

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 92»  
Голдырева Е.А.  
Приказ № 154-од от 08.09.2025 г.

***Примерное двухнедельное меню***  
***МБДОУ «Детский сад № 92»***

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			Энергети- чес- кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макароны запеченные с сыром	150-170	7,72-8.755	9,3-10,54	30,9-35.02	238,5- 270,3	№ 261
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№71
Итого за завтрак	<b>350-400</b>	<b>11,3-13,155</b>	<b>16.45- 20.44</b>	<b>49,74- 58,62</b>	<b>392,3- 470,3</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	<b>100-100</b>	<b>0,5-0,5</b>	<b>0,1-0,1</b>	<b>10,1-10,1</b>	<b>43-43</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей на курином бульоне	150-200	1,2-1,6	2,715-3,62	3,795-5,06	44,4-59,2	№ 116
Гуляш из отварной говядины	60-80	12-16	11,7-15,6	1,98-2,64	154,8- 206,4	№ 327
Каша перловая рассыпчатая	120-150	3,4-4,2	3,75-4,6	23,9-29,9	143,4- 179,3	№ 207
Компот из сухофруктов	150-180	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07- 18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано- пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№575
Итого за обед	<b>520-645</b>	<b>19,93-26,32</b>	<b>18,66- 24,475</b>	<b>62,545- 80,4</b>	<b>491,4- 640,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с творожным фаршем	60-60	7,8-7,8	2,8-2,8	21,7-21,7	144-144	№ 531
Чай с сахаром	150-180	0,15-0,18	0,075-0,09	6,97-8,37	28,5-34,2	№ 457
Итого за полдник	<b>210-240</b>	<b>7.95-7,98</b>	<b>2,875-2,89</b>	<b>28,67- 30,07</b>	<b>172,5- 178,2</b>	
Итого за весь день		<b>39.68-47,955</b>	<b>38,085- 47,905</b>	<b>1651,055- 179.19</b>	<b>1099,2- 1331,7</b>	

День: вторник

Неделя: первая

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли - сад</b>	Пищевые вещества (г)			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая	150-180	4,5-5,4	4,8-5,8	22,85- 27,43	152,9- 183,5	№ 230
Какао с молоком	180-200	2,97- 3,3	2,61-2,9	12,42- 13,8	84,6-94	№ 462
Бутерброд с джемом	40-40	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2- 20,2	121-121	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370-400</b>	<b>9,07- 9,9</b>	<b>11,21- 12,21</b>	<b>55,47- 60,05</b>	<b>358,5- 398,5</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	01-0,1	10,1- 10,1	43-43	№ 501
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100-100</b>	<b>0,5-0,5</b>	<b>0,1-0,1</b>	<b>10,1- 10,1</b>	<b>43-43</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп фасолевый	180-200	5,2-5,7	0,7-0,8	17/18,8	77/105	№ 93 (м)
Голубцы ленивые	50-70	5,5-7,7	6,2-8,68	2-2,8	86,5-121,1	№ 333
Пюре картофельное	110-150	2,97- 3,51	4,4-5,2	6,38- 7,54	77-91	№ 377
Кисель	150-200	-	-	11,25- 15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04- 3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-140,4	№ 573
Вафля	20-20	0,78- 0,78	6,12- 6,12	12,5- 12,5	108,2- 108,2	№ 580
<b>Итого за обед</b>	<b>550-700</b>	<b>17,49- 21,49</b>	<b>18,58- 21,2</b>	<b>68,81- 81,24</b>	<b>487,3- 625,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Каша гречневая вязкая	130-150	5,65- 6,52	4,87- 5,61	20,41- 23,56	148- 170,78	№ 213
Чай с сахаром	150-180	0,15- 0,18	0,075- 0,09	6,97- 8,37	28,5-34,2	№ 457
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36- 1,7	0,26- 0,325	7,96- 9,95	39-49,5	№ 575
<b>Итого за полдник</b>	<b>300-355</b>	<b>8,45- 9,82</b>	<b>6,3- 7,235</b>	<b>38,72- 45,01</b>	<b>244,6- 284,28</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>35,51- 41,71</b>	<b>37,19- 40,745</b>	<b>173,1- 196,4</b>	<b>1133,4- 1351,48</b>	

