

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3 «Юля»

г.Феодосии Республики Крым

_____ М.В. Тисленко

Основное меню

на зимне-весенний период 2023-2024гг.

Детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2011,-583с.

2,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей и дошкольных образовательных организаций 2-е издание, дополненное и переработанное

/Под ред. Г.И.Елагин В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс,2016,-639с.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 3 "Юля" г.
Феодосии Республики
Крым _____
_____ М.В. Тисленко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 гг.

НА

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Первый день (понедельник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак											
206	1	Макароны отварные с сыром	130	120	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1	89.77
1	3	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.54	8.5	7.04	15.5	14.67	130	1
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за завтрак	345	300	6.3	5.2	12.7	9.8	52.7	39.6	325.8	133.7
	второй завтрак											
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
		итого за второй завтрак	150	150	0.9	0.9	0	0	18	18	70	70
	обед											
81	1	Суп с бобовыми	200	180	1.87	1.12	3.11	1.87	10.89	6.59	135	81
275	3	Биточки рыбные с овощами	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25
321	3	Пюре картофельное	130	120	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3
20	4	Салаты из белокочанной капусты(овощи	50	40	0.96	0.54	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96
	5	Сухарики из пшеничного хлеба	30	20	2.33	2.33	0.33	0.33	13.3	13.3	66.67	66.67
	6	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	707.5	600	21.7	16.9	20.5	15.1	87.9	70.9	734.1	572.5
	полдник											
235	1	Пудинг изворога(запечённый)	100	80	22.63	18.86	6.86	5.72	16.51	13.76	117	97.5
372	2	Соус сметанный	20	15	1.5	1.25	2.4	2.3	16	14	85.5	80.13
401/400	3	Кисломолоч.напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92	82
		итого за полдник	280	245	29.4	24.3	13.8	12.0	40.1	34.5	294.5	259.6
		ИТОГО за целый день	1482.5	1295	58.19	47.28	46.98	36.85	198.7	162.98	1424.41	1035.78

Второй день (вторник) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию												
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
		завтрак											
94	1	Каша молочная,жидкая с манной крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	
	1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130	113.1
	395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак	415	330	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	36.5	350.5	304.6	
		второй завтрак											
368	1	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
		обед											
57	1	1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	180	4.13	3.73	3.37	2.95	12.74	7.64	115.69	105.99
277	2	2	Гуляш из отварного мяса	75	65	11.5	10	7.13	6.2	2.29	2	201	181.83
168	3	3	Каша со сливочным маслом	130	120	5.65	4.71	5.28	4.86	22.02	18.35	142.09	115.08
	4	4	Овощи натуральные солёные.(Овощи свежие.)	50	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	5	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
382	6	6	Кисель из сока натурального	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2
		итого за обед	672.5	585	21.7	18.8	15.8	14.0	70.1	54.7	653.4	561.6	
		полдник											
258	1	1	Котлеты рыбная	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25
	2	2	Свекла отварная	50	40	3.12	2.34	3.28	2.46	9.74	13.75	108	97
	3	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67
393	4	4	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	180	150	0.0	0.0	0.0	0.0	15.8	11.0	57.7	42.9	
		ИТОГО за целый день	1367.5	1160	36.67	31.22	35.22	30.87	137.65	112.04	1105.58	953.12	

