

Калорийность блюд
примерного 20-дневное меню для организации питания детей
в возрасте 1,5 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 8 комбинированного вида»
(с 10,5 часовым пребыванием детей)

Составила: Шабанова О.М.

медицинская сестра

г.Исилькуль

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 1		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	сад	180	5,98	6,83	25,32	183,6	15
		ясли	150	4,98	5,69	21,1	153	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	409	13,65	16,63	52,52	416,3	
		ясли	364	11,2	13,89	43,45	346,7	
Обед	Суп гречневый на к/б	сад	200	1,74	2,27	11,43	73,2	79
		ясли	180	1,57	2,04	10,29	65,88	
	картофельное пюре	сад	80	1,73	2,8	10,53	74,33	46
		ясли	60	1,3	2,1	7,9	55,75	
	голубцы ленивые	сад	100	9,25	7,59	13,37	119,76	38
		ясли	90	8,43	6,96	12,77	108,39	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
Итого за обед		сад	610	15,21	12,9	74,62	434,86	
		ясли	500	12,66	11,26	59,2	349,82	
Усиленный полдник	Омлет	сад	150	13,4	12,7	11,25	235,5	52
		ясли	120	10,77	10,2	9	187,5	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
	кондитерское изделие	сад	25	2	6	15,75	123,2	68
		ясли	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
Итого за полдник		сад	375	16,6	18,86	48,74	448,7	
		ясли	310	13,57	15,16	40,42	363,15	
Итого за день		сад	1394	45,46	48,39	175,88	1299,86	
		ясли	1174	37,43	40,31	143,07	1059,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 2		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша Дружба на молоке	сад	180	5,6	6,96	24,94	180,9	16
		ясли	150	4,66	5,79	20,78	150,75	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	11,6	15,12	54,54	387,2	
		ясли	354	9,9	13,05	45,53	327,05	
Обед	Щи на м/б со сметаной	сад	200	2,95	4,8	6,87	94,49	28
		ясли	180	2,66	4,32	6,18	85,04	
	лапшевник с мясом	сад	180	17,1	17,7	18,6	299,4	48
		ясли	150	14,3	14,8	15,5	249,5	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	22,69	22,74	70,67	591,39	
		ясли	500	18,43	19,28	54,32	476,79	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	сад	80	1,73	2,8	10,53	74,33	46
		ясли	60	1,3	2,1	7,9	55,75	
	овощная нарезка "свекла"	сад	70	0,82	3,9	4,8	54,7	56
		ясли	60	0,71	3,4	4,18	46,95	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
Итого за полдник		сад	350	3,75	6,86	37,07	219,03	
		ясли	290	3,21	5,66	30,9	179,7	
Итого за день		сад	1355	38,04	44,72	162,28	1197,62	
		ясли	1144	31,54	37,99	130,75	983,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 3		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша манная на молоке	сад	180	5,6	6,72	22,58	172,8	11
		ясли	150	4,66	5,6	18,82	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	395	10,51	13,88	49,78	368,5	
		ясли	354	8,81	11,86	41,17	309,7	
Обед	Суп гороховый на м/б	сад	200	5,62	5,5	17,46	134,92	23
		ясли	180	5	4,95	15,71	121,43	
	картофельное пюре	сад	90	1,95	3,15	11,85	83,62	46
		ясли	80	1,73	2,8	11,53	74,33	
	биточки мясные с соусом	сад	90	12,2	11,4	4,7	171	36
		ясли	70	9,5	8,93	3,67	113,2	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
Итого за обед		сад	610	22,26	20,29	73,3	557,11	
		ясли	500	17,59	16,84	59,15	428,76	
Усиленный полдник	Ватрушки с творогом	сад	85	10,5	6,26	33,3	230	80
		ясли	85	10,5	6,26	33,3	230	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	265	10,5	6,26	45,2	273	
		ясли	235	10,5	6,26	42,28	260	
Итого за день		сад	1270	43,27	40,43	168,28	1198,61	
		ясли	1089	36,9	34,96	142,6	998,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 4		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша геркулес на молоке	сад	180	5,72	7,66	19,67	168,3	13
		ясли	150	4,76	6,38	16,4	140,25	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	409	14,48	18,46	49,27	411,6	
		ясли	364	12,07	15,58	41,15	344,55	