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>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5-216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350-430</b>	<b>9,78-11,3</b>	<b>14,55-18,1</b>	<b>44,34-53</b>	<b>347,8-416,19</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100-100</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	№ 433
Печень говяжья по-строгановски	60-80	9,75-13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8-154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761-3,263	2,761-4,706	28,49-33,67	175,44-219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26-0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
<b>Итого за обед</b>	<b>529-676</b>	<b>17,155-22,63</b>	<b>11,916-16,741</b>	<b>69,621-86,466</b>	<b>499,215-669,045</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка творожная	100-110	15,9-17,49	7,7-8,47	15-16,5	194-213,4	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	16,92-25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	0,15-0,2	0,075-0,1	6,97-9,3	28,5-38	№ 470
<b>Итого за полдник</b>	<b>270-340</b>	<b>17,34-17,5</b>	<b>8,87-9,0</b>	<b>25,35-26,5</b>	<b>239,42-276,78</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>44,675-51,83</b>	<b>35,736-44,241</b>	<b>149,111-175,766</b>	<b>1131,435-1406,015</b>	

День: четверг

Неделя: первая

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>Ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Артек вязкая	150-200	5,29- 7,06	4,85- 6,47	24,23- 32,31	161,85- 215,80	№ 227
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61- 2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Хлеб	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350-430</b>	<b>9,78- 12,64</b>	<b>7,62- 9,61</b>	<b>46,49- 60,87</b>	<b>293,25-380</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35- 4,35	3,75- 3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 460
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150-150</b>	<b>4,35- 4,35</b>	<b>3,75- 3,75</b>	<b>6,0-6,0</b>	<b>75,75-75,75</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
Клецки мучные	30-30	1,29- 1,29	1,161- 1,161	5,058- 5,058	35,85-35,85	№ 144
Котлеты или биточки рыбные	60-80	7,71- 10,2	0,94- 1,25	6,0-8,0	63,4-84,5	№ 307
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44- 5,55	3,96- 4,95	23,64- 29,55	147,6-184,5	№ 256
Свекла припущенная	40-60	0,6-0,9	3,64- 5,46	3,52-5,28	49,2-73,8	№ ххСв
Компот из яблок с лимоном	150-180	0,225- 0,27	0,15- 0,18	10,65- 12,78	45-54	№ 487
Хлеб пшеничный	40-60	3,04- 4,56	0,16- 0,48	19,68- 29,52	93,6-140,4	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>620-760</b>	<b>19,213- 24,89</b>	<b>12,531- 16,281</b>	<b>75,388- 97,748</b>	<b>492,25- 637,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с джемом	60-80	3,5-4,6	1,4-1,8	34,8-46,4	166-221,3	№ 236
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15- 0,18	15,15- 18,18	64,5-77,4	№ 460
<b>Итого за полдник</b>	<b>210-260</b>	<b>4,25-5,5</b>	<b>1,55- 1,98</b>	<b>49,95- 64,58</b>	<b>230,5-298,7</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>37,593- 47,38</b>	<b>25,451- 31,621</b>	<b>177,828- 229,198</b>	<b>1091,75- 1391,25</b>	

День: пятница

Неделя: первая

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/с ад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергети чес кая ценност ь (ккал) ясли/сад	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350- 430</b>	<b>8,98- 11,6</b>	<b>12,59- 17,1</b>	<b>44,94- 58,4</b>	<b>329,1- 432,75</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100- 100</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150- 200	0,9-1,2	2,7-3,6	2,28-3,04	37,05-49,4	№ 104
Плов из говядины	170- 210	13,87- 17,136	15,504- 19,152	29,444- 36,372	312,8- 386,4	№ 330
Сметана	9-11	0,214- 0,261	1,35- 1,65	0,291- 0,356	14,175- 17,325	№ 433
Кисель	150- 200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
<b>Итого за обед</b>	<b>519- 675</b>	<b>17,864- 22,577</b>	<b>19,974- 24,967</b>	<b>61,065- 79,478</b>	<b>494,825- 632,825</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с овощным фаршем	70-70	3,87- 3,87	4,32- 4,32	24,4-24,4	162-162	№ 535
Чай с молоком	150- 180	1,2-1,44	2,41- 1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
<b>Итого за полдник</b>	<b>220- 250</b>	<b>5,07- 5,31</b>	<b>6,73- 5,49</b>	<b>33,02- 34,75</b>	<b>210-219,6</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>32,314- 39,887</b>	<b>39,694- 47,957</b>	<b>148,825- 182,428</b>	<b>1058,425- 1309,575</b>	

