

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЦРР  
– «Д/с №16 «Кораблик»  
М.А.Шаянова

Приказ № 01-09/61  
От 03 апреля 20 13



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ,  
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ  
ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ с 1,5 до 7 лет  
в МБДОУ «Детский сад № 16»,  
г. Барнаул, ул. Проезд 9 мая ,3**

**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Неделя 1 День 1 Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.8	62.8	213(36)
	Каша гречневая с маслом	150	180	10,26	12,3	7,6	9,15	24,85	29,82	209	250,8	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом	20-5	30-7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	(57)
<b>Итого за завтрак</b>		460	537	19,98	23,08	18,54	21,88	57,74	70,04	478,16	567,66	
<b>Обед</b>	Овощи порционные(лук)	30	40	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	(63)
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.88	3.27	4.11	4.48	17.11	18.84	117.54	128.88	58(11)
	Бефстроганов из отварного мяса	60	70	11.41	12.88	12.03	13.06	3.16	4.97	162.91	184.38	277(65)
	Рис отварной	110	130	2.01	2.68	2.82	3.55	20.23	26.98	114.35	150.54	165(61)
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		540	660	19.67	20.02	19.39	21.73	73.93	95.83	545.95	669.47	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(55), (56), (54)
	Сок	200	200	0.75	1.0	0.15	0.2	15.15	20.2	69.0	92.0	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		180	250	3.0	4.75	3.09	5.1	37.47	57.4	194.1	300.5	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	150	15.26	19.97	10.24	12.28	12.71	19.09	204.84	267.48	237(26)
	Соус молочный сладкий	50	50	1.45	1.65	1.11	1.13	1.66	3.92	31.14	41.23	350(18)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		340	420	23.6	29.32	15.5	18.31	48.33	60.21	436.73	532.41	
<b>Итого за день</b>		1570	1867	66,25	77,17	56,52	67,02	217,47	283,48	1654,94	2070,04	

**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Неделя 1 День 2 Завтрак</b>	Каша Дружба с маслом	150	200	4,41	5,62	4,48	6,18	20,21	29,05	139,07	194,05	168(25)
	Какао с молоком	150	180	3,08	3,42	2,42	2,68	13,53	15,08	88,31	97,80	397(17)
	Батон с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,82	7,54	9,90	14,83	105,0	145,08	3(16)
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	42,18	44,4	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		427	526	11,1	14,09	13,1	16,8	52,95	68,76	374,56	481,78	
<b>Обед</b>	Овощи порционные(морковь)	30	40	0,45	0,6	0,08	0,1	2,5	3,3	12,3	16,4	
	Суп картофельный со сметаной	150	180	2,89	3,28	3,24	4,52	16,74	18,33	108,48	127,09	77(7)
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,63	12,92	8,68	11,85	9,98	13,46	157	212	305(35)
	Пюре картофельное	110	130	2,39	3,16	3,37	4,34	15,14	19,44	100,11	128,96	321(62)
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	398(27)
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,12	58,68	115(47)
<b>Итого за обед</b>		540	670	18,71	24,83	15,98	21,66	76,35	99,84	524,89	692,45	
<b>Полдник</b>	Песочник с изюмом	50	80	4,24	6,78	8,7	13,92	29,52	47,23	213	340,8	492(51)
	Молоко	150	180	4,05	4,86	3,3	3,96	6,6	7,92	72,3	86,76	400(33)
<b>Итого за полдник</b>		200	260	8,29	11,64	12,0	17,88	36,12	55,15	285,3	427,56	
<b>Ужин</b>	Суфле из печени	60	80	17,75	21,05	8,0	8,83	6,55	9,35	169,18	202,09	294(43)
	Овощное рагу	110	130	2,21	2,59	4,39	6,0	7,2	8,61	77,57	98,55	274(41)
	Чай сладкий	180	200	0,09	0,11	0,02	0,02	4,02	4,03	12,66	16,80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	7,92	7,92	39,12	39,12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		390	450	22,89	26,59	12,79	15,8	40,83	52,1	397,84	505,59	
<b>Итого за день</b>		1557	1906	60,99	77,15	53,79	72,14	206,25	275,85	1535,41	2054,39	

## Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Неделя 1 День 3 Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	5.05	5.9	5.85	6.34	18.67	23.92	147.41	176.49	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.07	2.97	2.2	2.42	13.04	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.08	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	38.28	40.3	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		427	526	11.31	13.92	14.25	16.7	50.42	62.94	374.95	455.67	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	180	2.31	2.98	4.13	4.46	12.37	14.99	95.63	111.81	67(2)
	Тефтели мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Пюре из гороха с маслом	110	130	6.78	11.62	2.5	3.2	15.80	27.1	118.78	192.96	427/48
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		500	620	23.41	31.88	17.49	20.56	64.22	91.98	509.37	683.72	
<b>Полдник</b>	Сдоба Гребешок	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	462(49)
	Сок	200	200	0.75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		250	270	5,08	5,68	3,74	5,42	41,7	48,28	228,05	273,26	
<b>Ужин</b>	Рыба запечённая в молочном соусе	90	130	10,77	15,56	6,465	9,34	3,57	5,16	115,5	166,8	251(69)
	Картофельное пюре	110	130	2,37	3,16	3,32	4,34	15,13	19,43	100,04	128,96	321(62)
	Молоко	150	180	4,05	4,86	3,3	3,96	6,6	7,92	72,3	86,76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	7,92	7,92	39,12	39,12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		390	480	20,03	26,42	13,485	18,04	43,06	50,27	373,84	468,52	
<b>Итого за день</b>		1567	1896	59,83	77,9	48,965	60,72	199,4	253,47	1486,21	1881,17	

## Возрастная категория 1,5-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Неделя 1 День 4 Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке	150	200	4,29	5,34	4,97	5,3	20,35	29,25	143,25	186,15	168(22)
	Какао с молоком и сахаром	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397(17)
	Батон с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3,18	4,65	5,82	7,54	9,90	14,83	105,0	145,8	3(16)
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	8,45	8,9	38,28	40,3	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		427	526	11,0	14,06	13,89	16,43	51,66	68,8	375,53	479,25	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	180	2,23	2,38	3,18	4,41	14,4	15,12	95,64	109,47	80(3)
	«Ласточкино гнездо» мясное	60	70	12,5	14,01	11,46	13,3	4,57	7,43	167,19	199,74	287(59)
	Капуста тушеная	110	130	2,95	3,29	5,27	5,99	8,18	9,36	92,37	104,36	336(28)
	Кисель концентрированный	150	180	0,04	0,06	-	-	17,68	22,25	67,50	64,68	383(14)
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	7,92	11,88	39,12	58,68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,88	70,32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		510	620	20,56	24,0	20,31	24,3	62,59	80,8	508,7	607,25	
<b>Полдник</b>	Сдоба Домашняя	50	70	4,33	4,68	3,59	5,22	26,55	28,08	159,05	181,26	462(49)
	Кисломолочная продукция	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	75,75	90,9	400,401(53)
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,68	9,9	7,34	9,72	32,7	35,46	234,8	272,16	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	120	150	22,43	28,03	15,2	19,0	13,68	17,1	280,8	351,0	231(66)
	Соус абрикосовый	30	50	0,14	0,14	0,016	0,016	19,35	19,35	78,12	78,12	359(67)
	Чай сладкий	180	200	0,09	0,11	0,02	0,02	4,02	4,03	12,66	16,8	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,88	46,88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	7,92	7,92	39,12	39,12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		370	440	25,5	31,12	15,636	19,436	54,81	58,24	457,58	453,8	
<b>Итого за день</b>		1507	1836	65,74	79,08	57,176	69,886	201,76	243,3	1576,61	1812,46	

**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.28	5.07	5.56	5.84	17.08	22.73	135.51	163.65	93(24)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	119.57	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		420	516	8,92	10,77	11,9	13,25	49,69	62,65	341,87	420,7	
<b>Обед</b>	Овощи порционно(свекла)	30	40	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	<b>(63)</b>
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2.37	2.72	3.4	4.66	13.9	15.6	95.83	114.96	76(6)
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	200	13.2	15.07	15.22	17.03	17.56	22.47	255.66	297.64	276(34)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		530	660	19.0	22.81	19.05	22.33	65.4	83.79	504.95	621.35	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(55),(54), (56)
	Сок	200	200	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		230	250	3,0	4,75	3,09	5,1	37,47	57,4	194,1	300,5	
<b>Ужин</b>	Омлет с морковью	150	200	11,0	14,7	20,4	27,2	5,2	7,0	249	332	217(39)
	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,1	0,0	0,0	3,99	5,99	14,96	22,44	391(50)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		340	420	13,89	17,46	20,8	27,6	26,95	30,75	349,96	440,44	
<b>Итого за день</b>		1520	1846	48,81	55,79	54,84	68,28	179,51	234,59	1390,88	1782,99	

