

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

А.П.Горпинченко

Приказ № 59/1- от 16.03.2018г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №253»

Примерное цикличное 10-ти дневное меню

МБДОУ «Детский сад №253»

Сезон: Весна - Лето

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	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итог за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>530</b>	<b>10,5</b>	<b>12,6</b>	<b>14,6</b>	<b>17,9</b>	<b>52,6</b>	<b>61,2</b>	<b>500,4</b>	<b>598,8</b>	<b>14,66</b>	<b>14,81</b>	
<b>Обед</b>													
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
Макароньы 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
<b>Итог за Обед</b>	<b>535</b>	<b>740</b>	<b>19,1</b>	<b>24,68</b>	<b>10</b>	<b>13,7</b>	<b>69,16</b>	<b>97,53</b>	<b>533,6</b>	<b>731,95</b>	<b>3</b>	<b>4,19</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,6</b>	<b>162,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итог за ужин</b>	<b>405</b>	<b>480</b>	<b>8,8</b>	<b>11,8</b>	<b>5,4</b>	<b>7</b>	<b>26,6</b>	<b>35,9</b>	<b>247,9</b>	<b>328,7</b>			
<b>ИТОГ</b>	<b>1565</b>	<b>2000</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>171,3</b>	<b>215,2</b>	<b>1444,8</b>	<b>1881,75</b>	<b>57,66</b>	<b>69,1</b>	

## 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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итог за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>507</b>	<b>11,3</b>	<b>13,9</b>	<b>12,25</b>	<b>15,4</b>	<b>38,67</b>	<b>46,9</b>	<b>410,1</b>	<b>501,3</b>	<b>16,16</b>	<b>16,8</b>	
<b>Обед</b>													
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
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>755</b>	<b>14,2</b>	<b>18,2</b>	<b>10,7</b>	<b>13,9</b>	<b>51,6</b>	<b>71,5</b>	<b>565,2</b>	<b>737</b>	<b>62,2</b>	<b>70,1</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>268,3</b>	<b>319</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>11,9</b>	<b>14,3</b>	<b>6,5</b>	<b>8,6</b>	<b>40,2</b>	<b>51,5</b>	<b>340,3</b>	<b>418,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,75</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1590</b>	<b>2012</b>	<b>43,8</b>	<b>54,1</b>	<b>37,9</b>	<b>47,8</b>	<b>160,2</b>	<b>204,4</b>	<b>1583,9</b>	<b>1975,7</b>	<b>80,3</b>	<b>89,6</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итог за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>544</b>	<b>10</b>	<b>13,1</b>	<b>14</b>	<b>18,4</b>	<b>50,4</b>	<b>63</b>	<b>504</b>	<b>643</b>	<b>15,6</b>	<b>16,4</b>	
<b>Обед</b>													
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	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	№376
<b>Итог за обед</b>	<b>475</b>	<b>640</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>9,5</b>	<b>12,1</b>	<b>72,2</b>	<b>95,2</b>	<b>546,7</b>	<b>640,6</b>	<b>7,7</b>	<b>10,3</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,6</b>	<b>162,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итог за ужин</b>	<b>405</b>	<b>455</b>	<b>25,8</b>	<b>30,2</b>	<b>15,8</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>31,7</b>	<b>409,7</b>	<b>494,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1515</b>	<b>1889</b>	<b>54,4</b>	<b>68,2</b>	<b>43,3</b>	<b>54,5</b>	<b>160,4</b>	<b>210,5</b>	<b>1623,3</b>	<b>2006,6</b>	<b>24,6</b>	<b>31,1</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная 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	№
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>530</b>	<b>6,1</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>13,2</b>	<b>31,5</b>	<b>51,3</b>	<b>417,7</b>	<b>526,8</b>	<b>15,4</b>	<b>17</b>	
<b>Обед</b>													
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	№
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>730</b>	<b>15,2</b>	<b>19,5</b>	<b>11,5</b>	<b>15,2</b>	<b>55,5</b>	<b>73,4</b>	<b>515,7</b>	<b>676</b>	<b>22,7</b>	<b>32,6</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>268,3</b>	<b>319</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>16,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,7</b>	<b>21,6</b>	<b>28,5</b>	<b>230,1</b>	<b>287,3</b>	<b>1,8</b>	<b>2,1</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1560</b>	<b>1990</b>	<b>41,5</b>	<b>51,6</b>	<b>39,2</b>	<b>46</b>	<b>138,3</b>	<b>187,7</b>	<b>1431,8</b>	<b>1809,1</b>	<b>41.45</b>	<b>53.64</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>28,5</b>	<b>36,4</b>	<b>40,8</b>	<b>49,9</b>	<b>565,8</b>	<b>710,4</b>	<b>14,54</b>	<b>14,92</b>	
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>535</b>	<b>735</b>	<b>16,16</b>	<b>20,62</b>	<b>9,95</b>	<b>13,71</b>	<b>66,29</b>	<b>94,88</b>	<b>438,4</b>	<b>609,55</b>	<b>0,97</b>	<b>2</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,6</b>	<b>162,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>415</b>	<b>470</b>	<b>8,9</b>	<b>10,7</b>	<b>5,9</b>	<b>7,1</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>329</b>	<b>394</b>	<b>7,3</b>	<b>8,13</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1560</b>	<b>1955</b>	<b>48.66</b>	<b>16.22</b>	<b>48.35</b>	<b>62.61</b>	<b>148.69</b>	<b>201.4</b>	<b>1496.1</b>	<b>1942.3</b>	<b>23,8</b>	<b>26,25</b>	