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150-170	8,42- 9,54	6,36-7,2	37,7-42,7	239,8- 271,7	№ 202
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52- 2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	79,2-88,0	№ 465
Хлеб	20-30	1,52- 2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350-400</i>	<i>12,46- 14,62</i>	<i>6,77- 9,94</i>	<i>59,78- 71,06</i>	<i>365,8- 429,9</i>	
<b>ВТОРЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>100-100</i>	<i>0,5-0,5</i>	<i>0,1-0,1</i>	<i>10,1-10,1</i>	<i>43-43</i>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180-200	1,74- 2,08	2,49- 2,98	7,32-8,78	70,38-78,2	№ 129
Запеканка из печени с рисом	70-80	10,4- 13,8	3,2-4,2	8,4-11,2	121,3-260	№ 355
Пюре картофельное	110-150	3,51- 4,05	5,2-6	7,54-8,7	77-105	№ 377
Морковь припущенная	50-50	0,65- 0,65	4,55- 4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ ххСв
Компот из сухофруктов	180-180	0,54- 0,54	0,09- 0,09	18,09- 18,09	75,6-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	35-45	2,66- 3,42	0,16- 0,36	17,22- 22,14	81,9-105,3	№ 573
Итого за обед	<i>625-705</i>	<i>19,5- 24,54</i>	<i>15,69- 18,18</i>	<i>62,07- 68,87</i>	<i>483,68- 681,6</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сдоба обыкновенная	50-80	4-6,4	1,4-2.24	23.9- 41.824	124-198,4	№ 545
Чай с молоком	150-180	1,2- 1,44	2.41- 1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
Итого за полдник	<i>200-260</i>	<i>5,2- 7.84</i>	<i>3,81- 3,41</i>	<i>32.52- 52,174</i>	<i>172-256</i>	
Итого за весь день		<i>37,2- 46,82</i>	<i>32,43- 38,79</i>	<i>161,23- 197,444</i>	<i>1064,8- 1410,5</i>	

День: вторник

Неделя: вторая

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба»	150-200	3,8- 5,07	4,82- 6,43	20,19- 26,92	139,46- 185,95	№ 229
Какао с молоком	150-180	2,4-2,9	2,17- 2,61	10,35- 12,42	70,5-84,6	№ 462
Бутерброд с джемом	40-40	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2- 20,2	121-121	№ 73
<i>Итого за завтрак</i>	<i>370-440</i>	<i>7,8- 9,57</i>	<i>10,79- 12,84</i>	<i>50,74- 59,54</i>	<i>330,96- 391,55</i>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1- 10,1	43-43	№ 501
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>100-100</i>	<i>0,5-0,5</i>	<i>0,1-0,1</i>	<i>10,1- 10,1</i>	<i>43-43</i>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый на курином бульоне	150-180	4,4- 5,33	1,96- 2,36	9,46- 11,36	73,35-88,02	№ 127
Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60-80	6,3-8,4	4,8-6,5	7,2-9,7	98,25-131	№ 350
Каша гречневая рассыпчатая	110-150	6,24- 8,5	4,66- 6,3	27,65- 37,7	177,58- 242,16	№ 202
Кисель	150-180	-	-	13,5- 15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	15-25	1,14- 1,9	0,12- 0,2	7,38- 12,3	35,1-58,5	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	15-20	1,02- 1,36	0,19- 0,26	5,97- 7,96	29,7-39,6	№ 575
Итого за обед	<i>500-635</i>	<i>19,1- 25,49</i>	<i>11,73- 15,62</i>	<i>71,16- 94,02</i>	<i>467,98- 619,28</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	60-60	4,2-4,2	6,7-6,7	27,8- 27,8	189-189	№ 542
Чай с молоком	150-180	1,2- 1,44	2,41- 1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
Итого за полдник	<i>230-260</i>	<i>5,4- 5,64</i>	<i>9,11- 7,87</i>	<i>36,42- 38,15</i>	<i>237-246,6</i>	
Итого за весь день		<i>32,8- 41,2</i>	<i>31,73- 36,43</i>	<i>168,42- 201,81</i>	<i>1078,94- 1300,43</i>	