Обед	Суп с клёцками на к/б	сад	200	4,12	5,63	15,13	139,6	25
		ясли	180	3,71	5,06	13,62	125,64	
	капуста тушенная с курицей	сад	180	10,8	9	8,83	306	39
		ясли	150	9	7,5	7,36	255	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	17,56	14,87	69,16	643,1	
		ясли	500	14,18	12,72	53,62	522,89	
Усиленный полдник	Суп молочный с вермишелью	сад	150	4,39	4,36	14,99	116,25	17
		ясли	120	3,51	3,48	11,99	93	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	5,59	4,52	36,73	206,25	
		ясли	290	4,71	3,64	30,81	170	
Итого за день		сад	1369	37,63	37,85	155,16	1260,95	
		ясли	1154	30,96	31,94	125,58	1037,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 5		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	сад	180	4,99	6,72	17,6	172,8	12
		ясли	150	4,16	5,6	19,56	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	395	9,9	13,88	44,8	368,5	
		ясли	354	8,31	11,86	41,91	309,7	
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	сад	200	7,84	5,36	10,32	131,2	30
		ясли	180	7,06	4,82	9,29	118,08	
	картофельное пюре	сад	90	1,95	3,15	11,85	83,62	46
		ясли	80	1,73	2,8	11,53	74,33	
	рыба тушенная в соусе	сад	90	7,41	3,83	33,53	78,39	37
		ясли	70	5,76	2,98	26,08	60,97	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
Итого за обед		сад	610	19,69	12,58	94,99	460,78	
		ясли	500	15,91	10,76	75,14	373,18	
Усиленный полдник	Лапшевник с сыром	сад	150	11,1	10,2	22,7	218	58
		ясли	120	10	8	18,16	174,4	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	12,3	10,36	44,44	308	
		ясли	290	11,2	8,16	36,98	251,4	
Итого за день		сад	1355	41,89	36,82	184,23	1137,28	
		ясли	1144	35,42	30,78	154,03	934,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 1		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	сад	180	5,27	5,23	17,99	139,5	10
		ясли	150	4,39	4,36	14,99	116,25	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	11,27	13,39	47,59	345,8	
		ясли	354	9,63	11,62	39,74	292,55	
Обед	Суп с гренками на к/б	сад	200	3,99	3,08	21,3	140,65	29
		ясли	180	3,59	2,77	19,17	126,59	
	картофельное пюре	сад	90	1,95	3,15	11,85	83,62	46
		ясли	80	1,73	2,8	11,53	74,33	
	тефтели мясные с соусом	сад	90	8,56	9,31	14,17	165,33	42
		ясли	70	6,66	7,24	11,02	128,59	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	15	0,9	0,12	7,38	35,25	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	600	16,06	15,7	87,6	563,6	
		ясли	495	13,15	12,93	71,9	460,01	
Усиленный полдник	Каша манная на молоке	сад	150	4,66	5,6	18,82	144	11
		ясли	120	3,73	4,48	15,05	115,2	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	5,86	5,76	40,56	234	
		ясли	290	4,93	4,64	33,87	192,2	
Итого за день		сад	1345	33,19	34,85	175,75	1143,4	
		ясли	1139	27,71	29,19	145,51	944,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 2		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	сад	180	5,8	6,77	22,84	172,8	9
		ясли	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	409	13,47	16,57	50,04	405,5	
		ясли	364	11,48	14,27	43,64	353,45	
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	сад	200	2,87	3,25	10,99	83,15	21
		ясли	180	2,58	2,93	9,89	74,81	
	овощное рагу с мясом	сад	180	1,7	5	15,7	124,4	45
		ясли	150	1,42	4,16	13,08	103,67	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	7,06	8,49	65,98	375,12	
		ясли	500	5,36	7,25	51,21	298,28	
Усиленный полдник	Яйцо вареное	сад	40	5,8	4,6	0,28	63	64
		ясли	40	5,8	4,6	0,28	63	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
	кондитерское изделие	сад	22	0,61	0,72	16,9	77	67
		ясли	18	0,5	0,59	13,91	63	
Итого за полдник		сад	262	7,61	5,48	38,92	230	
		ясли	228	7,5	5,35	33,01	203	
Итого за день		сад	1281	28,14	30,54	154,94	1010,62	
		ясли	1092	24,34	26,87	127,86	854,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 3		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	сад	180	4,99	6,72	17,6	172,8	12