## 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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итог за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>520</b>	<b>8</b>	<b>10,6</b>	<b>11,5</b>	<b>13,7</b>	<b>50,9</b>	<b>63,9</b>	<b>429,1</b>	<b>531,4</b>	<b>14,3</b>	<b>14,7</b>	
<b>Обед</b>													
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
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>735</b>	<b>25,8</b>	<b>34,1</b>	<b>12</b>	<b>16,2</b>	<b>79,35</b>	<b>103,6</b>	<b>593,6</b>	<b>785,1</b>	<b>1,6</b>	<b>2,53</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,6</b>	<b>162,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итог за ужин</b>	<b>405</b>	<b>480</b>	<b>9,7</b>	<b>11,8</b>	<b>5,6</b>	<b>7</b>	<b>27,6</b>	<b>35,3</b>	<b>258,1</b>	<b>328,7</b>	<b>39</b>	<b>48,9</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1580</b>	<b>1985</b>	<b>49,1</b>	<b>64,4</b>	<b>33,1</b>	<b>42,3</b>	<b>171,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1443,7</b>	<b>1873,5</b>	<b>55,9</b>	<b>67,3</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>497</b>	<b>11,3</b>	<b>13,9</b>	<b>12,3</b>	<b>15,4</b>	<b>38,7</b>	<b>46,9</b>	<b>410</b>	<b>501</b>	<b>16,16</b>	<b>16,8</b>	
<b>Обед</b>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>720</b>	<b>23,9</b>	<b>29,8</b>	<b>6,7</b>	<b>9,94</b>	<b>62,6</b>	<b>84,5</b>	<b>510,8</b>	<b>715</b>	<b>13,3</b>	<b>17,6</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>268,3</b>	<b>319</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>450</b>	<b>7,8</b>	<b>18,3</b>	<b>3,8</b>	<b>4,4</b>	<b>18,6</b>	<b>24,6</b>	<b>287,9</b>	<b>340,3</b>	<b>98,2</b>	<b>108,2</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1620</b>	<b>1947</b>	<b>49,4</b>	<b>69,7</b>	<b>31,2</b>	<b>39,04</b>	<b>149,6</b>	<b>190,5</b>	<b>1477</b>	<b>1875,3</b>	<b>129,2</b>	<b>144,54</b>	



