

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_ Д.В. Касимова  
« 21 » \_\_\_\_\_ 2022г.



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений  
с 10,5 – часовым пребыванием  
возраст – с 1,5 до 7 лет  
( весенне-летний период)**

**Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей  
в дошкольных организациях  
Удмуртской республики  
( Ижевск, 2013г.)**

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>1 завтрак</b>																			
90	Каша манная молочная жидкая	130	150	4,03	4,65	5,23	6,04	20,21	23,32	74,7	86,3	0,2	0,3	0	0	0,3	0,4	144,31	166,51
261	Чай с молоком	150	180	1,05	1,26	1,20	1,44	13,04	15,61	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	1,19	1,20	67,17	80,40
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,1	-	-	-	-	37,40	39,00
	Итого за завтрак	310	367	17,51	9,06	10,46	11,63	50,7	41,93	192,3	214,2	0,91	1,28	0,06	0,07	1,22	1,24	316,68	364,92
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,50
	Итого за 2-й завтрак	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,50
<b>Обед</b>																			
34	Свекольник	150	180	1,16	1,39	3,81	4,56	6,05	7,24	27,39	32,87	0,89	1,07	0,05	0,06	6,83	8,20	62,65	75,00
180	Плов из отварной птицы	180	210	31,84	37,20	38,80	45,33	35,14	41,05	20,33	21,40	2,94	3,10	0,07	0,09	1,14	1,20	639,51	747,09
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,31	18,67	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	61,00	79,0
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	Итого за обед	530	620	37,69	44,54	43,28	50,97	81,02	95,48	67,77	77,74	47,46	6,59	0,195	0,235	12,17	14,44	873,58	980,05
<b>Полдник</b>																			
268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	10,75	0,90	-	-	15,15	18,18	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	64,0	76,0
265	Блинчики с джемом	100	150	5,33	8,00	3,77	5,66	35,00	52,50	17,38	26,07	0,75	1,13	0,08	0,12	0,00	0,00	195,25	291,88
	Итого за полдник	250	330	16,08	8,9	3,77	5,66	50,15	70,68	27,88	38,67	2,85	3,65	0,1	0,14	3,00	3,60	259,25	368,88

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность		
				Белки		Жиры		Углеводы		Ca		Fe		B1		C				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<b>1 завтрак</b>																				
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,28	5,02	4,62	5,51	14,83	17,75	129,41	155,30	0,41	0,50	0,07	0,09	0,68	0,82	117,35	140,7	
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,51	2,40	2,84	14,81	17,74	47,54	63,39	0,18	0,25	0,01	0,02	0,49	0,65	89,24	106,2	
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,0	
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,01	-	-	-	-	37,40	39,0	
	Итого за завтрак	330	397	9,36	10,68	11,05	12,5	47,09	53,65	182,55	225,49	1,02	1,27	0,1	0,14	1,17	1,47	311,79	361,0	
<b>2 завтрак</b>																				
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,5	
	Итого за 2-й завтрак	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,5	
<b>Обед</b>																				
47	Суп лапша домашняя	150	180	1,47	1,76	2,94	3,52	8,37	10,00	9,25	11,10	0,35	0,42	0,04	0,05	0,03	0,04	65,79	78,75	
226	Овощи в молочном соусе	110/35	130/45	4,76	6,66	10,13	14,18	16,10	22,54	3,42	16,45	0,46	0,61	0,02	0,03	3,36	4,48	172,08	240,91	
134	Котлеты или биточки рыбные	60	70	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	28,05	32,73	0,56	0,66	0,07	0,08	0,34	0,40	73,55	85,93	
239	Компот из плодов или ягод сушеных (С-вит.)	150	180	0,25	0,30	-	-	17,04	20,39	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	69,16	82,78	
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01	
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06	
	Итого за обед	555	655	19,45	16,89	16,89	22,54	73,75	89,34	60,77	83,75	3,42	4,11	0,205	0,245	7,93	9,96	509,78	658,91	
<b>Полдник</b>																				
233	Чай с сахаром	150	180	0,02	1,22	-	-	21,82	26,12	43,96	52,75	0,18	0,23	0,01	0,02	0,46	0,55	87,36	104,57	
295	Шанежка наливная с яйцом	50	70	4,29	6,00	1,62	1,89	23,96	27,95	13,08	18,31	0,56	0,79	0,06	0,08	0,01	0,02	124,40	174,16	
	Итого за полдник	200	250	4,31	7,22	1,62	1,89	45,78	54,07	57,04	71,06	0,74	1,02	0,07	0,1	0,47	0,57	211,76	278,73	

