

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 92»
для
Документа Бодырева
Приказ № 46-9
от « 14 » 20 22 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 1,5 – 3 лет, от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад № 92» города Бийска

г. Бийск, 2022

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли- сад | Пищевые вещества (г) Ясли - сад | | | Энергетич ес кая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------|--------------------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Макароны запеченные с сыром | 120-150 | 6,18- 7,725 | 7,44-9,3 | 24,72- 30,9 | 190,8- 238,5 | № 261 |
| Кофейный напиток с молоком | 180-200 | 2,52- 2,8 | 2,25-2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Итого за завтрак | 300-350 | 8,7- 10,525 | 9,69- 11,8 | 36,96- 44,5 | 270-326,5 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп из овощей | 180-200 | 1,44- 1,6 | 3,26- 3,62 | 4,55-5,06 | 53,28-59,2 | № 116 |
| Гуляш из отварной говядины | 50-80 | 10,0- 16,0 | 9,75- 15,6 | 1,65-2,64 | 129-206,4 | № 327 |
| Каша перловая рассыпчатая | 130-150 | 3,7-4,2 | 4,06-4,6 | 25,9-29,9 | 177,57- 248,6 | № 207 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,54- 0,6 | 0,09-0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16-0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 580-680 | 18,72- 26,2 | 17,32- 24,32 | 69,87- 82,3 | 529,05- 598,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60-60 | 3,5-3,5 | 1,4-1,4 | 34,8-34,8 | 166-166 | № 530 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97-9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 210-260 | 3,65- 3,7 | 1,475- 1,5 | 41,77- 44,1 | 194,5-204 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Каша ячневая | 150-200 | 5,29- 7,06 | 4,86- 6,47 | 24,23- 32,31 | 161,85- 215,8 | № 227 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97-9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Хлеб | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за ужин | 300-400 | 5,44- 7,26 | 4,935- 6,57 | 31,2- 41,61 | 190,35- 253,8 | |
| Итого за весь день | | 32,86- 47,685 | 33,42- 44,19 | 179,8- 212,51 | 1183,9- 1382,5 | |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 -3 лет и от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли - сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич ес кая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150-200 | 4,5-6,0 | 4,8-6,4 | 22,85- 30,47 | 152,9- 203,9 | № 230 |
| Какао с молоком | 180-200 | 2,97- 3,3 | 2,61-2,9 | 12,42- 13,8 | 84,6-94 | № 462 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350-430 | 8,99- 11,58 | 7,57- 9,54 | 45,11- 59,03 | 284,3- 368,1 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп-харчо | 180-200 | 5,724- 7,52 | 6,768- 9,76 | 8,784- 7,84 | 118,98- 132,2 | № 109 |
| Котлета из говядины | 60-80 | 10,56- 14,08 | 7,38- 9,84 | 9-12 | 145,8- 194,4 | № 339 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130-150 | 7,37- 8,51 | 5,5-6,36 | 32,68- 37,7 | 209,8- 242,16 | № 202 |
| Кисель | 180-200 | - | - | 13,5- 15,0 | 54-60 | № 484 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16-0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 590-680 | 26,694- 33,91 | 19,808- 26,36 | 83,644- 97,14 | 622,18- 745,76 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты | 95-100 | 0,38- 0,4 | 0,38-0,4 | 9,31-9,8 | 41,8-44 | № 82 |
