



УТВЕРЖДЕНО
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад №253»

А.Н. Горпинченко
Приказ № 59/н-оск от 16.03.2018 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №253»

Примерное циклическое 10-ти дневное меню
МБДОУ «Детский сад №253»

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: от 2 до 3х лет и от 3х до 7 лет

Неделя 1

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша геркулесовая сладкая на сухом молоке	150	200	2,8	3,8	4,3	5,8	11	14	143	191			№ 168
Бутерброд с маслом	20/5	30/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			№ 1
Какао на сухом молоке	150	200	5,6	6,2	5,8	6,4	20	22,4	174	193,4	1,4	1,55	№ 397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	415	530	10,5	12,6	14,6	17,9	52,6	61,2	500,4	598,8	14,66	14,81	
Обед													
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200	2,2	2,9	1,1	1,5	8,9	11,8	120,5	160,6	2,1	2,8	№ 37
Гуляш из говядины	60	70	9,3	10,8	4,06	4,74	2,13	2,49	78,3	91,35	0,31	0,36	№ 277
Макаронаты отварные	100	150	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168			№ 317
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№ 65
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№ 1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№ 1
Компот из сухофруктов с витамином С, сладкий	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№376
Итог за Обед	535	740	19,1	24,68	10	13,7	69,16	97,53	533,6	731,95	3	4,19	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	5,1	1,7	2,9	9,9	16,5	85	141,8			№
Кисломолочный напиток	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	№401
Итог за полдник	210	250	5,6	7,9	4	5,4	13,6	20,6	162,9	228,3	1	1,2	
Ужин													
Овощное рагу	200	250	2,8	3,5	3,8	4,7	11	13,4	140	175,4	39	48,9	№137
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	180	200	4,5	6	1,1	1,5	4,9	6,5	51	68			№392
Итог за ужин	405	480	8,8	11,8	5,4	7	26,6	35,9	247,9	328,7			
ИТОГ	1565	2000	44	57	34	44	171,3	215,2	1444,8	1881,75	57,66	69,1	

Неделя 1

День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Творожный пудинг с изюмом	100	130	6,9	8,2	4,5	5,4	5	6	112	134	1,8	2,1	№
Соус молочный, сладкий	30	40	0,6	0,8	1,35	1,8	3,97	5,3	30,4	40,5	0,1	0,13	№351
Бутерброд с маслом	20/5	30/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			№ 1
Кофейный напиток сладкий с молоком	180	200	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	№395
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	420	507	11,3	13,9	12,25	15,4	38,67	46,9	410,1	501,3	16,16	16,8	
Обед													
Суп фасолевый со сметаной	150	200	1,7	2,3	0,2	0,24	5,8	7,7	108	144	6,3	8,4	№81
Капуста тушеная	90	120	0,5	0,6	1,1	1,2	1,1	1,2	93,4	102	54	59	№132
шницель	60	75	7,8	9,3	6,8	8,1	3,1	3,7	129	155	1,1	1,3	282
Соус томатный	30	40	0,26	0,52	0,75	1,5	1,05	2,1	12	24	0,2	0,4	№
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Компот из сухофруктов с витамином С	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№376
Итог за обед	550	755	14,2	18,2	10,7	13,9	51,6	71,5	565,2	737	62,2	70,1	
Полдник													
Выпечка	70	80	4,3	4,9	6,5	7,4	26,6	30,4	203,4	232,5	0,65	0,74	№
Кисломолочный напиток	150	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	№401
Итог за полдник	220	280	6,4	7,7	8,4	9,9	29,7	34,5	268,3	319	1,55	1,94	
Ужин													
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	170	190	4,5	5,0	3,8	4,5	21,1	24,1	201,6	224			№65
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Икорная закуска	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№73
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	400	470	11,9	14,3	6,5	8,6	40,2	51,5	340,3	418,4	0,38	0,75	
ИТОГ	1590	2012	43,8	54,1	37,9	47,8	160,2	204,4	1583,9	1975,7	80,3	89,6	