День: среда

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>1 завтрак</b>																			
84	Каша «Дружба» молочная	130	200	4,26	6,55	5,40	8,33	22,81	35,09	127,06	169,42	1,17	1,56	0,16	0,22	1,19	1,59	156,66	241,11
260	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,01	0,01	11,51	13,78	9,4	12,8	0,21	0,32	-	-	1,42	2,83	46,33	55,46
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Сыр п/порционный	13	15	2,32	3,45	3,76	4,35	-	-	31,5	36,3	0,20	0,23	0,01	0,02	0,02	0,03	37,40	54,60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>318</b>	<b>425</b>	<b>9,18</b>	<b>12,76</b>	<b>9,44</b>	<b>13,04</b>	<b>48,58</b>	<b>64,03</b>	<b>172,96</b>	<b>224,52</b>	<b>2,0</b>	<b>2,62</b>	<b>0,19</b>	<b>2,63</b>	<b>2,63</b>	<b>4,45</b>	<b>308,19</b>	<b>430,18</b>
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Апельсин)	100	100	1,35	1,35	0,30	0,30	12,15	12,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,0	60,0	74,00	74,00
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,35</b>	<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>12,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>60,0</b>	<b>60,0</b>	<b>74,00</b>	<b>74,00</b>
<b>Обед</b>																			
56	Щи из свежей белокачанной капусты со сметаной	150	180	1,26	1,50	3,86	4,55	6,41	7,66	26,54	34,85	0,46	0,55	0,04	0,05	10,85	13,00	64,86	77,63
191	Рис отварной	110	130	2,59	3,88	3,39	5,08	26,85	40,27	93,84	103,2	2,39	2,62	0,39	0,42	-	-	150,12	225,18
134	Котлета «Здоровье»	75	75	7,10	9,50	6,20	8,40	3,00	4,4	17,0	17,0	1,6	1,6	0,04	0,04	1	1	97,00	131,00
228	Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,83	1,57	2,62	1,54	2,57	0,11	0,19	0,00	0,01	0,58	0,97	16,84	28,07
251	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	8,55	11,40	0,90	1,20	0,01	0,02	5,85	7,80	72	96
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>665</b>	<b>15,41</b>	<b>20,65</b>	<b>15,13</b>	<b>20,85</b>	<b>81,26</b>	<b>107,35</b>	<b>160,47</b>	<b>183,97</b>	<b>6,55</b>	<b>7,43</b>	<b>0,545</b>	<b>1,01</b>	<b>18,28</b>	<b>22,77</b>	<b>511,24</b>	<b>705,95</b>
<b>Полдник</b>																			
268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,18	0,80	0,18	0,80	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40	94,00
289	Ватрушка с творожным фаршем	50	70	5,90	6,88	2,19	2,55	34,84	40,65	12,29	17,21	0,70	0,98	0,09	0,13	0,00	0,00	152,13	212,98
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>7,68</b>	<b>2,37</b>	<b>3,35</b>	<b>40,06</b>	<b>60,25</b>	<b>22,79</b>	<b>29,81</b>	<b>2,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>3,00</b>	<b>3,60</b>	<b>184,53</b>	<b>306,98</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ рецептур	Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамины								Энергетическая ценность
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ca		Fe		B1		C		
										ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>1 завтрак</b>																		
91	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	85,90	99,11	0,78	0,91	0,13	0,16	0,84	0,97	182,94
248	Какао с молоком (1-й вариант)	150	180	2,83	3,40	2,93	3,54	19,51	23,35	122,36	163,15	0,98	1,31	0,04	0,06	1,27	1,69	105,73
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,1	-	-	-	-	37,40
	Итого за завтрак	330	417	11,09	13,99	13,01	15,76	63,42	76,79	213,86	269,06	2,19	2,83	0,19	0,25	2,11	2,66	393,87
<b>2 завтрак</b>																		
268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,18	0,80	0,18	0,80	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40
	Итого за 2-й завтрак	150	180	0,18	0,80	0,18	0,80	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40
<b>Обед</b>																		
42	Суп крестьянский с крупой	150	180	1,39	1,70	4,65	5,60	9,28	11,10	21,3	25,56	0,40	0,47	0,04	0,04	6,21	7,45	84,57
157	Картофельная запеканка с мясом	160	200	21,82	25,53	21,18	24,78	15,73	18,43	29,73	31,30	3,30	4,13	0,20	0,25	12,80	16,00	342,52
251	Компот из свежих плодов (С-вит.)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	8,55	11,40	0,90	1,20	0,01	0,02	5,85	7,80	72
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62
	Итого за обед	510	610	27,59	32,79	24,7	29,29	66,81	80,83	72,58	83,26	5,69	7,07	0,315	0,375	24,86	31,25	590,73
<b>Полдник</b>																		
233	Чай с сахаром	150	180	0,02	1,22	-	-	21,82	26,12	2,58	3,45	0,18	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	87,36
127	Пудинг из творога	100	150	14,64	21,96	3,59	5,38	19,22	28,83	214,59	321,88	0,79	1,19	0,09	0,13	0,47	0,70	167,78
	Итого за полдник	250	350	18,84	27,56	8,39	11,76	25,37	37,01	217,17	325,33	0,97	1,44	0,09	0,13	0,47	0,70	252,38

