

Утверждаю
заведующий БДОУ «Детский сад № 349
общеразвивающего вида»
_____ С. С. Орлова
« 03 » _____ апреля 2024 год

Примерное 10 дневное меню

Для организации питания детей в возрасте до 3 лет, с 3 до 7 лет
посещающие бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 349 общеразвивающего вида» с 12 часовым
пребыванием.

1 Неделя: Понедельник													
№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
265	Каша манная молочная жидкая	150	200	5,8	7,73	8,58	11,44	26,7	35,6	189,42	209,23	1,07	1,43
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
114	Сыр	8	12	2,05	3,07	2,09	3,13	0	0	27,44	41,16	0,05	0,08
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	75,83	91	0,98	1,17
	Всего за завтрак	338	432	12,51	16,69	12,92	17,3	53,43	69,64	363,19	435,39	2,1	2,68
	10:00 часов												
399	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
	Обед												
121	Огурцы соленые	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,4	3,6	0,54	0,81
145	Суп свекольный со сметаной т.\о.	150	180	1,31	1,57	2,65	3,18	7,25	8,71	69,47	83,36	5,25	6,29
104	Печень по-строгановски	110	120	15,84	17,28	6,36	6,94	3,9	4,26	133,66	145,81	0,57	0,62
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	109,8	137,25	14,53	18,16
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	590	710	22,73	25,85	13,36	15,57	62,03	75,61	469,68	558,72	21,19	26,24
	Полдник												
569	Крендель сахарный	60	70	2,31	3,03	5,94	6,27	36,76	42,89	185,64	204,91	0	0
401	Йогурт	180	200	9	10	5,76	6,4	15,3	17	156,6	174	1,08	1,2
	Всего за полдник	240	270	11,31	13,03	11,7	12,67	52,06	59,89	342,24	378,91	1,08	1,2
	Ужин												
391	Котлета мясная	70	80	12,54	14,33	11,8	13,48	10,01	11,44	196,46	224,52	0	0
336	Капуста тушеная	140	160	2,58	2,95	4,51	5,15	10,06	11,5	91,28	104,32	14,36	16,41
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	410	470	16,7	19,63	16,49	18,89	39,9	48,8	374,74	443,78	14,39	16,44
	Всего за день			64,25	76,2	54,47	64,43	227,62	274,14	1634,3	1901,2	42,76	50,56

1 Неделя: Вторник													
№ рецепт а	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
215	Омлет натуральный	140	140	11,56	11,56	23,77	23,77	2,36	2,36	273,53	273,53	0,21	0,21
12	Салат из кукурузы	30	40	0,86	1,15	1,85	2,47	2,41	3,21	29,79	39,72	2,79	3,72
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
397	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,18	15,82	89,17	107	1,19	1,43
Всего за завтрак		354	405	17,78	19,45	31,82	33,88	32,74	41,11	492,91	551,65	4,19	5,36
10:00 часов													
368	Апельсин	180	200	1,26	1,4	0,54	0,6	14,58	16,2	77,4	86	108	120
Обед													
89	Салат картофельный с огурцом	40	60	0,71	1,06	2,5	3,75	3,8	5,8	41,06	61,6	3,16	4,73
87	Суп с рыбными консервами	150	180	5,16	6,19	5,04	6,05	8,6	10,32	100,35	120,42	5,47	6,56
391	Биточки мясные	70	80	10,75	14,33	10,11	13,48	8,58	11,44	168,39	224,52	0	0
828	Маринад овощной	20	30	0,44	0,66	2,22	3,33	2,22	3,33	28,9	43,35	55,8	83,7
432	Макаронные изделия отварные	110	120	4,06	4,43	4,57	4,99	24,82	27,08	161,64	176,33	0	0
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
Всего за обед		580	700	24,09	30,37	24,93	32,22	82,21	99,66	654,69	814,92	64,73	95,35
Полдник													
185	Гренки	30	30	3,55	4,74	0,36	0,48	20,46	27,28	105,49	140,65	0	0
400	Молоко	180	200	4,58	5,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102	113,33	0,46	0,73
Всего за полдник		210	230	8,13	9,83	5,24	5,9	29,53	37,36	207,49	253,98	0,46	0,73
Ужин													
229	Котлеты морковные	170	180	6,02	6,37	7,27	7,7	23,55	24,93	187,15	198,16	0	0
493	Молоко сгущенное	30	40	2,16	2,88	2,55	3,4	16,65	22,2	98,4	131,2	0	0
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
Всего за ужин		400	450	9,76	11,6	10	11,36	60,03	72,99	372,55	444,3	0,03	0,03
Всего за день				61,02	72,65	72,53	83,96	219,09	267,32	1805	2150,9	177,41	221,47

