,1	4,6	6,3	44,3	54,36	235,5	296,5	
Ужин	Суфле из субпродуктов с масл. слив.	150	200	19,7	26,2	9,97	13,3	13,6	18,2	221	295	128
	Морковь отварная	40	40									
	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
итого за ужин		360	465	30,12	40,33	12,42	16,73	33,38	46,1	306,8	405,2	
Итого за день:		1457	1885	60,44	80,67	44,35	57,9	192,68	389,95	1478,4	1952,2	