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		B1		C			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>1 завтрак</b>																			
98	Каша рисовая молочная жидкая	130	150	3,33	3,84	4,30	4,96	21,20	24,46	11,8	15,5	1,01	1,34	0,11	0,15	-	-	136,58	157,60
260	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,01	0,01	11,51	13,78	9,4	12,8	0,21	0,32	-	-	1,42	2,83	46,33	55,46
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Сыр п/порционный	13	15	2,32	3,45	3,76	4,35	-	-	31,5	36,3	0,20	0,23	0,01	0,02	0,02	0,03	37,40	54,60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>318</b>	<b>375</b>	<b>8,25</b>	<b>10,05</b>	<b>8,34</b>	<b>9,67</b>	<b>47,6</b>	<b>53,4</b>	<b>57,7</b>	<b>70,6</b>	<b>1,84</b>	<b>2,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>1,44</b>	<b>2,86</b>	<b>288,11</b>	<b>346,67</b>
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,50
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,80</b>	<b>14,80</b>	<b>17,3</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>75,50</b>	<b>75,50</b>
<b>Обед</b>																			
41	Суп картофельный с рыбой	150	180	10,57	9,51	2,39	2,96	2,36	4,82	15,46	18,55	0,87	1,04	0,10	0,12	7,26	8,70	68,94	83,70
168	Мясо тушеное с картофелем	150	200	16,13	21,15	9,93	13,24	22,40	29,87	23,77	27,52	3,43	3,97	0,17	0,20	8,81	10,20	254,11	338,81
13	Салат из белокочанной капусты	30	60	0,33	0,66	0,81	1,62	1,88	3,76	11,21	22,42	0,15	0,31	0,01	0,02	9,7	19,47	18,12	36,24
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,31	18,67	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	61,00	79,00
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>670</b>	<b>31,72</b>	<b>37,27</b>	<b>13,8</b>	<b>18,9</b>	<b>66,47</b>	<b>85,64</b>	<b>70,48</b>	<b>91,96</b>	<b>6,5</b>	<b>7,74</b>	<b>0,355</b>	<b>0,425</b>	<b>29,97</b>	<b>43,41</b>	<b>512,59</b>	<b>685,82</b>
<b>Полдник</b>																			
251	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	200	0,02	1,22	-	-	21,82	26,12	180,0	240,01	0,15	0,20	0,07	0,08	1,05	1,40	87,36	104,57
279	Коржик молочный	50	70	3,41	4,77	5,85	8,19	33,83	47,36	12,50	17,50	0,37	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	201,75	282,45
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,43</b>	<b>5,99</b>	<b>5,85</b>	<b>8,19</b>	<b>55,65</b>	<b>73,48</b>	<b>192,50</b>	<b>257,51</b>	<b>0,52</b>	<b>0,72</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1,05</b>	<b>1,40</b>	<b>289,11</b>	<b>387,02</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>1 завтрак</b>																			
110	Омлет натуральный	65	100	5,82	8,95	9,02	13,89	1,52	2,34	53,20	81,8	1,04	1,60	0,04	0,06	0,33	0,50	110,54	170,23
248	Какао с молоком (1-й вариант)	150	180	2,83	3,40	2,93	3,54	19,51	23,35	122,36	163,15	0,98	1,31	0,04	0,06	1,27	1,69	105,73	138,53
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,1	-	-	-	-	37,40	39,00
	<b>Итого за завтрак</b>	245	317	11,63	15,5	15,98	21,58	38,48	43,85	183,16	251,75	2,45	3,52	0,1	0,15	1,6	2,19	321,47	426,77
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Мандарин)	100	100	1,35	1,50	0,30	0,50	12,15	21,00	24,8	24,8	0,10	0,10	0,04	0,04	26,60	26,60	72,00	96,00
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	100	100	1,35	1,50	0,30	0,50	12,15	21,00	24,8	24,8	0,10	0,10	0,04	0,04	26,60	26,60	72,00	96,00
<b>Обед</b>																			
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	180	1,19	1,40	4,01	4,80	6,50	7,80	26,16	30,20	0,61	0,73	0,03	0,04	4,95	5,90	66,83	80,00
194	Макаронные изделия отварные	110	150	4,03	5,49	3,88	5,29	25,90	35,32	9,60	13,09	0,85	1,15	0,06	0,09	0,00	0,00	154,80	211,09
150	Голубцы ленивые	60	70	5,61	6,56	5,72	6,69	4,21	4,93	22,16	25,85	0,93	1,09	0,03	0,04	8,66	10,10	90,60	106,21
251	Компот из свежих плодов (С-вит.)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	8,55	11,40	0,90	1,20	0,01	0,02	5,85	7,80	72	96
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	<b>Итого за обед</b>	520	630	15,13	18,95	14,19	17,77	80,04	100,45	79,47	95,54	4,38	5,44	0,195	0,255	19,46	23,8	494,65	641,37
<b>Полдник</b>																			
263	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	-	0,12	-	-	11,28	12,04	2,58	3,45	0,18	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	45,12	48,64
88	Картофельные лепешки	55	75	2,46	3,43	5,98	7,11	15,01	20,85	10,14	13,83	0,64	0,88	-	-	-	-	124,0	161,00
	<b>Итого за полдник</b>	205	255	2,46	3,55	5,98	7,11	26,29	32,89	12,72	17,28	0,82	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	169,2	209,64