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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>544</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>11,7</b>	<b>14,5</b>	<b>38,3</b>	<b>47,1</b>	<b>427</b>	<b>540,9</b>	<b>15,54</b>	<b>16,27</b>	
<b>Обед</b>													
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	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	0,1	<b>0,1</b>	10,1	10,1	56	56	4	4	№
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>670</b>	<b>17,03</b>	<b>22</b>	<b>12,4</b>	<b>16,2</b>	<b>64,7</b>	<b>83,8</b>	<b>454,5</b>	<b>584,4</b>	<b>12,2</b>	<b>15,05</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>13,6</b>	<b>20,6</b>	<b>162,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>17,16</b>	<b>21,42</b>	<b>8,15</b>	<b>10,4</b>	<b>22,25</b>	<b>30,4</b>	<b>298,9</b>	<b>390,3</b>	<b>30,64</b>	<b>35,02</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1580</b>	<b>1919</b>	<b>47,3</b>	<b>61,22</b>	<b>32,25</b>	<b>46,5</b>	<b>138,85</b>	<b>181,9</b>	<b>1343,3</b>	<b>1743,9</b>	<b>59,4</b>	<b>67,54</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>530</b>	<b>9,1</b>	<b>11,8</b>	<b>13</b>	<b>17,1</b>	<b>50,4</b>	<b>62,9</b>	<b>478,4</b>	<b>607,8</b>	<b>15,56</b>	<b>16,31</b>	
<b>Обед</b>													
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	№
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>740</b>	<b>22,53</b>	<b>27,78</b>	<b>17,71</b>	<b>22,04</b>	<b>57,9</b>	<b>75,6</b>	<b>605,7</b>	<b>738,4</b>	<b>41,8</b>	<b>54,85</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>268,3</b>	<b>319</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>16,1</b>	<b>20,4</b>	<b>8,75</b>	<b>11,6</b>	<b>26,87</b>	<b>36,1</b>	<b>288,5</b>	<b>379,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1580</b>	<b>2000</b>	<b>54,13</b>	<b>67,68</b>	<b>47,86</b>	<b>60,64</b>	<b>164,87</b>	<b>209,1</b>	<b>1640,9</b>	<b>2044,5</b>	<b>59</b>	<b>73,2</b>	

## 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	
<b>Завтрак</b>													
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	№
<b>Итог за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>544</b>	<b>7,5</b>	<b>9,9</b>	<b>11,7</b>	<b>15,2</b>	<b>40,3</b>	<b>49,8</b>	<b>412,1</b>	<b>521,4</b>	<b>15,14</b>	<b>15,67</b>	
<b>Обед</b>													
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
<b>Итог за обед</b>	<b>485</b>	<b>670</b>	<b>5,53</b>	<b>7,68</b>	<b>3,86</b>	<b>5,4</b>	<b>45,5</b>	<b>63,4</b>	<b>411,1</b>	<b>559</b>	<b>72,1</b>	<b>93,93</b>	
<b>Полдник</b>													
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
<b>Итог за полдник</b>	<b>220</b>	<b>280</b>	<b>6,4</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>9,9</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>268,3</b>	<b>319</b>	<b>1,55</b>	<b>1,94</b>	
<b>Ужин</b>													
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
<b>Итог за ужин</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>8,02</b>	<b>8,05</b>	<b>10,5</b>	<b>4,46</b>	<b>22,5</b>	<b>28,4</b>	<b>262,1</b>	<b>297,3</b>	<b>5,76</b>	<b>5,76</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1540</b>	<b>1944</b>	<b>27,45</b>	<b>33,3</b>	<b>34,5</b>	<b>35</b>	<b>138</b>	<b>176,1</b>	<b>1353,6</b>	<b>1696,7</b>	<b>94,6</b>	<b>117,3</b>	

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