Неделя 1
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная с молоком, сладкая, со сливочным маслом	150	200	2,3	3	3,7	5	11,8	15,7	150	200	1,1	1,5	№168
Бутерброд сослибочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,6	3,5	5,1	6,6	11,5	14,7	135,4	176,6	0,08	0,11	№1№3
Какао сладкое с молоком	150	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	193,4	1,2	1,55	№397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	425	544	10	13,1	14	18,4	50,4	63	504	643	15,6	16,4	
Обед													
Суп лапша на курином бульоне	150	200	1,1	1,5	0,6	0,8	4,7	6,2	60,5	80,6	6,3	8,4	№233
Плов из птицы	100/60	120/70	8	10	7,1	8,4	27	32,2	209	248	0,8	0,9	№304
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Компот из сухофруктов сладкий с витаминомС	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№376
Итог за обед	475	640	13	17	9,5	12,1	72,2	95,2	546,7	640,6	7,7	10,3	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	5,1	1,7	2,9	9,9	16,5	85	141,8			№
Кисломолочный напиток	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	№401
Итог за полдник	210	250	5,6	7,9	4	5,4	13,6	20,6	162,9	228,3	1	1,2	
Ужин													
Рыбазапеченная в омлете	160	185	18,4	21,3	13,1	15,1	5,1	5,9	271	314	0,3	3,2	№249
Соленый огурец	30	40	0,49	0,64	0,9	1,2	2,5	3,3	20,6	27,4			
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	190	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	405	455	25,8	30,2	15,8	18,6	24,2	31,7	409,7	494,7	0,3	3,2	
ИТОГ	1515	1889	54,4	68,2	43,3	54,5	160,4	210,5	1623,3	2006,6	24,6	31,1	

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшенная с молоком , сладкая , со сливочным маслом	150	200	2,3	3	3,7	5	1,8	15,7	150	200	1,1	1,5	№168
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			№1
Кофейный напиток сладкий с молоком	150	200	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	№395
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	415	530	6,1	7,9	10,1	13,2	31,5	51,3	417,7	526,8	15,4	17	
Обед													
Рассольник со сметаной	150	200	2,2	2,9	1,1	1,5	8,9	11,8	120,5	160,6	2,1	2,8	№76
Тефтели мясные (оладьи из печени)	50	60	7,8	9,3	6,8	8,1	3,1	3,7	129	155	1,1	1,3	№105
Картофельное пюре со сливочным маслом	100	150	1,2	1,8	1,7	2,6	3	4,5	54,4	81,7	15,1	22,7	№321
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Сок	150	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	56	56	4	4	№
Итог за обед	525	730	15,2	19,5	11,5	15,2	55,5	73,4	515,7	676	22,7	32,6	
Полдник													
Выпечка	70	80	4,3	4,9	6,5	7,4	26,6	30,4	203,4	232,5	0,65	0,74	№
Кисломолочный напиток	150	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	№401
Итог за полдник	220	280	6,4	7,7	8,4	9,9	29,7	34,5	268,3	319	1,55	1,94	
Ужин													
Творожная запеканка	160	180	6,9	8,2	4,5	5,4	5	6	112	134	1,8	2,1	№237
варенье	30	40											
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	190	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за Ужин	400	450	13,8	16,5	6,3	7,7	21,6	28,5	230,1	287,3	1,8	2,1	
ИТОГ	1560	1990	41,5	51,6	39,2	46	138,3	187,7	1431,8	1809,1	41.45	53.64	

Неделя 1
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Омлет натуральный	135	170	10,3	12,9	18,2	23	2,2	2,7	212	267			№215
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,6	3,5	5,1	6,6	11,5	14,7	135,4	176,6	0,08	0,11	№1 №3
Какао сладкое с цельным молоком	150	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	193,4	1,2	1,55	№397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	
Итог за завтрак	400	500	18	23	28,5	36,4	40,8	49,9	565,8	710,4	14,54	14,92	
Обед													
Суп борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	0,9	1,2	0,5	0,7	1,9	2,6	24,5	32,6	0,6	0,8	№57
Каша перловая со сливочным маслом	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,46	36,69	139,8	209,7			№31
Бефстроганов	60	70	9,3	10,8	4,06	4,74	2,13	2,49	78,3	91,35	0,31	0,36	№93
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	25	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Кисель сладкий с витамином С	150	200					7,4	9,8	40	53,2	0,06	0,08	№383
Итог за обед	535	735	16,16	20,62	9,95	13,71	66,29	94,88	438,4	609,55	0,97	2	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	5,1	1,7	2,9	9,9	16,5	85	141,8			№
Кисломолочный напиток	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	№401
Итог за полдник	210	250	5,6	7,9	4	5,4	13,6	20,6	162,9	228,3	1	1,2	
Ужин													
Морковная запеканка	180	200	1,4	1,6	2,7	3	7,4	8,2	180	199,7	7,2	8	№153
повидло	30	40	0,6	0,8	1,35	1,8	3,97	5,3	30,4	40,5	0,1	0,13	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	415	470	8,9	10,7	5,9	7,1	28	36	329	394	7,3	8,13	
ИТОГ	1560	1955	48.66	16.22	48.35	62.61	148.69	201.4	1496.1	1942.3	23,8	26,25	