		ясли	150	4,16	5,6	19,56	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	10,99	14,88	47,2	379,1	
		ясли	354	9,4	12,86	44,31	320,3	
Обед	Суп с вермишелью на к/б	сад	200	4,07	3,22	27,36	141,52	27
		ясли	180	3,66	2,9	24,62	127,37	
	гарнир гречневый	сад	90	4,32	3	19,5	121,6	38
		ясли	80	3,84	2,67	17,34	108,16	
	котлета мясная с соусом	сад	90	12,2	11,4	4,7	171	36
		ясли	70	9,5	8,93	3,67	113,2	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	23,23	17,86	96,76	631,62	
		ясли	500	18,47	14,66	78,27	490,98	
Усиленный полдник	Вареники с картошкой и сметаной	сад	150	5,31	1,37	42,94	194,62	78
		ясли	120	4,25	1,09	34,35	155,69	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	6,51	1,53	64,68	284,62	
		ясли	290	5,45	1,25	53,17	232,69	
Итого за день		сад	1355	40,73	34,27	208,64	1295,34	
		ясли	1144	33,32	28,77	175,75	1043,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 4		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	сад	180	5,25	6,54	23	172,8	18
		ясли	150	4,37	5,45	19,17	144	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	409	12,92	16,34	50,2	405,5	
		ясли	364	10,59	13,65	41,52	337,7	
Обед	Борщ на м/б со сметаной	сад	200	3,52	5,98	9,78	117	32
		ясли	180	3,17	5,38	8,8	105,3	
	жаркое по-домашнему	сад	180	11,21	10,18	15,53	207	34
		ясли	150	9,34	8,48	12,94	172,5	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	17,22	16,4	64,6	491,57	
		ясли	500	13,87	14,02	49,98	397,6	
Усиленный полдник	Гречка с сахаром	сад	150	6,84	6,74	30,89	211,2	53
		ясли	120	5,47	5,39	24,71	168,96	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	молоко	сад	180	5,22	4,5	8,64	97,2	6
		ясли	150	4,35	3,75	7,2	81	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	13,26	11,4	49,37	355,4	
		ясли	290	11,02	9,3	41,75	296,96	
Итого за день		сад	1369	43,4	44,14	164,17	1252,47	
		ясли	1154	35,48	36,97	133,25	1032,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	День 5		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша пшенная на молоке	сад	180	6,31	7,28	25,55	191,7	14
		ясли	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	12,31	15,44	55,15	398	
		ясли	354	10,5	13,33	46,04	336,05	
Обед	Суп Крестьянский на к/б	сад	200	3,13	3,67	11,04	102,74	37
		ясли	180	2,82	3,3	9,94	92,47	
	двойной гарнир	сад	120	10,8	9	8,8	290	72/73
		ясли	100	9,4	7	8,1	240	
	курица отварная	сад	60	19,3	1,4	0,7	92,9	55
		ясли	50	16,08	1,17	0,58	77,42	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	35,87	14,31	65,74	683,14	
		ясли	500	29,77	11,63	51,26	552,14	
Усиленный полдник	Продукт кисломолочный "Снежок"	сад	180	5,22	5,76	7,2	106,2	54
		ясли	150	4,35	4,8	6	88,5	
	булочка домашняя	сад	60	4,33	3,4	32,35	213,6	60
		ясли	60	4,33	3,4	32,35	213,6	
		сад						
		ясли						
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	240	9,55	9,16	39,55	319,8	
		ясли	210	8,68	8,2	38,35	302,1	
Итого за день		сад	1245	57,73	38,91	160,44	1400,94	
		ясли	1064	48,95	33,16	135,65	1190,29	
в среднем за 10 дней		сад		35,18	35,20	154,93	1079,62	
		ясли		29,31	29,78	127,84	888,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 3	День 1		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша Дружба на молоке	сад	180	5,6	6,96	24,94	180,9	16
		ясли	150	4,66	5,79	20,78	150,75	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	395	10,51	14,12	52,14	376,6	
		ясли	354	8,81	12,05	43,13	316,45	
Обед	Суп с гречками на к/б	сад	200	3,99	3,08	21,3	140,65	29
		ясли	180	3,59	2,77	19,17	126,59	
	макароны отварные	сад	90	3,22	2,93	19,64	118,05	49
		ясли	80	2,86	2,6	17,47	104,9	
	биточки мясные с соусом	сад	90	12,2	11,4	4,7	171	36