| Итого за полдник | 95-100 | 0,38- 0,4 | 0,38-0,4 | 9,31-9,8 | 41,8-44 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150-200 | 3,75-5 | 5,25-7 | 15-20 | 122,25- 163 | № 177 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97-9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 300-400 | 3,9-5,2 | 5,374- 7,1 | 21,97- 29,3 | 150,7-201 | |
| Итого за весь день | | 39,964- 51,09 | 33,132- 43,3 | 138,064 -195,27 | 1098,98- 1358,86 | |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда <i>Ясли- сад</i> | Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i> | | | Энергетич ес кая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|--|---|---------------------------|--------------------------------|--|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша из крупы «Геркулес» вязкая | 150-200 | 6,19- 8,25 | 66,29- 88,39 | 23,19- 30,92 | 177,21- 236,29 | № 212 |
| Кофейный напиток с молоком | 180-200 | 2,52- 2,8 | 2,25- 2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350-430 | 10,23- 13,33 | 68,7- 91,13 | 45,27- 59,28 | 303,21- 394,49 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 180-200 | 0,936- 1,04 | 3,15- 3,5 | 4,32- 4,8 | 49,32-54,8 | № 95 |
| Печень говяжья по- строгановски | 70-80 | 13,65- 15,6 | 6,58- 7,52 | 5,32- 6,08 | 135,1- 154,4 | № 356 |
| Рис отварной | 130-150 | 3,012- 3,765 | 4,34- 5,43 | 31,08- 38,85 | 175,4- 219,3 | № 385 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,54- 0,6 | 0,09- 0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 600-680 | 21,178 - 24,805 | 14,32- 16,95 | 78,49- 94,43 | 529,02- 629,5 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Вафля | 20-20 | 0,78- 0,78 | 6,12- 6,12 | 12,5- 12,5 | 108,2- 108,2 | № 580 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 195-220 | 3,43- 4,08 | 6,28- 9,02 | 19,92- 26,3 | 149,52- 202,2 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Запеканка творожная | 130-150 | 20,67- 23,85 | 10,01- 11,55 | 19,5- 22,5 | 252,2-291 | № 279 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 280-350 | 20,82- 24,05 | 10,085- 11,65 | 26,47- 31,8 | 280,7-329 | |
| Итого за весь день | | 55,628 - 66,265 | 99,385- 128,75 | 170,15 - 211,81 | 1162,45- 1555,19 | |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда Ясли- сад | Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i> | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|--|---|-------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150-200 | 6,14- 8,19 | 4,82- 6,43 | 27,65- 36,87 | 179,56- 239,41 | № 232 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97-9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 320-430 | 7,81- 10,67 | 5,055- 6,77 | 44,46- 60,93 | 254,86- 347,61 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 180-200 | 1,908- 2,12 | 2,52- 2,8 | 6,84- 7,56 | 57,6-64 | № 115 |
| Котлеты или биточки рыбные рыбные | 60-70 | 7,71- 9,0 | 0,94- 1,1 | 6,0-7,0 | 63,4-74 | № 307 |
| Пюре картофельное | 120-150 | 3,24- 4,05 | 4,8-6 | 6,96-8,7 | 84-105 | № 377 |
| Кисель | 180-200 | - | - | 13,5- 15,0 | 54-60 | № 484 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 580-670 | 15,898 -18,97 | 8,42- 10,3 | 52,98- 62,86 | 352,6- 420 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 20/5- 20/5 | 0,8-0,8 | 3,7-3,7 | 5,0-5,0 | 56-56 | № 71 |
| Какао с молоком | 180-200 | 2,97- 3,3 | 2,61- 2,9 | 12,42- 13,8 | 84,6-94 | № 462 |