Неделя 2

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша ячневая на молоке сладкая	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	21,24	28,3	136	169			№ 168
Бутербродсо сливочным маслом	20/5	20/7	2,6	3,5	5,1	6,6	11,5	14,7	135,4	176,6	0,08	0,11	№ 1
Кофейный напиток сладкий	150	200	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	№395
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	415	520	8	10,6	11,5	13,7	50,9	63,9	429,1	531,4	14,3	14,7	
Обед													
Суп из рыбных консервов	150	200	9,5	12,7	0,5	0,6	6,9	9,2	107	143	0,8	1,1	№ 87
Макароны отварные со сливочным маслом	90	100	3,2	3,5	2,2	2,4	22	23,9	119,8	133,1			№ 317
Котлета мясная	60	75	8,9	11,9	6,7	8,8	8,9	11,6	132	173			№ 282
Соус томатный	30	40	0,26	0,52	0,75	1,5	1,05	2,1	12	24	0,2	0,4	№
Кабачковая закуска	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№ 73
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№ 1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№ 1
Компот сладкий из сухофруктов с витаминомС	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№ 376
Итог за обед	550	735	25,8	34,1	12	16,2	79,35	103,6	593,6	785,1	1,6	2,53	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	5,1	1,7	2,9	9,9	16,5	85	141,8			№
Кисломолочный напиток	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	№401
Итог за полдник	210	250	5,6	7,9	4	5,4	13,6	20,6	162,9	228,3	1	1,2	
Ужин													
Солянка овощная	200	250	2,8	3,5	3,8	4,7	11	13,4	140	175,4	39	48,9	№212
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	405	480	9,7	11,8	5,6	7	27,6	35,3	258,1	328,7	39	48,9	
ИТОГ	1580	1985	49,1	64,4	33,1	42,3	171,4	223,4	1443,7	1873,5	55,9	67,3	

Неделя 2
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Творожная запеканка с курагой	100	120	6,9	8,2	4,5	5,4	5	6	112	134	1,8	2,1	№237
Соус молочный	30	40	0,6	0,8	1,35	1,8	3,97	5,3	30,4	40,5	0,1	0,13	351
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			№1
Какао сладкое с молоком	150	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	193,4	1,2	1,55	№397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	400	497	11,3	13,9	12,3	15,4	38,7	46,9	410	501	16,16	16,8	
Обед													
Суп Московский со сметаной	150	200	1,7	2,3	0,2	0,24	5,8	7,7	108	144	6,3	8,4	№
Жаркое по - домашнему с мясом	150	200	18,3	22	4,7	6,8	16,3	20	180	259	6,4	8,15	№ 276
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Компот сладкий из сухофруктов с витамином С	200	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№376
Итог за обед	575	720	23,9	29,8	6,7	9,94	62,6	84,5	510,8	715	13,3	17,6	
Полдник													
Выпечка	70	80	4,3	4,9	6,5	7,4	26,6	30,4	203,4	232,5	0,65	0,74	№
Кисломолочный напиток	150	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	№401
Итог за полдник	220	280	6,4	7,7	8,4	9,9	29,7	34,5	268,3	319	1,55	1,94	
Ужин													
Капуста тушеная	200	220	0,9	10	2,0	2,1	2,0	2,1	169,8	187	98,2	108,2	№132
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	200	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	425	450	7,8	18,3	3,8	4,4	18,6	24,6	287,9	340,3	98,2	108,2	
ИТОГ	1620	1947	49,4	69,7	31,2	39,04	149,6	190,5	1477	1875,3	129,2	144,54	

Неделя 2
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Молочная лапша сладкая со сливочным маслом	150	200	2,8	3,7	3,8	5	8,6	11,5	133,9	178,5	1,2	1,6	№93
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,6	3,5	5,1	6,6	11,5	14,7	135,4	176,6	0,08	0,11	№1
Кофейный напиток сладкий с молоком	150	200	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	№395
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итого за завтрак	425	544	7,5	9,9	11,7	14,5	38,3	47,1	427	540,9	15,54	16,27	
Обед													
Суп Щи со сметаной на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	0,7	0,9	3,8	5,1	27,3	36,4	7,8	10,3	№67
Гречка с курицей	120	150	11,6	14,6	9,8	12,3	20,4	25,3	215,4	269,3			№
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Сок	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	56	56	4	4	№
Итого за обед	545	670	17,03	22	12,4	16,2	64,7	83,8	454,5	584,4	12,2	15,05	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	3,1	5,1	1,7	2,9	9,9	16,5	85	141,8			№
Кисломолочный напиток	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	№401
Итого за полдник	210	250	5,6	7,9	4	5,4	13,6	20,6	162,9	228,3	1	1,2	
Ужин													
Рыбное суфле	165	185	10	12,6	5,6	6,6	4,6	5,8	168,8	213	1,7	2,1	№268
Морковная икра	30	40	0,26	0,52	0,75	1,5	1,05	2,1	12	24	0,2	0,4	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68	1,9	2,5	№392
Итого за ужин	400	455	17,16	21,42	8,15	10,4	22,25	30,4	298,9	390,3	30,64	35,02	
ИТОГ	1580	1919	47,3	61,22	32,25	46,5	138,85	181,9	1343,3	1743,9	59,4	67,54	