		ясли	70	9,5	8,93	3,67	113,2	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	15	0,9	0,12	7,38	35,25	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
Итого за обед		сад	600	20,82	17,57	80,01	573,77	
		ясли	495	17,01	14,42	66,09	452,74	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	сад	80	1,73	2,8	10,53	74,33	46
		ясли	60	1,3	2,1	7,9	55,75	
	овощная нарезка "капуста"	сад	70	0,8	2,9	5,25	50,9	57
		ясли	60	0,7	2,5	4,5	43,7	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
Итого за полдник		сад	350	3,73	5,86	37,52	215,23	
		ясли	290	3,2	4,76	31,22	176,45	
Итого за день		сад	1345	35,06	37,55	169,67	1165,6	
		ясли	1139	29,02	31,23	140,44	945,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 3	День 2		* гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша Геркулес на молоке	сад	180	5,72	7,66	19,67	168,3	13
		ясли	150	4,76	6,38	16,4	140,25	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	409	14,48	18,46	49,27	411,6	
		ясли	364	12,07	15,58	41,15	344,55	
Обед	Суп гороховый на м/б	сад	200	5,62	5,5	17,46	134,92	23
		ясли	180	5	4,95	15,71	121,43	
	картофельное пюре	сад	90	1,95	3,15	11,85	83,62	46
		ясли	80	1,73	2,8	11,53	74,33	
	Азу (печень в соусе)	сад	90	6,5	7,6	2,7	167,7	44
		ясли	70	4,92	5,7	2,05	126,02	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	16,71	16,49	77,21	583,74	
		ясли	500	13,12	13,61	61,93	464,03	
Усиленный полдник	Суп молочный с вермишелью	сад	150	4,39	4,36	14,99	116,25	17
		ясли	120	3,51	3,48	11,99	93	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	5,59	4,52	36,73	206,25	
		ясли	290	4,71	3,64	30,81	170	
Итого за день		сад	1369	36,78	39,47	163,21	1201,59	
		ясли	1154	29,9	32,83	133,89	978,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 3	День 3		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша манная на молоке	сад	180	5,6	6,72	22,58	172,8	11
		ясли	150	4,66	5,6	18,82	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	395	10,51	13,88	49,78	368,5	
		ясли	354	8,81	11,86	41,17	309,7	
Обед	Щи на м/б со сметаной	сад	200	2,95	4,8	6,87	94,49	28
		ясли	180	2,66	4,32	6,18	85,04	
	плов	сад	180	13,68	13,32	34,92	313,92	35
		ясли	150	11,4	11,1	29,1	261,6	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	19,12	18,36	81,08	575,98	
		ясли	500	15,42	15,58	63,52	466,44	
Усиленный полдник	Вареники с творогом и сметанным соусом	сад	150	18	7,32	34,7	277	63
		ясли	120	11,4	6,6	33,3	238,41	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	19,2	7,48	56,44	367	
		ясли	290	12,6	6,76	52,12	315,41	
Итого за день		сад	1355	48,83	39,72	187,3	1311,48	
		ясли	1144	36,83	34,2	156,81	1091,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 3	День 4		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	сад	180	6,31	7,28	25,55	191,7	14
		ясли	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	12,31	15,44	55,15	398	
		ясли	354	10,5	13,33	46,04	336,05	
Обед	Суп с клёцками на к/б	сад	200	4,12	5,63	15,13	139,6	25
		ясли	180	3,71	5,06	13,62	125,64	
	Картофельное пюре	сад	90	1,95	3,15	11,85	83,62	46
		ясли	80	1,73	2,8	11,53	74,33	
	рыба тушенная в соусе	сад	90	7,41	3,83	33,53	78,39	37
		ясли	70	5,76	2,98	26,08	60,97	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	16,12	12,85	105,71	499,11	
		ясли	500	12,67	11	83,87	403,19	
Усиленный полдник	Омлет	сад	150	13,4	12,7	11,25	235,5	52
		ясли	120	10,77	10,2	9	187,5	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
	кондитерское изделие	сад	25	2	6	15,75	123,2	68
		ясли	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
Итого за полдник		сад	375	16,6	18,86	48,74	448,7	
		ясли	310	13,57	15,16	40,42	363,15	
Итого за день		сад	1380	45,03	47,15	209,6	1345,81	
		ясли	1164	36,74	39,49	170,33	1102,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 3	День 5		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	сад	180	5,98	6,83	25,32	183,6	15