1 Неделя: Среда													
№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
282	Каша пшеница жидкая на молоке	150	200	5,85	7,79	7,42	9,89	26,93	35,91	200,17	266,89	1,09	1,45
122	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	70,5	82,25	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
114	Сыр	8	12	2,05	3,07	2,09	3,13	0	0	27,44	41,16	0,05	0,08
394	Чай с молоком	150	180	2,23	2,67	1,95	2,34	11,93	14,31	74,17	89	1	1,2
	Всего за завтрак	342	432	12,43	16,22	15	19,77	53,65	67,48	402,2	516,7	2,14	2,73
	10:00 часов												
399	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
	Обед												
60	Свекла отварная	30	40	0,51	0,68	1,53	2,04	2,79	3,72	27,17	36,22	2,54	3,38
82	Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,61	1,94	1,7	2,04	10,29	12,34	62,85	75,42	4,95	5,94
417	Рагу из птицы	150	180	8,92	10,7	10,82	12,99	14,09	16,91	196,3	235,56	0,71	1,45
517	Кисель из концентрата плодоягодного	150	180	1,02	1,23	0	0	21,77	26,12	91,14	109,37	0	0
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	520	630	14,7	17,85	14,53	17,67	62,3	75,79	447,06	543,57	8,2	10,77
	Полдник												
584	Сдоба обыкновенная	60	70	2,65	3,43	3,67	4,62	38,03	44,37	181,79	198,76	0	0
401	Йогурт	180	200	9	10	5,76	6,4	15,3	17	156,6	174	1,08	1,2
	Всего за полдник	240	270	11,65	13,43	9,43	11,02	53,33	61,37	338,39	372,76	1,08	1,2
	Ужин												
351	Рыба, запеченная с картофелем	200	220	13,77	15,14	7,56	8,314	21,42	23,56	208,76	229,63	9,62	10,58
393	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,33	41	45,56	2,83	3,14
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	400	450	15,41	17,55	7,74	8,584	41,46	49,65	296,76	345,69	12,45	13,72
	Всего за день			55,19	66,05	46,7	57,044	230,94	274,49	1568,9	1863,2	27,87	32,42

1 Неделя: Четверг													
№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
329	Пудинг из творога	100	150	10,89	12,34	8,95	10,92	12,98	18,47	182,59	233,89	0,19	0,29
487	Соус шоколадный	30	40	1,09	1,45	0,48	0,64	15,19	20,25	67,96	90,62	0,14	0,18
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	75,83	91	0,98	1,17
	Всего за завтрак	314	415	16,66	19,71	14,98	18,42	54,93	72,8	426,8	546,91	1,31	1,64
	10:00 часов												
126	Яблоко	150	160	0,6	0,64	0,6	0,64	14,7	15,68	66	70,4	15	16
	Обед												
121	Огурцы соленые	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,4	3,6	0,54	0,81
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,05	1,25	2,93	3,51	5,09	6,11	50,85	61,02	7,08	9,29
416	Плов с курицей	150	180	9,4	11,28	9,37	11,25	26,02	31,23	222,61	267,13	0,29	0,34
398	Напиток из плодов шиповника с вит. "С"	150	180	0,15	0,18	0,21	0,25	14,23	17,07	61	73,2	75	90
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	510	620	13,4	16,25	13,01	15,64	59,04	71,62	406,46	491,95	82,91	100,44
	Полдник												
604	Печенье	20	45	1,5	3,37	1,96	4,41	14,88	33,48	83,4	187,65	0	0
400	Молоко	180	200	4,58	5,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102	113,33	0,46	0,73
	Всего за полдник	200	245	6,08	8,46	6,84	9,83	23,95	43,56	185,4	300,98	0,46	0,73
	Ужин												
211	Рагу овощное	200	250	3,88	4,85	14,58	18,23	15,68	19,6	220,46	275,58	1,52	1,99
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	400	480	5,46	7,2	14,76	18,49	35,51	45,46	307,46	390,52	1,55	2,02
	Всего за день			42,2	52,26	50,19	63,02	188,13	249,12	1392,1	1800,8	101,23	120,83