Третий день (среда) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетический
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	1	Каша молочная, жидкая с гречневой крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за завтрак	425	335	12.2	9.7	14.5	12.0	50.4	41.1	329.2
		второй завтрак									
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.9	0.9	0.4	0.4	9.8	9.8	40
	2	Кондитерское изделие	35	25	1.7	0.68	2.25	0.9	34.75	24.7	163.88
		итого за второй завтрак	185	175	2.6	1.58	2.65	1.3	44.55	34.5	203.88
		обед									
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	3.06	2.52	3.57	3.46	13.32	9.79	135
304	2	Плов из птицы	150	140	16.64	12.48	14.05	10.2	18.52	16.1	204
	3	Салаты. (Свежие или солёные овощи.)	50	40	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
372	6	Компот из свежих яблок	180	150	0.12	0.1	0.12	0.1	11.7	9.75	73.2
		итого за обед	647.5	560	24.4	18.2	21.9	16.5	85.6	66.3	660.6
		полдник									
458	1	Ватрушка с творогом и изюмом	100	80	10.5	7.9	6.26	5.5	26	20.8	203
400/401	4	Кисломолочный напиток. (Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92
		итого за полдник	260	230	15.7	12.1	10.8	9.5	33.6	27.5	295.0
		ИТОГО за целый день	1517.5	1300	54.9	41.48	49.8	39.31	214.13	169.38	1488.72

ическая
юсть
ясли
104.85
120
42.9
267.8
40
107.55
147.55
81
177.5
34.96
66.67
76.8
61
497.9
162
82
244.0
1157.23

Четвертый день (четверг) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергет цен
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
94	1	Каша молочная,жидкая "Геркулес"	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
397	3	Какао с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104
		итого за завтрак	415	330	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	34.3	350.5
		второй завтрак									
368	1	Флоды свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
		обед									
66	1	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	180	1.93	1.45	4.88	2.93	9.21	5.09	115.24
282	2	Шницель мясной	80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	116
321	3	Пюре картофельное	130	120	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
	4	Овощи натуральные,солёные.(Овощи свежие.)	50	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93
		итого за обед	677.5	580	18.5	14.4	13.0	9.4	68.0	52.6	531.8
		полдник									
215	1	Омлет натуральный	60	50	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	110
	2	Икра кабачковая консервированная	40	40	0.9	0.5	3.7	2.8	5.06	4.89	54.96
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
393	5	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за полдник	310	260	14.1	10.7	8.1	6.1	49.9	39.3	322.7
		ИТОГО за целый день	1502.5	1265	47.6	37.6	40.47	32.33	169.65	135.98	1249

ическая
юсть
ясли
104.85
93
86.67
284.5
44
44
86.43
87
98.3
2.7
76.8
77.5
428.7
87
53.78
83.33
42.9
212.7
969.94

Пятый день (пятница) 1-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак										
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеница	200	150	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2	130.68
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за завтрак	415	330	12.0	10.0	14.2	11.7	50.5	42.6	352.9	293.6
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		обед										
86	1	Суп картофельный с крупой	200	180	3.02	2.71	3.64	2.18	14.58	8.74	122	73
336	2	Капуста тушеная	130	120	2.65	2.12	4.95	3.96	12.65	10.12	105.3	84.24
282	3	Биточки мясные	80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	116	87
	4	Хлеб пшеничный	30	20	2.92	2.33	0.41	0.33	16.67	13.3	83.33	66.67
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	657.5	560	22.2	17.7	12.9	9.4	85.5	65.4	615.6	465.2
		полдник										
473	1	Булочка "Веснушка"	60	50	4.6	3.1	1.87	1.4	28	23.3	190.8	159
432	2	(Оладьи)	100	80	5.8	3.8	9.7	7.6	22.8	17.5	178	145.7
	3	(повидло фруктовое порционное)	20	15	5.09	3.82	3.4	2.55	38	30.4	224	179
395	4	Кофейный напиток на молоке	180	150	9.5	7.92	15.58	12.98	22.5	18.75	104	86.67
		итого	360	295	25.0	18.6	30.6	24.5	111.3	90.0	696.8	289.7
		ИТОГО за целый день	1533	1280	59.57	46.78	58.07	46.05	257	207.7	1709	1092.5