Неделя 2
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная с молоком со сливочным маслом сладкая	150	200	2,3	3	3,7	5	11,8	15,7	150	200	1,1	1,5	№168
Бутерброд со сливочным маслом	20/5	30/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			№1
Какао сладкое с молоком	150	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	193,4	1,2	1,55	№397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итого за завтрак	415	530	9,1	11,8	13	17,1	50,4	62,9	478,4	607,8	15,56	16,31	
Обед													
Суп гороховый со сметаной	150	200	1,7	2,3	0,2	0,24	5,8	7,7	108	144	6,3	8,4	№81
Картофельная запеканка с мясом	160	220	16,8	20,0	15,6	18,8	11,6	14,5	285,9	315,7	35,1	45,7	№291
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Сок	160	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	56	56	4	4	№
Итого за обед	545	740	22,53	27,78	17,71	22,04	57,9	75,6	605,7	738,4	41,8	54,85	
Полдник													
Выпечка	70	80	4,3	4,9	6,5	7,4	26,6	30,4	203,4	232,5	0,65	0,74	№667,39
Кисломолочный напиток	150	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	№401
Итого за полдник	220	280	6,4	7,7	8,4	9,9	29,7	34,5	268,3	319	1,55	1,94	
Ужин													
Творожная запеканка	150	180	8,6	11,3	5,6	7,5	6,3	8,3	140	185,5			№237
Молочный соус сладкий	30	40	0,6	0,8	1,35	1,8	3,97	5,3	30,4	40,5	0,1	0,13	№351
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	200	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итого за ужин	400	450	16,1	20,4	8,75	11,6	26,87	36,1	288,5	379,3	0,1	0,13	
ИТОГ	1580	2000	54,13	67,68	47,86	60,64	164,87	209,1	1640,9	2044,5	59	73,2	

Неделя 2

День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша Дружба с молоком сладкая	150	200	2,8	3,7	4,3	5,7	10,6	14,2	119	159	0,8	1	№168
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/5	30/7/7	2,6	3,5	5,1	6,6	11,5	14,7	135,4	176,6	0,08	0,11	№1
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	№395
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	№
Итог за завтрак	425	544	7,5	9,9	11,7	15,2	40,3	49,8	412,1	521,4	15,14	15,67	
Обед													
Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	1	1,4	0,75	0,8	3,7	4,9	80,3	107	9	12	№44
Бигус с мясом говядины	110/60	150/70	0,6	0,8	1,3	1,7	1,3	1,7	108	140	62,5	80,9	№336
Овощи порционные	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	№
Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			№1
Хлеб ржаной	20	30	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			№1
Кисель сладкий с витаминомС	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№383
Итог за обед	485	670	5,53	7,68	3,86	5,4	45,5	63,4	411,1	559	72,1	93,93	
Полдник													
Выпечка	70	80	4,3	4,9	6,5	7,4	26,6	30,4	203,4	232,5	0,65	0,74	№
Кисломолочный напиток	150	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	№401
Итог за полдник	220	280	6,4	7,7	8,4	9,9	29,7	34,5	268,3	319	1,55	1,94	
Ужин													
Свекольная запеканка	160	180	1,12	1,15	2,16	2,16	5,9	5,9	144	144	5,76	5,76	№31
повидло	30	40											
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			№1
Чай с сахаром	200	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			№392
Итог за ужин	410	450	8,02	8,05	10,5	4,46	22,5	28,4	262,1	297,3	5,76	5,76	
ИТОГ	1540	1944	27,45	33,3	34,5	35	138	176,1	1353,6	1696,7	94,6	117,3	

Итог за весь период			458,7	595,3	384,9	479,3	1490,5	1924	14766,2	18582,4	614,4	728,4	
Среднее значение за период			45,9	59,6	38,5	47,9	149,1	192,4	1476,6	1858,2	61,4	72,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,1%	3,2%	2,6%	2,6%	10,1%	10,4%					