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)			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная	150- 200	4,56- 6,08	4,95- 6,6	27,825- 37,1	174,15- 232,2	№ 233
Кофейный напиток с молоком	180- 200	2,52-2,8	2,25- 2,5	12,24- 13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93,0-93,0	№ 65
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355- 425</b>	<b>10,68- 12,48</b>	<b>13,7- 15,6</b>	<b>45,065- 55,7</b>	<b>346,35- 413,2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100- 100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100- 100</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	180- 200	1,99- 2,22	2,53- 2,82	7,0- 7,84	59,0- 65,6	№ 114
Жаркое по-домашнему	180- 230	16,92- 18,8	12,87- 14,3	23,22- 25,8	276,3- 353,05	№ 328
Компот из сухофруктов	180- 200	0,54-0,6	0,09- 0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	15-25	1,14-1,9	0,12- 0,2	7,38-12,3	35,1-58,5	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	15-25	1,02-1,7	0,19- 0,3	5,97-9,95	29,7-49,5	№ 575
Итого за обед	<b>570- 680</b>	<b>21,61- 25,22</b>	<b>15,8- 17,72</b>	<b>61,66- 75,99</b>	<b>475,7- 610,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога	60-60	17,76- 17,76	4,68- 4,68	19,14- 19,14	189,6-189,6	№ 286
Соус молочный, сладкий	20-30	0,666- 0,999	1,238- 1,857	1,274- 1,911	18,9-28,35	№ 406
Чай с молоком	150- 200	1,2-1,6	0,975- 1,3	8,625- 11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	<b>230- 290</b>	<b>19,626- 20,359</b>	<b>6,893- 7,837</b>	<b>29,039- 32,551</b>	<b>256,5- 281,95</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>52,316- 58,459</b>	<b>36,793- 41,557</b>	<b>145,564- 174,041</b>	<b>1122,55- 1349,8</b>	

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная вязкая	150-200	6,20-8,27	5,61-7,49	27,19-36,25	184,09-245,46	№ 225
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94,0	№ 462
Хлеб	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
<i>Итого за завтрак</i>	<i>350-430</i>	<i>10,69-13,85</i>	<i>8,67-10,63</i>	<i>49,45-64,81</i>	<i>315,49-409,66</i>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 470
<i>Итого за второй завтрак</i>	<i>150-150</i>	<i>4,35-4,35</i>	<i>3,75-3,75</i>	<i>6,0-6,0</i>	<i>75,75-75,75</i>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150-180	1,575-1,89	3,06-3,672	7,95-9,54	65,7-78,84	№ 100
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	
Бигус	160-210	14,4-18,9	10,64-13,96	4,16-5,46	170,4-223,65	№ 329
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	35-55	2,66-4,18	0,16-0,2	17,22-27,06	81,9-128,7	№ 573
Печенье	28-28	2,1-2,1	2,744-2,744	20,832-20,832	116,2-116,2	№ 582
<i>Итого за обед</i>	<i>532-664</i>	<i>20,949-27,331</i>	<i>17,954-22,226</i>	<i>63,953-78,248</i>	<i>502,375-624,715</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с рыбным фаршем	70-70	7,4-7,4	5,1-5,1	21,26-21,26	161,46-161,46	№ 535
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 501
<i>Итого за полдник</i>	<i>300-350</i>	<i>8,15-8,3</i>	<i>5,25-5,28</i>	<i>36,41-39,44</i>	<i>225,96-238,86</i>	
<i>Итого за весь день</i>		<i>44,139-53,831</i>	<i>35,624-41,886</i>	<i>155,813-188,498</i>	<i>1119,575-1348,985</i>	

День: пятница

Неделя: вторая

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29-7,06	4,85-6,47	24,23-32,31	161,85-215,80	№ 227
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Хлеб	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350-420</b>	<b>9,33-12,14</b>	<b>7,26-9,21</b>	<b>46,31-60,67</b>	<b>287,85-374</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100-100</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>0,4-0,4</b>	<b>9,8-9,8</b>	<b>44-44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник на курином бульоне	150-200	1,395-1,674	2,835-3,402	6,195-7,434	55,95-67,14	№ 98
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	
Суфле рыбное	60-80	15,4-18,2	6,6-7,8	3,3-3,9	67,2-89,6	№ 303
Макаронные изделия отварные	110-150	4,07-5,55	3,63-4,95	21,67-29,55	135,3-184,5	№ 256
Соус молочный к блюдам	20-30	0,66-1,0	1,24-1,86	1,27-1,92	18,9-28,4	№ 403
Морковь припущенная	50-50	0,65-0,65	4,55-4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ xxM
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	35-45	2,66-3,42	0,16-0,36	17,22-22,14	81,9-105,3	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>584-726</b>	<b>25,499-31,295</b>	<b>20,44-24,622</b>	<b>71,536-89,89</b>	<b>493,925-625,365</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дорожная	60-60	4,3-4,3	8,0-8,0	28,8-28,8	205-205	№ 543
Чай с молоком	150-200	1,2-1,6	0,975-1,3	8,625-11,5	48-64	№ 460
<b>Итого за полдник</b>	<b>210-260</b>	<b>8,65-10,1</b>	<b>11,975-13,3</b>	<b>35,625-37,9</b>	<b>253-269</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>43,879-53,935</b>	<b>40,075-47,532</b>	<b>163,271-198,26</b>	<b>1078,775-1312,365</b>	