Шестой день (понедельник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	завтрак										
165	1	Каша гречневая рассыпчатая, сладкая	130	120	3.09	2.32	4.07	3.96	32.09	24.08	153
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за завтрак	345	300	6.1	4.9	12.6	11.3	63.4	48.4	340.7
	второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.9	0.9	0	0	18	18	70
		итого за второй завтрак	150	150	0.9	0.9	0	0	18	18	70
	обед										
95	1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	180	8.6	5.16	8.4	5.04	14.33	8.6	167
205	2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	120	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1
	3	Печень говяжья по-строгановски	75	65	35.6	27.8	27.2	20.5	15.6	13.1	156
20	4	Салат из капусты белокочанной(овощи солёные или свежие)	50	40	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93
		итого за обед	702.5	605	55.7	42.3	44.0	31.1	108.9	82.1	806.4
	полдник										
233	1	Сырники	100	80	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136
	3	Повидло фруктовое порционное	20	15	5.09	3.82	3.4	2.55	38	30.4	224
401/400	2	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)	160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4	92
		итого за полдник	160	28	5.2	4.2	4.5	4.0	7.2	6.4	92.0

	ИТОГО за целый день	1357.5	1063	67.95	52.31	61.02	46.39	197.47	154.84	1309.14
--	---------------------	--------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------

ическая
юсть
ясли
142
113.1
42.9
298.0
70
70
100
89.77
143
37.56
83.33
76.8
77.5
608.0
108.8
179
82
82.0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

1057.96

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0

Седьмой день (вторник) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с манной крупой	200	150	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2	130.68
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак	415	330	14.4	12.4	18.7	16.2	42.1	35.8	374.2	310.4
		второй завтрак										
368	1	Плоды свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого завтраком	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		обед										
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	180	1.74	1.04	3.41	2.05	9.21	5.09	115.69	106
258	2	Шницель рыбный	80	60	9.85	7.39	9.24	6.93	12.56	9.42	183	137.25
321	3	Пюре картофельное	130	120	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3
	4	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	40	40	0.2	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6	2.7
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
382	6	Кисель из сока натурального	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2
		итого за обед	667.5	580	14.7	11.0	16.9	12.5	71.3	55.0	601.3	500.3
		полдник										
216	1	Омлет с сыром	60	50	9.28	7.52	18.03	13.46	1.86	1.57	133	111
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100	83.33
	2	Свекла отварная	50	40	3.12	2.34	3.28	2.46	9.74	13.75	108	97
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	180	150	0.0	0.0	0.0	0.0	15.8	11.0	57.7	42.9
		ИТОГО за целый день	1362.5	1155	29.51	23.88	35.99	29.07	138.97	111.61	1077.19	897.5

Восьмой день (среда) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергет цент	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		завтрак										
94	1	Каша молочная, жидкая Геркулес		200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5
1	2	Бутерброд с маслом		35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130
393	3	Чай с лимоном		180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за завтрак		415	330	9.0	7.4	14.0	12.3	48.4	37.5	304.2
		второй завтрак										
399	1	Сок фруктовый		150	150	0.9	0.9	0.4	0.4	9.8	9.8	40
	2	Кондитерское изделие		35	25	1.7	0.68	2.25	0.9	34.75	24.7	163.88
		итого за второй завтрак		185	175	2.6	1.58	2.65	1.3	44.55	34.5	203.88
		обед										
85	1	Суп картофельный с клёцками		200	180	3.06	2.52	3.57	3.46	13.32	9.79	135
322	2	Котлета рубленая из птицы.		80	60	8.86	7.71	14.05	10.2	18.52	16.1	154
321	3	Пюре картофельное		130	120	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108
	3	Салаты.(Овощи свежие или солёные.)		50	40	0.96	0.54	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44
	4	Хлеб пшеничный		30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100
	5	Хлеб ржаной		37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Комот из фруктовой смеси.		180	150	0.12	0.1	0.12	0.1	11.7	9.75	73.2
		итого за обед		707.5	600	19.4	16.2	26.1	20.1	102.1	83.4	718.6
		полдник										
237	1	Запеканка из творога		100	80	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136
	2	Молоко сгущённое порционное		20	15	0.3	0.25	2.4	1.8	0.7	0.5	21.3
400/401	4	Кисломолочный напиток.(Кипячённое молоко.)		160	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92
		итого за полдник		280	245	31.8	25.5	14.9	12.2	27.5	22.6	249.3
		ИТОГО за целый день		1577.5	1350	62.8	50.68	57.65	45.9	222.55	178	1476