		ясли	150	4,98	5,69	21,1	153	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	409	13,65	16,63	52,52	416,3	
		ясли	364	11,2	13,89	43,45	346,7	
Обед	Суп Харчо на м/б со сметаной	сад	200	4,16	5,8	19,69	143,8	26
		ясли	180	3,33	4,64	15,7	115,15	
	капуста тушенная с мясом	сад	180	10,8	9	8,83	306	39
		ясли	150	9	7,5	7,36	255	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	17,45	15,04	67,81	617,37	
		ясли	500	13,69	12,3	51,3	489,95	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	сад	150	3,25	5,25	19,74	139,37	46
		ясли	120	2,6	4,2	15,8	111,5	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	молоко	сад	180	5,22	4,5	8,64	97,2	6
		ясли	150	4,35	3,75	7,2	81	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	9,67	9,91	38,22	283,57	
		ясли	290	8,15	8,11	32,84	239,5	
Итого за день		сад	1369	40,77	41,58	158,55	1317,24	
		ясли	1154	33,04	34,3	127,59	1076,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 4	День 1		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	сад	180	4,99	6,72	17,6	172,8	12
		ясли	150	4,16	5,6	19,56	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	10,99	14,88	47,2	379,1	
		ясли	354	9,4	12,86	44,31	320,3	
Обед	Борщ на м/б со сметаной	сад	200	3,52	5,98	9,78	117	32
		ясли	180	3,17	5,38	8,8	105,3	
	Гарнир гречневый	сад	90	4,32	3	19,5	121,6	38
		ясли	80	3,84	2,67	17,34	108,16	
	котлета мясная с соусом	сад	90	12,2	11,4	4,7	171	36
		ясли	70	9,5	8,93	3,67	113,2	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	22,68	20,62	79,18	607,1	
		ясли	500	17,98	17,14	62,45	468,91	
Усиленный полдник	Лапшевник с сыром	сад	150	11,1	10,2	22,7	218	58
		ясли	120	10	8	18,16	174,4	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	12,3	10,36	44,44	308	
		ясли	290	11,2	8,16	36,98	251,4	
Итого за день		сад	1355	45,97	45,86	170,82	1294,2	
		ясли	1144	38,58	38,16	143,74	1040,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 4	День 2		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	сад	180	5,8	6,77	22,84	172,8	9
		ясли	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	бутерброд с маслом и сыром	сад	49	5,06	7	14,6	145	8
		ясли	34	3,61	5,4	9,75	106	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	409	13,47	16,57	50,04	405,5	
		ясли	364	11,48	14,27	43,64	353,45	
Обед	Суп с вермишелью на к/б	сад	200	4,07	3,22	27,36	141,52	27
		ясли	180	3,66	2,9	24,62	127,37	
	картофельная запеканка с фаршем	сад	180	13,9	13,68	28,6	248,4	43
		ясли	150	11,6	11,4	23,8	207	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	20,46	17,14	95,25	557,49	
		ясли	500	16,62	14,46	76,66	454,17	
Усиленный полдник	Яйцо вареное	сад	40	5,8	4,6	0,28	63	64
		ясли	40	5,8	4,6	0,28	63	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
	кондитерское изделие	сад	22	0,61	0,72	16,9	77	67
		ясли	18	0,5	0,59	13,91	63	
Итого за полдник		сад	262	7,61	5,48	38,92	230	
		ясли	228	7,5	5,35	33,01	203	
Итого за день		сад	1281	41,54	39,19	184,21	1192,99	
		ясли	1092	35,6	34,08	153,31	1010,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 4	День 3		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша манная на молоке	сад	180	5,6	6,72	22,58	172,8	11
		ясли	150	4,66	5,6	18,82	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	11,6	14,88	52,18	379,1	
		ясли	354	9,9	12,86	43,57	320,3	
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	сад	200	7,84	5,36	10,32	131,2	30
		ясли	180	7,06	4,82	9,29	118,08	
	Жаркое по - домашнему	сад	180	11,21	10,18	15,53	207	34
		ясли	150	9,34	8,48	12,94	172,5	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	21,69	15,78	71,05	535,7	
		ясли	500	17,87	13,46	54,87	432,83	
Усиленный полдник	Продукт кисломолчный "снежок"	сад	180	5,22	5,76	7,2	106,2	54
		ясли	150	4,35	4,8	6	88,5	