**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Неделя 2 День 6 Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Макаронны отварные с маслом	110	130	3,12	4,64	2,83	3,69	19,31	28,95	115,6	167,8	205(19)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом	20/5	30/7	1.56	2.33	3.76	5.31	9.9	14.85	79.92	116.58	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		460	557	12,84	15,42	13,77	16,42	52,2	69,17	384,76	484,66	
<b>Обед</b>	Лук свежий порционно	30	40	0.45	0.6	0.08	0.1	2,5	3,3	12,3	16,4	
	Борщ со сметаной	150	180	2.84	3.53	4.14	4.45	15.65	18.18	111.22	127.1	56(1)
	Биточки мясные	50	70	11.31	12.82	10.46	12.3	4.51	7.37	153.05	185.6	287(58)
	Гарнир гречневый	60	100	1,83	3,05	2,0	3,4	8,2	13,68	155,8	97	168(22)
	Соус томатный	30	30	0.13	0.36	0.01	0.03	0.73	2.10	3.61	10.27	348(60)
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	398(27)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		540	670	19,91	25,23	17,3	21,13	63,58	89,94	582,98	644,37	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(54),(55), (56)
	Молоко	150	180	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69,0	92,0	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		180	230	3,0	4,75	3,09	5,1	37,47	57,4	194,1	300,5	
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники	240	270	17,21	19,36	9,13	8,02	32,21	36,24	219,6	247,05	230(21)
	Чай сладкий	150	180	4.05	4.86	3.75	4.5	16.2	19.44	114.75	137.7	(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		480	540	25,55	28,71	14,39	14,05	67,83	77,36	451,49	511,98	
<b>Итого за день</b>		1710	1997	61,3	74,11	48,55	56,7	221,08	293,87	1613,33	1941,51	

**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Неделя 2 День 7 Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	4.79	6.09	4.97	5.3	19.89	28.56	143.55	186.45	168(22)
	Какао с молоком	150	180	3.08	3.42	2.42	2.68	13.53	15.08	88.31	93.0	397(17)
	Батон с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	97.80	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	8.45	8.9	38.28	40.3	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		427	526	11.43	14.56	13.59	15.92	51.77	67.37	375.14	470.35	
	Овощи порционные	30	40	0,36	0,48	0,03	0,04	1,89	2,52	9,24	12,32	(63)
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	180	4.91	5.72	4.74	6.24	18.25	22.38	135.60	166.8	85(8),120(9)
	Плов из птицы отварной	160	210	15,12	20,3	12,76	17	26,76	35,69	282	377	304(64)
	Компот из кураги и изюма	150	180	0.4	0.44	0,02	0,022	24,99	27,77	102	113,3	376(50)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		530	670	23,27	30,72	17,92	23,862	87,76	112,48	605,6	786,1	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	70	4.33	4.68	3.59	5.22	26.55	28.08	159.05	181.26	578(49)
	Сок	200	200	0.75	1.0	0.15	0.2	15.15	20.2	69.0	92.0	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		200	270	5.08	5.68	3.74	5.42	41.7	48.28	228.05	273.26	
	Печень тушёная в томатно-сметанном соусе	60	80	17.75	21.05	8.0	8.83	6.55	9.35	169.18	202.09	294(43)
	Картофельное пюре	110	130	2.37	3.16	3.32	4.34	15.13	19.43	100.04	128.96	321(62)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.15	7.38	75.75	90.9	400,401(53)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		360	430	27.31	32.27	15.47	18.07	45,59	53,92	430,97	507,95	
<b>Итого за день</b>		1567	1896	67,09	83,23	50,72	63,272	226,82	282,05	1639,76	2037,66	