1 Неделя: Пятница

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
313	Омлет с рисовой кашей	130	140	10,38	11,18	14,66	15,79	0,55	0,59	228,24	245,8	0,15	0,16
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
114	Сыр	8	12	2,05	3,07	2,09	3,13	0	0	27,44	41,16	0,05	0,08
392	Чай с сахаром	150	180	0,05	0,06	0,01	0,02	8,32	9,99	33,33	40	0,02	0,03
Всего за завтрак		322	377	14,78	17,38	20,3	23,39	23,66	30,3	389,43	458,36	0,22	0,27
10:00 часов													
399	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
Обед													
129	Икра кабачковая	20	30	0,24	0,36	0,94	1,41	1,54	2,31	15,6	23,4	1,92	2,88
62	Борщ с мясом	150	180	5,94	7,13	4,36	5,23	8,24	9,89	96	115,2	9,37	11,24
245	Рыба припущенная	60	80	10,52	14,03	1,42	1,9	0,19	0,25	55,5	74	0,21	0,28
354	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	0,99	1,49	1,17	1,76	14,82	22,23	0,01	0,02
188	Картофель отварной	110	120	2,02	2,21	5,26	5,74	12,04	13,14	94,99	103,63	14,78	16,13
489	Компот из ягод замороженных	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	12,15	14,58	50,25	60,3	18,07	21,69
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
Всего за обед		550	670	21,79	27,63	13,52	16,46	48,69	58,63	396,76	485,76	44,36	52,24
Полдник													
588	Булочка школьная	60	70	2,14	2,83	0,66	0,94	56,28	65,66	186,63	209,4	0	0
401	Йогурт	180	200	9	10	5,76	6,4	15,3	17	156,6	174	1,08	1,2
Всего за полдник		240	270	11,14	12,83	6,42	7,34	71,58	82,66	343,23	383,4	1,08	1,2
Ужин													
270	Каша ячневая молочная жидкая	200	250	5,2	6,5	10,47	13,08	38,27	47,84	271,26	339,07	2,43	3,04
393	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,33	41	45,56	2,83	3,14
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
Всего за ужин		400	480	6,84	8,91	10,65	13,35	58,31	73,93	359,26	455,13	5,26	6,18
Всего за день				55,55	67,75	50,89	60,54	222,44	265,72	1573,1	1867,1	54,92	63,89

2 Неделя: Понедельник

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
281	Каша "Геркулес"	150	200	5,37	7,16	6,73	8,98	21,62	28,83	170,39	227,19	1,15	1,53
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
114	Сыр	8	12	2,05	3,07	2,09	3,13	0	0	27,44	41,16	0,05	0,08
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	75,83	91	0,98	1,17
	Всего за завтрак	342	437	12,1	16,15	14,37	18,97	48,38	62,91	374,08	490,75	2,18	2,78
	10:00 часов												
399	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
	Обед												
121	Огурцы соленые	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,4	3,6	0,54	0,81
158	Суп с горохом	150	180	1,38	1,65	2,68	3,22	5,96	7,15	60,31	72,37	7,36	8,83
284	Тефтели из печени с рисом	60	80	7,3	9,73	8,23	10,97	12,28	16,37	152	202,67	5,51	7,34
354	Соус сметанный	20	30	0,28	0,42	0,99	1,49	1,17	1,76	14,82	22,23	0	0,01
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	109,8	137,25	14,53	18,16
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	560	700	14,54	18,8	16,25	21,13	70,29	87,92	493,68	626,82	28,24	35,51
	Полдник												
604	Печенье	20	45	1,5	3,37	1,96	4,41	14,88	33,48	83,4	187,65	0	0
400	Молоко	180	200	4,58	5,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102	113,33	0,46	0,73
	Всего за полдник	200	245	6,08	8,46	6,84	9,83	23,95	43,56	185,4	300,98	0,46	0,73
	Ужин												
376	Бигус с говядиной	200	250	19,25	24,07	36,03	45,04	11,91	14,88	448,94	561,18	26,78	33,48
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	400	480	20,83	26,42	36,21	45,3	31,74	40,74	535,94	676,12	26,81	33,51
	Всего за день			54,55	70,83	73,67	95,23	194,56	255,33	1673,5	2179,1	61,69	76,53