	булочка с повидлом	сад	80	5,09	3,4	50,42	253	60
		ясли	80	5,09	3,4	50,42	253	
		сад						
		ясли						
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	260	10,31	9,16	57,62	359,2	
		ясли	230	9,44	8,2	56,42	341,5	
Итого за день		сад	1265	43,6	39,82	180,85	1274	
		ясли	1084	37,21	34,52	154,86	1094,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 4	День 4		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	сад	180	5,25	6,54	23	172,8	18
		ясли	150	4,37	5,45	19,17	144	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	кофейный напиток	сад	180	2,61	2,8	12,6	87,7	1
		ясли	180	2,61	2,8	12,6	87,7	
Итого за завтрак		сад	395	10,16	13,7	50,2	368,5	
		ясли	354	8,52	11,71	41,52	309,7	
Обед	Суп Крестьянский на к/б	сад	200	3,13	3,67	11,04	102,74	37
		ясли	180	2,82	3,3	9,94	92,47	
	овощное рагу с курицей	сад	180	1,7	5	15,7	124,4	45
		ясли	150	1,42	4,16	13,08	103,67	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	компот	сад	200	0,21	0	24,53	97,07	3
		ясли	150	0,16	0	18,4	72,8	
		сад						
		ясли						
Итого за обед		сад	610	7,32	8,91	66,03	394,71	
		ясли	500	5,6	7,62	51,26	315,94	
Усиленный полдник	запеканка творожная со сгущенкой	сад	150	13,66	11,08	37,95	347,59	50
		ясли	120	10,93	8,86	30,36	278,07	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	чай	сад	180	0	0	11,9	43	5
		ясли	150	0	0	8,98	30	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	14,86	11,24	59,69	437,59	
		ясли	290	12,13	9,02	49,18	355,07	
Итого за день		сад	1355	32,34	33,85	175,92	1200,8	
		ясли	1144	26,25	28,35	141,96	980,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 4	День 5		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	сад	180	5,27	5,23	17,99	139,5	10
		ясли	150	4,39	4,36	14,99	116,25	
	бутерброд с маслом	сад	35	2,3	4,36	14,6	108	7
		ясли	24	1,54	3,46	9,75	78	
	какао	сад	180	3,7	3,8	15	98,3	2
		ясли	180	3,7	3,8	15	98,3	
Итого за завтрак		сад	395	11,27	13,39	47,59	345,8	
		ясли	354	9,63	11,62	39,74	292,55	
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	сад	200	2,87	3,25	10,99	83,15	21
		ясли	180	2,58	2,93	9,89	74,81	
	картофельное пюре	сад	100	2,17	3,5	13,17	92,92	46
		ясли	90	1,95	3,15	11,85	83,62	
	гуляш с говядиной	сад	80	6	7,6	2,47	164,8	40
		ясли	60	4,5	5,7	1,85	123,6	
	хлеб	сад	30	2,28	0,24	14,76	70,5	66, 65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	кисель	сад	200	0,36	0	30,44	127	4
		ясли	150	0,27	0	22,8	95,25	
Итого за обед		сад	610	13,68	14,59	71,83	538,37	
		ясли	500	10,5	11,94	56,23	424,28	
Усиленный полдник	Гречка с сахаром	сад	150	6,84	6,74	30,89	211,2	53
		ясли	120	5,47	5,39	24,71	168,96	
	хлеб	сад	20	1,2	0,16	9,84	47	65
		ясли	20	1,2	0,16	9,84	47	
	молоко	сад	180	5,22	4,5	8,64	97,2	6
		ясли	150	4,35	3,75	7,2	81	
		сад						
		ясли						
Итого за полдник		сад	350	13,26	11,4	49,37	355,4	
		ясли	290	11,02	9,3	41,75	296,96	
Итого за день		сад	1355	38,21	39,38	168,79	1239,57	
		ясли	1144	31,15	32,86	137,72	1013,79	
в среднем за 10 дней		сад		41,20	40,29	177,15	1254,67	
		ясли		33,78	33,94	146,30	1033,77	
в среднем за 20 дней		сад		38,19	37,74	166,04	1167,14	
		ясли		31,54	31,86	137,07	961,34	

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
			гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	
кондитерские изделия	вафли	сад	22	0,61	0,72	16,9	77,0	67
		ясли	18	0,5	0,59	13,91	63,0	
	печенье	сад	25	2,0	6,0	15,75	123,2	
		ясли	20	1,6	4,8	12,6	98,65	
	конфеты шоколадные	сад	25	1,6	8,65	13,75	135,8	
		ясли						
	зефир	сад	100	1,0	0	81,4	310,0	
		ясли						
фрукты, соки	яблоко	сад	100	0,4	0,4	9,8	44,0	68
		ясли						
	груша	сад		0,4	0,3	10,3	46,0	
		ясли						
	банан	сад		1,5	0,5	8,0	95,0	
		ясли						
	мандарин	сад		0,8	0,2	7,5	38,0	
		ясли						
	сок фруктовый	сад		0,5	0,1	10,1	46,0	
		ясли						