**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Неделя 2 День 8 Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом	150	200	4.05	4.98	4.93	5.24	20.89	30.06	144.16	187.50	168(22)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом и сыром	20/5/7	30/6/10	3.18	4.65	5.82	7.54	9.90	14.83	105.0	145.8	3(16)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		427	526	10.31	13.0	13.33	15.6	53.5	69.98	375.6	470.78	
<b>Обед</b>	Овощи порционные	30	40	0.36	0.48	0.03	0.04	1.89	2.52	9.24	12.32	(63)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	2.08	2.86	2.22	3.25	13.48	18.22	82.18	113.43	82(5)
	Гуляш мясной	50	70	11,31	12,82	10,46	12,3	4,51	7,37	153,05	185,6	287(58)
	Перловка	110	130	2,64	3,52	2,85	3,59	18,31	24,42	103,43	143,98	165(61)
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	398(27)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		530	660	19,54	24,55	16,17	20,03	70,18	97,84	500,9	664,33	
<b>Полдник</b>	Булочка Гребешок	50	70	4,33	4,68	3,59	5,22	26,55	28,08	159,05	181,26	462(49)
	Кисломолочная продукция	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.15	7.38	75.75	90.9	(53)
<b>Итого за полдник</b>		200	250	8,68	9,9	7,34	9,72	32,7	35,46	234,8	272,16	
<b>Ужин</b>	Зразы рыбные с яйцом	60	80	7,84	10,48	3,49	4,63	9,03	12,1	99,0	132,0	265
	Свекла тушеная	110	130	2.03	2.14	2.05	2.16	11.55	12.19	72.9	75.97	59(52)
	Соус сметано - молочный	30	30	0.98	1.23	1.06	1.35	1.04	3.38	21.79	30.69	354(38)
	Чай с молоком	150	180	0.09	0.11	0.02	0.02	4.02	4.59	16.66	16.80	393(37)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		390	460	13,78	16,8	7,02	8,56	43,4	50,02	296,35	341,46	
<b>Итого за день</b>		1547	1896	52,31	64,25	43,86	53,91	199,78	253,3	1407,65	1748,73	



**Возрастная категория 1,5-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Неделя 2 День 10 Завтрак</b>	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	62.80	62.80	231(36)
	Каша манная на молоке	150	200	4.67	5.4	4.93	5.19	20.22	25.92	144.13	172.29	185(23)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.7	2.97	2.2	2.42	13.4	15.29	84.26	93.08	395(32)
	Батон с маслом	20/5	30/6	1.56	2.33	3.76	4.59	9.9	14.83	79.92	109.97	1(15)
	Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	42.18	44.4	458(57)
<b>Итого за завтрак</b>		450	556	14.39	16.18	15.87	17.2	53.11	66.12	413.29	482.54	
<b>Обед</b>	Овощи порционные	30	40	0.42	0.56	0.03	0.04	2.4	3.2	11.55	15.4	(63)
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	180	3.51	4.72	4.14	4.53	15.02	18.86	111.13	134.93	81(4)
	Зразы мясные с яйцом	60	80	13,69	15,2	12,46	14,3	4,63	7,32	181,33	213,88	287(40)
	Макароны отварные	110	130	3,12	4,64	2,83	3,69	19,31	28,95	115,6	167,8	205(19)
	Компот из сухофруктов	150	180	0.17	0.20	-	-	13.78	15.88	55.91	64.35	376(13)
	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	7.92	11.88	39.12	58.68	115(47)
	Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	46.88	70.32	115(46)
<b>Итого за обед</b>		540	670	23,75	29,58	19,86	23,16	72,9	100,85	561,41	725,36	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли)	30	50	2.25	3.75	2.94	4.9	22.32	37.2	125.1	208.5	(54),(55),(56)
	Молоко	150	180	0.75	1,0	0.15	0.2	15,15	20,2	69,0	92,0	399(20)
<b>Итого за полдник</b>		180	230	3,0	4,75	3,09	5,1	37,47	57,4	194,1	300,5	
<b>Ужин</b>	Шницель рыбный натуральный	50	70	13.23	15.44	3.1	3.24	3.25	5.92	94.64	115.51	258(12)
	Рагу овощное	110	130	2.21	2.59	4.39	6.0	7.2	8.61	77.57	98.55	274(41)
	Чай сладкий	150	180	4.05	4.86	3.3	3.96	6.6	7.92	72.3	86.76	400(33)
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	46.88	46.88	115(46)
	Хлеб ржаной	20	20	1.32	1.32	0.24	0.24	7.92	7.92	39.12	39.12	115(47)
<b>Итого за ужин</b>		350	420	22.33	25.73	11.19	13.6	34.81	40.21	330.51	386.82	
<b>Итого за день</b>		1570	1876	63,47	76,24	50,01	59,06	198,29	264,58	1499,31	1895,22	