2 Неделя: Вторник

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
215	Омлет натуральный	140	140	11,56	11,56	23,77	23,77	2,36	2,36	273,53	273,53	0,21	0,21
12	Салат из кукурузы	30	40	0,86	1,15	1,85	2,47	2,41	3,21	29,79	39,72	2,79	3,72
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
397	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,18	15,82	89,17	107	1,19	1,43
Всего за завтрак		354	405	17,78	19,45	31,82	33,88	32,74	41,11	492,91	551,65	4,19	5,36
10:00 часов													
368	Яблоко	140	150	0,56	0,6	0,56	0,6	13,72	14,7	61,6	66	14	15
Обед													
45	Винигрет овощной	40	60	0,55	0,82	2,47	3,71	3,38	5,06	37,92	56,88	4,1	6,15
76	Рассольник Ленинградский	150	180	1,26	1,52	3,07	3,68	9,95	11,95	72,45	86,94	4,52	5,43
379	Жаркое по - домашнему	150	180	15,17	18,2	15,56	18,67	11,71	14,05	247,54	297,05	5,35	6,41
376	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
Всего за обед		530	650	19,95	24,24	21,59	26,68	59,23	72,75	512,26	629,57	14,27	18,35
Полдник													
603	Пряник	20	30	1,18	1,77	0,94	1,41	15	22,5	73,2	109,8	0	0
401	Йогурт	180	200	9	10	5,76	6,4	15,3	17	156,6	174	1,08	1,2
Всего за полдник		200	230	10,18	11,77	6,7	7,81	30,3	39,5	229,8	283,8	1,08	1,2
Ужин													
333	Сырники с морковью	180	200	24,98	27,76	18,62	20,69	36,93	41,04	419,55	466,17	0,8	0,89
493	Молоко сгущенное	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,1	16,65	65,6	98,4	0	0
393	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,33	41	45,56	2,83	3,14
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
Всего за ужин		400	460	28,06	32,33	20,5	23,51	68,07	83,78	573,15	680,63	3,63	4,03
Всего за день				76,53	88,39	81,17	92,48	204,06	251,84	1869,7	2211,7	37,17	43,94

2 Неделя: Среда

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
271	Каша пшеничная молочная	150	200	5,57	7,43	5,44	7,26	27,29	36,39	182,8	243,73	1,03	1,38
122	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	2,66	0,24	0,28	14,76	17,22	70,5	82,25	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
114	Сыр	8	12	2,05	3,07	2,09	3,13	0	0	27,44	41,16	0,05	0,08
394	Чай с молоком	150	180	2,23	2,67	1,95	2,34	11,93	14,31	74,17	89	1	1,2
	Всего за завтрак	342	432	12,15	15,86	13,02	17,14	54,01	67,96	384,83	493,54	2,08	2,66
	10:00 часов												
399	Сок яблочный	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	4	4
	Обед												
69	Салат из свеклы с чесноком	30	40	0,41	0,54	3,03	4,04	2,16	2,88	37,86	50,48	2,18	2,9
62	Борщ с мясом	150	180	5,94	7,13	4,36	5,23	8,24	9,89	96	115,2	9,37	11,24
411	Печень, тушенная в соусе	100	110	9,94	11,93	7,66	9,19	6,34	7,61	139,43	167,32	8,75	10,5
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	109,8	137,25	14,53	18,16
517	Кисель из концентрата плодоягодного	150	180	1,02	1,23	0	0	21,77	26,12	91,14	109,37	0	0
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	590	710	22,4	27,19	19,37	23,86	68,22	83,64	543,83	666,62	34,83	42,8
	Полдник												
581	Булочка российская	60	70	4,46	5,2	5,17	6,03	34,76	40,55	211,16	246,35	0,07	0,08
400	Молоко	180	200	4,58	5,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102	113,33	0,46	0,73
	Всего за полдник	240	270	9,04	10,29	10,05	11,45	43,83	50,63	313,16	359,68	0,53	0,81
	Ужин												
354	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	250	19,07	23,84	10,27	12,84	8,59	10,73	203,07	253,84	4,11	5,14
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	400	480	20,65	26,19	10,45	13,1	28,42	36,59	290,07	368,78	4,14	5,17
	Всего за день			65,24	80,53	52,89	65,55	214,68	259,02	1616,3	1973,1	45,58	55,44