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>1 завтрак</b>																			
96	Каша пшеничная молочная, вязкая	150	200	5,66	6,04	6,82	7,27	32,14	24,29	8,56	10,28	0,79	0,95	0,12	0,14	0,00	0,00	170,37	227,16
253	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,10	2,51	2,40	2,84	14,91	17,74	47,54	63,39	0,18	0,25	0,01	0,02	0,49	0,65	89,24	106,82
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Сыр п/порционный	13	15	2,32	3,45	3,76	4,35	-	-	31,5	36,3	0,20	0,23	0,01	0,02	0,02	0,03	37,40	54,60
	Итого за завтрак	338	425	12,63	14,7	13,25	14,81	61,94	57,19	92,6	115,97	1,59	1,94	0,16	0,21	0,51	0,68	364,81	467,59
<b>2 завтрак</b>																			
268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,18	0,80	0,02	0,20	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40	94,00
	Итого за 2-й завтрак	150	180	0,18	0,80	0,02	0,20	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40	94,00
<b>Обед</b>																			
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,70	2,03	1,72	2,06	13,09	15,67	13,70	16,43	0,68	0,81	0,08	0,09	6,07	7,30	74,64	89,34
216	Пюре картофельное	110	130	21,16	24,76	34,25	39,98	24,65	28,29	27,11	32,04	0,73	0,87	0,09	0,11	13,31	15,73	392,02	491,49
178	Котлеты припущенные	60/5	70/5	9,43	11,02	10,66	12,45	6,42	7,52	10,72	12,51	0,94	1,10	0,05	0,06	0,80	0,94	159,32	186,09
34	Салат из свеклы отварной	30	60	0,43	0,86	1,82	3,64	2,50	5,0	17,8	21,36	0,60	0,80	0,01	0,01	3,34	4,01	28,20	56,40
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,31	18,67	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	61,00	79,00
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	Итого за обед	555	675	37,41	44,17	49,12	59,12	86,31	103,67	89,38	105,81	5	5,91	0,305	0,355	27,72	33,02	824,71	1050,3
<b>Полдник</b>																			
269	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	200	240	0,16	0,20	0,06	0,08	2,16	2,6	85,00	102,00
101	Биточки манные	150/20	200/30	5,44	7,24	6,53	8,69	55,41	76,36	57,39	76,52	0,89	1,19	0,06	0,09	1,84	2,45	309,06	412,69
	Итого за полдник	320	410	10,02	12,72	10,41	13,57	62,99	85,43	257,39	316,52	1,05	1,39	0,12	0,17	4	5,05	394,06	514,69