| Итого за полдник | 205-225 | 3,77- 4,1 | 6,31- 6,6 | 17,42- 18,8 | 140,6- 150 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150-200 | 4,32- 5,76 | 4,86- 6,48 | 14,775- 19,7 | 120,15- 160,2 | № 139 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97-9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 300-400 | 4,47- 5,96 | 4,935- 6,58 | 21,745- 29 | 148,65- 198,2 | |
| Итого за весь день | | 31,948 -39,7 | 24,72- 30,25 | 136,605- 171,59 | 896,71- 1115,81 | |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли/сад | Пищевые вещества (г) ясли/сад | | | Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад | № рецептур ы |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша пшениная вязкая | 150-200 | 5,4-7,2 | 5,44-7,2 | 26,1- 34,8 | 175,3-232,75 | № 235 |
| Кофейный напиток с молоком | 180-200 | 2,52- 2,8 | 2,25-2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350-430 | 9,44- 12,28 | 7,85- 10,23 | 49,27- 64,61 | 310,09-403,66 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180-200 | 1,08- 1,2 | 3,24-3,6 | 2,736- 3,04 | 44,46-49,4 | № 104 |
| Плов из птицы | 150-200 | 9,225- 12,3 | 6,15-8,2 | 18,6- 24,8 | 167,25-223 | № 375 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,54- 0,6 | 0,09-0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16-0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 550-650 | 13,885 -17,9 | 9,64- 12,3 | 59,106 -72,54 | 380,91-473,4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Печенье | | | | | | № 470 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 150-180 | 4,35- 5,22 | 3,75-4,5 | 6,0-7,2 | 75,75-90,9 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Пюре из гороха | 120-130 | 12,88- 13,95 | 2,93- 3,17 | 12,88- 25,18 | 170,93-185,17 | № 389 |
| Чай с лимоном | 150-180 | 0,225- 0,27 | 0,075- 0,09 | 7,125- 8,55 | 30-36 | № 459 |
| Итого за ужин | 335-420 | 4,81- 6,08 | 4,48- 5,63 | 32,55- 34,32 | 196,7-256,6 | |
| Итого за весь день | | 33,06- 42,76 | 25,52- 32,85 | 146,03 - 179,58 | 956,05-1230,7 | |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и с 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли/ сад | Пищевые вещества (г) ясли/ сад | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130-150 | 7,37- 8,51 | 5,5-6,36 | 32,68- 37,7 | 209,8- 242,16 | № 202 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 300-380 | 9,04- 10,99 | 5,735- 6,73 | 49,49- 61,79 | 285,1- 350,36 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 180-200 | 2,088- 2,32 | 2,988- 3,32 | 8,784- 9,76 | 70,38-78,2 | № 129 |
| Запеканка из печени с рисом | 120-150 | 20,8-26 | 6,4-8 | 16,8-21 | 208-260 | № 355 |
| Консервированная кукуруза | 40-50 | 1,14- 1,42 | 1,45- 1,81 | 2,02- 2,52 | 25,5-31,9 | № 157 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,54- 0,6 | 0,09-0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16-0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 560-650 | 27,45- 34,14 | 10,86- 13,63 | 64,72- 77,98 | 543,4-571,1 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок с овощным фаршем | 70-80 | 3,87- 4,51 | 4,32- 5,04 | 24,4- 28,47 | 162-189 | № 294 |
| Чай с сахаром | 150-200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 220-260 | 4,09- 4,78 | 4,4-5,13 | 31,53- 37,02 | 192-225 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150-200 | 5,4-7,2 | 6,4-6,4 | 26,5- 35,3 | 171,6-228,8 | № 232 |
| Какао с молоком | 180-200 | 2,97- 3,3 | 2,61-2,9 | 12,42- 13,8 | 84,6-94 | № 462 |