2 Неделя: Четверг

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
323	Запеканка из творога	100	150	12,64	16,46	8,21	10,32	11,73	15,6	206,59	249,89	0,39	0,59
487	Соус шоколадный	30	40	1,09	1,45	0,48	0,64	15,19	20,25	67,96	90,62	0,14	0,18
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
119	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	3,3	4,13	0,03	0,04	29,92	37,4	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	75,83	91	0,98	1,17
	Всего за завтрак	314	415	18,41	23,83	14,24	17,82	53,68	69,93	450,8	562,91	1,51	1,94
	10:00 часов												
368	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	190	190	20	20
	Обед												
78	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,21	1,81	5,78	8,67	2,87	4,31	61,71	92,57	3,59	5,38
170	Суп с крупой	150	180	1,56	1,87	3,15	3,78	10,2	12,24	67,92	81,51	12,15	14,58
422	Куриная котлета	60	80	7,62	10,16	8,96	11,94	5,4	7,2	132,69	176,93	0,48	0,65
336	Капуста тушеная	120	150	2,22	2,77	3,87	4,84	8,63	10,79	78,24	97,8	12,31	15,39
398	Напиток из плодов шиповника с вит. "С"	150	180	0,15	0,18	0,21	0,25	14,23	17,07	61	73,2	75	90
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	560	700	15,4	20,09	22,45	30,08	54,69	68,31	471,16	609,01	103,53	126
	Полдник												
603	Пряник	20	30	1,18	1,77	0,94	1,41	15	22,5	73,2	109,8	0	0
400	Молоко	180	200	4,58	5,09	4,88	5,42	9,07	10,08	102	113,33	0,46	0,73
	Всего за полдник	200	230	5,76	6,86	5,82	6,83	24,07	32,58	175,2	223,13	0,46	0,73
	Ужин												
287	Гедфтели из говядины с рисом (ёжики)	70	80	9,78	11,18	10,96	12,53	12,8	14,63	189	216	0,9	1,03
828	Маринад овощной	30	40	0,67	0,89	3,34	4,45	3,34	4,45	43,35	57,8	0,7	1,6
432	Макаронные изделия отварные	110	120	4,06	4,43	4,57	4,99	24,82	27,08	161,64	176,33	0	0
393	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,33	41	45,56	2,83	3,14
122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	0	0
	Всего за ужин	410	470	16,15	18,91	19,05	22,24	61	72,25	481,99	566,19	4,43	5,77
	Всего за день			58,72	72,69	62,56	77,97	235,44	285,07	1769,2	2151,2	129,93	154,44

2 Неделя: Пятница

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Ккал.		Вит. С	
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
313	Омлет с рисовой кашей	130	140	10,38	11,18	14,66	15,79	0,55	0,59	228,24	245,8	0,15	0,16
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
	Повидло	10	15	0	0	0	0	6,1	9,15	24	36	0,2	0,3
394	Чай с молоком	150	180	2,23	2,67	1,95	2,34	11,93	14,31	74,17	89	1	1,2
	Всего за завтрак	320	375	14,89	16,89	16,85	18,45	33,34	43,73	396,91	464,8	1,35	1,66
	10:00 часов												
368	Яблоко	140	150	0,56	0,6	0,56	0,6	13,72	14,7	61,6	66	14	15
	Обед												
129	Икра кабачковая	20	30	0,24	0,36	0,94	1,41	1,54	2,31	15,6	23,4	1,92	2,88
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,05	1,25	2,93	3,51	5,09	6,11	50,85	61,02	7,08	9,29
378	Гуляш из говядины	110	110	11,45	11,45	13,14	13,14	5,39	5,39	185,69	185,69	1,59	1,59
257	Каша перловая	120	130	3,36	3,67	4,94	5,39	23,08	25,17	153,39	167,34	0	0
489	Компот из ягод замороженных	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	12,15	14,58	50,25	60,3	18,07	21,69
123	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0
	Всего за обед	590	680	18,89	20,21	22,5	24,14	60,61	70,26	525,38	584,75	28,66	35,45
	Полдник												
577	Булочка ванильная	60	70	4,76	5,55	5,01	5,85	35,71	41,66	206,92	241,41	0	0
401	Йогурт	180	200	9	10	5,76	6,4	15,3	17	156,6	174	1,08	1,2
	Всего за полдник	240	270	13,76	15,55	10,77	12,25	51,01	58,66	363,52	415,41	1,08	1,2
	Ужин												
344	Рагу овощное	200	220	3,59	3,95	8,1	8,91	21,12	23,23	171,8	188,98	17,13	18,84
392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,02	9,99	11,1	40	44,44	0,03	0,03
122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
	Всего за ужин	410	460	5,93	7,06	8,36	9,25	45,87	54,01	282,3	327,42	17,16	18,87
	Всего за день			54,03	60,31	59,04	64,69	204,55	241,36	1629,7	1858,4	62,25	72,18
	Итого за весь период			587,28	707,66	604,11	724,91	2141,51	2623,41	16531,87	19956,54	740,81	891,70
	Среднее значение за период			58,73	70,77	60,41	72,49	214,15	262,34	1653,19	1995,65	74,08	89,17
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,21	14,18	32,89	32,69	51,82	52,58				