День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		B1		C			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>1 завтрак</b>																			
188	Плов вегетарианский с изюмом	130	150	3,76	4,33	8,00	9,19	53,07	61,24	13	16,9	1	1,3	0,03	0,039	0	0	299,10	107,70
233	Напиток лимонный	150	180	0,02	1,22	-	-	21,82	26,12	12,25	14,67	0,135	0,162	0,195	0,234	19,12	22,95	87,36	107,70
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,1	-	-	-	-	37,40	39,00
	Итого за завтрак	310	367	6,76	8,7	12,03	13,34	92,34	105,52	30,85	38,37	1,56	2,07	0,24	0,30	19,12	22,95	491,66	567,68
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Яблоко)	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,50
	Итого за 2-й завтрак	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,80	14,80	17,3	17,3	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	75,50	75,50
<b>Обед</b>																			
33	Рассольник ленинградский	150	180	3,02	3,61	6,84	8,14	19,47	23,23	18,06	21,70	0,70	0,84	0,08	0,10	5,89	7,06	89,98	107,70
141	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	230	15,11	19,09	16,49	18,20	21,06	26,54	28,98	36,61	1,23	1,56	0,18	0,23	8,07	10,20	203,09	255,89
239	Компот из плодов или ягод сушеных (С-вит.)	150	180	0,25	0,30	-	-	17,04	20,39	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	69,16	82,78
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	Итого за обед	540	640	22,56	28,34	23,79	27,17	83,09	98,68	67,09	81,78	3,98	4,82	0,33	0,41	18,16	22,3	472,65	594,44
<b>Полдник</b>																			
263	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	180	-	0,12	-	-	11,28	12,04	2,58	3,45	0,18	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	45,12	48,64
129	Сырники из творога	100	150	18,08	27,12	3,24	5,24	29,30	44,67	154,27	231,41	0,76	1,14	0,06	0,10	0,33	0,50	222,88	334,32
	Итого за полдник	200	250	3,64	5,21	5,89	8,24	34,34	44,32	156,82	234,86	0,94	1,39	0,06	0,10	0,33	0,50	235,29	314,88

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепту ры	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<b>1 завтрак</b>																			
93	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	4,75	6,33	6,67	8,90	19,12	25,49	11,52	148,69	0,97	1,30	0,14	0,19	1,04	1,39	155,53	207,38
248	Какао с молоком (1-й вариант)	150	180	2,83	3,40	2,93	3,54	19,51	23,35	122,36	163,15	0,98	1,31	0,04	0,06	1,27	1,69	105,73	138,53
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Сыр п/порционный	13	15	2,32	3,45	3,76	4,35	-	-	31,5	36,3	0,20	0,23	0,01	0,02	0,02	0,03	37,40	54,60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>338</b>	<b>425</b>	<b>12,45</b>	<b>15,88</b>	<b>13,63</b>	<b>17,14</b>	<b>53,52</b>	<b>64</b>	<b>170,38</b>	<b>354,14</b>	<b>2,57</b>	<b>3,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>2,33</b>	<b>3,11</b>	<b>366,46</b>	<b>479,52</b>
<b>2 завтрак</b>																			
268	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,18	0,80	0,18	0,80	5,22	19,60	10,5	12,6	2,10	2,52	0,02	0,02	3,00	3,60	32,40	94,00
	<b>Итого за 2-й завтрака</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>5,22</b>	<b>19,60</b>	<b>10,5</b>	<b>12,6</b>	<b>2,10</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>3,60</b>	<b>32,40</b>	<b>94,00</b>
<b>Обед</b>																			
36	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	150	200	1,41	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	34,07	45,42	1,72	2,29	0,196	6,5	2,70	3,6	59,28	79,03
84	Капуста тушеная	110	130	2,21	2,62	4,14	4,91	7,43	8,79	24,34	28,09	1,16	1,34	0,06	0,08	2,83	3,27	80,30	94,50
158	Кнели говяжьи с рисом	60	70	11,53	13,49	14,69	17,50	9,90	11,58	14,54	16,96	1,38	1,61	0,03	0,04	0,30	0,40	220,27	257,72
251	Компот из свежих плодов (С-вит.)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	8,55	11,40	0,90	1,20	0,01	0,02	5,85	7,80	72	96
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>630</b>	<b>19,45</b>	<b>23,48</b>	<b>21,74</b>	<b>26,51</b>	<b>68,93</b>	<b>83,66</b>	<b>94,5</b>	<b>116,81</b>	<b>6,27</b>	<b>7,71</b>	<b>0,36</b>	<b>6,70</b>	<b>11,68</b>	<b>15,07</b>	<b>542,27</b>	<b>675,32</b>
<b>Полдник</b>																			
251	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок, йогурт	150	200	4,20	5,60	4,80	6,38	6,15	8,18	180,0	240,01	0,15	0,20	0,07	0,08	1,05	1,40	84,60	112,52
296	Шанежка с картофелем	50	70	5,01	7,01	5,43	7,60	28,81	40,33	42,72	59,81	0,09	0,12	0,12	0,17	7,12	9,97	184,18	257,85
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>9,21</b>	<b>12,61</b>	<b>10,23</b>	<b>13,98</b>	<b>34,96</b>	<b>48,51</b>	<b>222,72</b>	<b>299,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>8,17</b>	<b>11,37</b>	<b>268,78</b>	<b>370,02</b>