ическая
юсть
ясли
104.85
93
42.9
240.8
40
107.55
147.55
81
31.5
98.3
34.96
83.33
76.8
61
466.9
108.8
19
82
209.8
1065.05

Девятый день (четверг) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию											
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная, жидкая с пшеничной крупой	200	150	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120
397	3	Какао с молоком	180	150	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67
		итого за завтрак	425	335	17.8	14.3	19.5	16.2	44.0	37.9	375.5	311.5
		второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
		обед										
76	1	Рассольник ленинградский	200	180	1.87	1.12	3.11	1.87	10.89	6.59	135	81
298	2	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	140	5.21	4.34	7.43	6.19	8.8	7.33	124	103.3
	4	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8
376	5	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93	77.5
		итого за обед	567.5	500	11.0	8.7	10.5	8.1	52.2	40.4	448.0	338.6
		полдник										
213	1	Яйцо варенное	40	20	8.42	4.21	6.68	3.34	0.28	0.14	63	31.5
45	2	Винегрет овощной	100	80	3.12	2.34	3.28	2.46	9.74	7.31	81.2	61
	4	Хлеб пшеничный	30	20	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10	50	50
393	5	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7	42.9
		итого за полдник	350	270	13.3	8.3	10.2	6.1	35.8	28.4	251.9	185.4
		ИТОГО за целый день	1442.5	1200	42.47	31.75	40.67	30.67	141.84	116.49	1119.4	879.52

Десятый день (пятница) 2-я неделя

№ рец.	Пищевые вещества на порцию										
	Наименование блюд		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	завтрак										
94	1	Каша молочная, жидкая рисовая	200	150	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.02	0.02	0	0	15.8	10.99	57.7
		итого за завтрак	415	330	8.5	6.7	16.6	14.6	60.6	47.7	368.7
	второй завтрак										
368	1	Фрукты свежие	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
		итого за второй завтрак	100	95	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44
	обед										
58	1	Борщ с картофелем	200	180	6.19	5.09	3.82	3.56	10.05	7.47	138.13
276	2	Жаркое по-домашнему	150	140	21.69	27.1	7.47	5.98	30.3	26.66	225
	3	Овощи натуральные, солёные. (Овощи свежие.)	50	40	0.23	0.15	0	0	0.67	0.5	3.6
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100
	5	Хлеб ржаной	37.5	30	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8	3.17	0	0	12.6	10.5	93
		итого за обед	647.5	560	35.5	37.9	11.8	9.9	93.6	74.4	655.7
	полдник										
469	1	Булочка домашняя	65	50	5.82	3.64	10.01	8.4	23.6	18.5	180
432	2	(Оладьи)	100	80	5.8	3.8	9.7	7.6	22.8	17.5	178
	3	(повидло фруктовое порционное)	20	15	5.09	3.82	3.4	2.55	38	30.4	224
395	4	Кофейный напиток с молоком	180	150	9.5	7.92	15.58	12.98	22.5	18.75	132.2
		итого за полдник	365	295	26.2	19.2	38.7	31.5	106.9	85.2	714.2
		ИТОГО за целый день	1527.5	1280	70.65	64.2	67.5	56.43	270.82	217	1782.63
		Итого за весь период	14670	12348	530.31	427.18	493.37	393.87	1948.85	1566.03	13741.38

ическая
юсть
ясли
169
113.1
42.9
325.0
44
44
124.33
212
2.7
66.67
76.8
77.5
560.0
158.5
145.7
179
125.23
608.4
1537.43
10645.99