| Итого за ужин | 350-430 | 8,37- 10,5 | 9,01-9,3 | 38,92- 49,1 | 256,2-322,8 | |
| Итого за весь день | | 48,95- 60,1 | 30,005- 34,79 | 184,66- 225,89 | 1276,7- 1469,26 | |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли- сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 150-200 | 3,8- 5,07 | 4,82- 6,43 | 20,19- 26,92 | 139,46- 185,95 | № 229 |
| Какао с молоком | 180-200 | 2,97- 3,3 | 2,61- 2,9 | 12,42- 13,8 | 84,6-94 | № 462 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350-430 | 8,29- 10,65 | 7,59- 9,57 | 42,45- 55,96 | 270,86- 350,15 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп гороховый | 180-200 | 5,33- 5,92 | 2,36- 2,62 | 11,36- 12,62 | 88,02-97,8 | № 127 |
| Тефтели из говядины с рисом «ёжики» | 70-80 | 7,35- 8,4 | 5,69- 6,5 | 8,48- 9,7 | 114,6-131 | № 350 |
| Макаронные изделия отварные | 120-150 | 4,44- 5,55 | 3,96- 4,95 | 23,64- 29,55 | 147,6-184,5 | № 256 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,54- 0,6 | 0,09- 0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 410-680 | 20,7- 24,27 | 12,26- 14,57 | 81,25- 96,57 | 519,42-614,3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Вафля | 20-20 | 0,78- 0,78 | 6,12- 6,12 | 12,5- 12,5 | 108,2-108,2 | № 580 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 0,75- 0,9 | 0,15- 0,18 | 15,15- 18,18 | 64,5-77,4 | № 501 |
| Итого за полдник | 120-170 | 1,28- 1,53 | 6,22- 6,27 | 22,6- 27,65 | 151,2-172,7 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Ватрушка | 100/15- 140/20 | 6,34- 11,2 | 7,2- 12,69 | 22,68- 40,2 | 281,1-498,3 | № 130 |
| Кофейный напиток с молоком | 180-200 | 2,52- 2,8 | 2,25- 2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Итого за ужин | 265-360 | 6,49- 11,4 | 7,275- 12,79 | 29,65- 49,5 | 309,6-536,3 | |
| Итого за весь день | | 36,77- 47,85 | 33,345- 43,2 | 175,95- 229,68 | 1251,08- 1673,45 | |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли- сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергети чес кая ценност ь (ккал) | № рецептуры |
|--|--|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша манная вязкая | 150- 200 | 5,4-7,2 | 4,47- 6,36 | 25,9- 34,54 | 168-224 | № 214 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 320- 430 | 7,07- 12,46 | 7,07- 6,7 | 42,71- 58,6 | 243,3- 332,2 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой | 180- 200 | 1,998- 2,22 | 2,538- 2,82 | 7,505- 7,84 | 59,04- 65,6 | № 114 |
| Жаркое по- домашнему | 180- 200 | 16,92- 18,8 | 12,87- 14,3 | 23,22- 25,8 | 276,3- 307 | № 328 |
| Компот из сухофруктов | 180- 200 | 0,54- 0,6 | 0,09- 0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 580- 650 | 23,82- 27,35 | 17,95- 20,84 | 76,73- 90,17 | 560,7- 652 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 25-25 | 3,6-3,6 | 6,5-6,5 | 5-5 | 93-93 | № 65 |
| Какао с молоком | 180- 200 | 2,97- 3,3 | 2,61- 2,9 | 12,42- 13,8 | 84,6-94 | № 462 |
| Итого за полдник | 205- 225 | 5,57- 6,9 | 9,11- 9,4 | 17,42- 18,8 | 177,6- 187 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150- 200 | 4,32- 5,76 | 4,86- 6,48 | 14,775 -19,7 | 120,15- 160,2 | № 139 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 300- 400 | 4,47- 5,96 | 4,935- 6,58 | 21,745 - 29 | 148,65- 198,2 | 300-400 |