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Витамины								Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы		Са		Fe		В1		С			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>1 завтрак</b>																			
86	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	4,99	6,66	5,86	7,81	21,29	28,39	7,50	9,00	1,65	1,98	0,12	0,14	0,00	0,00	157,87	210,5
253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	180	2,10	2,51	2,40	2,84	14,81	17,74	47,54	63,39	0,18	0,25	0,01	0,02	0,49	0,65	89,24	106,82
	Хлеб пшеничный	25	30	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,03	-	-	67,80	79,01
	Масло сливочное	5	7	0,43	0,45	3,76	3,80	2,56	3,00	0,6	0,8	0,01	0,1	-	-	-	-	37,40	39,00
	Итого за завтрак	330	417	10,07	12,32	12,29	14,8	53,55	64,29	60,64	79,19	2,26	2,84	0,15	0,19	0,49	0,65	352,31	435,33
<b>2 завтрак</b>																			
	Фрукт (Мандарин)	100	100	1,35	1,50	0,30	0,50	12,15	21,00	24,8	24,8	0,10	0,10	0,04	0,04	26,60	26,60	72,00	96,00
	Итого за 2-й завтрак	100	100	1,35	1,50	0,30	0,50	12,15	21,00	24,8	24,8	0,10	0,10	0,04	0,04	26,60	26,60	72,00	96,00
<b>Обед</b>																			
35	Суп овощной со сметаной	150	180	1,16	1,38	3,53	4,22	7,57	9,06	4,67	5,61	0,49	0,58	0,05	0,06	8,95	10,73	69,32	83,00
216	Пюре картофельное	100	150	2,05	3,07	2,31	3,46	14,73	22,09	27,11	32,04	0,73	0,87	0,09	0,1	13,31	15,73	87,89	131,83
174	Тефтели из говядины с рисом	60/25	70/30	7,83	9,16	11,56	13,53	8,07	9,44	50,82	59,29	1,40	1,63	0,06	0,07	1,28	1,50	167,64	196,14
196	Горошек зеленый консер. отварной для подгарнировки	30	50	0,94	1,56	0,99	1,64	2,09	3,49	6,54	10,9	0,23	0,38	0,03	0,06	3,27	5,45	23,36	38,94
239	Компот из плодов или ягод сушеных (С-вит.)	150	180	0,25	0,30	-	-	17,04	20,39	7,05	8,47	0,96	1,15	0,01	0,02	4,20	5,04	69,16	82,78
	Хлеб пшеничный	25	25	2,55	2,70	0,27	0,35	14,89	15,16	5,0	6,0	0,42	0,51	0,02	0,02	-	-	67,80	79,01
	Хлеб ржаной	25	25	1,63	2,64	0,19	0,48	10,63	13,36	8,0	9,0	0,67	0,76	0,045	0,045	-	-	42,62	69,06
	Итого за обед	565	710	16,41	20,81	18,85	23,68	75,02	92,99	109,19	131,31	4,9	5,88	0,305	0,0385	31,01	38,45	527,79	680,76
<b>Полдник</b>																			
260	Чай с лимоном	150	180	0,06	0,01	0,01	0,01	11,51	13,78	112,0	113,9	0,28	0,37	0,04	0,04	1,19	1,20	46,33	55,46
270	Булочка "Нежная"	50	70	3,64	5,09	5,89	8,24	23,06	32,28	8,16	11,42	0,44	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	190,17	266,24
	Итого за полдник	250	330	18,14	27,13	3,25	5,25	40,81	58,45	120,16	125,32	0,72	0,98	0,04	0,04	1,19	1,20	268,21	389,78