| Итого за весь день | | 45,56- 54,29 | 40,125 -47,38 | 164,97 - 204,13 | 1199,23- 1453 | |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли- сад | Пищевые вещества (г) ясли-сад | | | Энергети чес кая ценност ь (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|---|--------------------------|-------------------------------------|---|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая | 150- 200 | 6,20- 8,27 | 5,61- 7,49 | 27,19- 36,25 | 184,09- 245,46 | № 225 |
| Кофейный напиток с молоком | 180- 200 | 2,52- 2,8 | 2,25- 2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350- 430 | 10,24- 13,35 | 8,02- 10,23 | 49,27- 64,61 | 310,09- 403,66 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 180- 200 | 1,89- 2,1 | 3,672- 4,08 | 9,54- 10,6 | 78,84-87,6 | № 100 |
| Птица в соусе с томатном | 50-80 | 5,7-7,6 | 6,64- 8,85 | 1,32- 1,77 | 87,85- 117,14 | № 367 |
| Пюре картофельное | 120- 150 | 3,24- 4,05 | 4,8-6 | 6,96- 8,7 | 84-105 | № 377 |
| Кисель | 180- 200 | - | - | 13,5- 15,0 | 54-60 | № 484 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 31,32- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 570- 680 | 13,87- 17,55 | 15,272 -19,33 | 58,08- 60,67 | 398,29- 486,74 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50-50 | 4,0-4,0 | 1,4-1,4 | 23,9- 23,9 | 124-124 | № 545 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 200- 250 | 4,15- 4,2 | 1,475- 1,5 | 30,87- 33,2 | 152,5-162 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Бигус | 120- 150 | 10,8- 13,5 | 7,98- 9,975 | 3,12- 3,9 | 127,8- 159,75 | № 329 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 270- 350 | 10,95- 13,7 | 8,005- 10,075 | 10,09- 13,2 | 156,3- 197,75 | |
| Итого за весь день | | 52,17- 66,29 | 41,605 -53,68 | 164,5 1- 203,3 8 | 1244,5- 1565 | |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет , от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда ясли- сад | Пищевые вещества (г) ясли-сад | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | |
| Каша из крупы «Геркулес» вязкая | 150- 200 | 6,19- 8,25 | 66,29- 88,39 | 23,19- 30,92 | 177,21- 236,29 | № 212 |
| Кофейный напиток с молоком | 180- 200 | 2,52- 2,8 | 2,25- 2,5 | 12,24- 13,6 | 79,2-88 | № 465 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52- 2,28 | 0,16- 0,24 | 9,84- 14,76 | 46,8-70,2 | № 573 |
| Итого за завтрак | 350- 430 | 10,23- 13,33 | 68,7- 91,13 | 45,27- 59,28 | 303,21- 394,49 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Свекольник | 180- 200 | 1,674- 1,86 | 3,402- 3,78 | 7,434- 8,26 | 67,14-74,6 | № 98 |
| Суфле рыбное | 110- 130 | 15,4- 18,2 | 6,6-7,8 | 3,3- 3,9 | 123,2- 145,6 | № 303 |
| Соус молочный к блюдам | 20-30 | 0,66- 1,0 | 1,24- 1,86 | 1,27- 1,92 | 18,9-28,4 | № 403 |
| Компот из сухофруктов | 180- 200 | 0,54- 0,6 | 0,09- 0,1 | 18,09- 20,1 | 75,6-84 | № 495 |
| Хлеб пшеничный | 40-50 | 3,04- 3,8 | 0,16- 0,4 | 19,68- 24,6 | 93,6-117 | № 573 |
| Итого за обед | 530- 610 | 21,314 -25,46 | 11,492- 13,94 | 49,774 -58,78 | 378,44- 421,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка дорожная | 60-60 | 4,3-4,3 | 8,0-8,0 | 28,8- 28,8 | 205-205 | № 543 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за полдник | 210- 240 | 4,45- 4,5 | 8,075- 8,1 | 35,77- 38,1 | 233,5-243 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 150- 200 | 3,77- 5,03 | 4,77- 6,36 | 23,6- 31,39 | 152,2- 202,92 | № 217 |
| Чай с сахаром | 150- 200 | 0,15- 0,2 | 0,075- 0,1 | 6,97- 9,3 | 28,5-38 | № 457 |
| Итого за ужин | 300- 400 | 3,92- 5,23 | 4,845- 6,46 | 30,57- 40,69 | 180,7- 240,92 | |
| Итого за весь день | | 44,41 | 36,155- 46,31 | 171,58 - 216,37 | 1181,49- 1506,5 | |