

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ ДС №5 «Мозаика»

г.о. Кохма



/ Стулова И.В.

«01» января 2023 год

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 2-8 ЛЕТ
(осеннее – зимний период)**

Составители: И.В. Стулова, заведующий; медсестра

Литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2013 год

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

СанПин 2.4.1.3049-13-утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26

Методические рекомендации и материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»

Под общ. Редакцией академика РАЕН, д.м.н., проф. И.Я. Коня – М.: АРКТИ, 2012.

«Организация рационального питания детей в ДОУ» Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. – Воронеж, 2014.

Понедельник. 1-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																				
Каша гречневая молочная жидкая(№66)	150	180	177,94	5,584	8,36	20,0	0,08	0,176	0,72	147,58	1,2	200,142	6,28	9,38	22,5	0,09	0,198	0,81	166,3	1,35
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	0,01	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	0,01	0,01	1	21	1
Обед Щи на курином бульоне со сметаной (№76)	150	180	55,44	1,22	3,47	4,80	0,018	0,018	14,48	36,16	0,47	61,6	1,36	3,86	5,34	0,02	0,02	16,02	40,18	0,52
Макаронные изделия отварные (№204)	110	120	124,08	4,61	0,66	24,91	0,072	0,024	0	5,98	0,972	134,42	4,99	0,72	26,98	0,078	0,026	0	6,48	1,05
Гуляш из куры(№67)	80	80	221,33	16,00	15,73	4,00	0,042	0,108	0,504	13,77	2,04	221,33	16,00	15,73	4,00	0,042	0,108	0,504	13,77	2,04
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Плюшка (№258)	60	60	174,9	4,68	3,48	30,69	0,06	0,03	0,018	14,418	0,528	174,9	4,68	3,48	30,69	0,06	0,03	0,018	14,418	0,528
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
За весь день			1358,25	43,014	45,53	199,52	0,452	0,416	17,052	294,341	8,569	1476,104	45,232	49,705	217,07	0,488	0,458	18,748	325,399	9,343

Вторник.1-я неделя

Наименование Блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак Творожная запеканка со сгущенкой(№155)	150	180	455,2	29,12	21,04	38,48	0,08	0,448	0,624	303,008	0,896	483,65	30,94	22,355	40,885	0,085	0,476	0,663	321,946	0,952
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
2-й завтрак Фрукт (№338 или №394 или №371)	100	100	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2
Обед Борщ с курицей и сметаной(№57)	150	180	73,8	1,314	3,528	9,18	0,036	0,036	7,398	31,95	0,864	82	1,46	3,92	10,2	0,04	0,04	8,22	35,5	0,96
Рис отварной (№315)	110	120	117,76	2,916	4,296	29,35	0,024	0,012	0	1,092	0,42	181,74	3,159	4,654	31,798	0,026	0,013	0	1,183	0,455
Рыба порционная в омлете(№81)/рыбная котлета(№256)	65	65	119	1,9	8,9	7,7	0,02	0,05	7	41	0,7	119	1,9	8,9	7,7	0,02	0,05	7	41	0,7
Подлива (№138)	10	15	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Вафли(№152)	50	50	217,20	2,92	3,33	77,5	0	0	0	0	0	354,17	2,92	3,33	77,5	0	0	0	0	0
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
За весь день			1501,52	51,395	60,389	293,93	0,18	0,626	21,152	477,783	7,739	1838,27	54,201	65,294	312,243	0,289	0,675	22,079	511,82	8,422

Среда. 1-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая (№ 132)	150	180	172	4,8	6,56	23,44	0,048	0,112	0,176	100,384	0,32	193,5	5,4	7,38	26,37	0,054	0,126	0,198	112,932	0,36
Какао на молоке (№ 397)	150	180	88,99	3,15	2,715	12,96	0,045	0,135	1,2	114,705	0,405	106,79	3,78	3,258	15,552	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	0,1	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	0,1	0,01	1	21	1
Обед Суп рыбный(№156)	150	180	114,8	5,8	3,8	12,12	0,22	0,061	0,18	12,3	0,22	118,8	6,3	4,7	14,82	0,41	0,069	0,23	13,8	0,34
Пюре картофельное (№321)	110	120	109,8	2,448	3,84	16,356	0,108	0,084	14,53 2	29,58	0,804	118,95	2,652	4,16	17,719	0,117	0,091	15,74 3	32,045	0,871
Котлета мясная (№101)	80	80	100,0 4	11,76 8	4,728	4,352	0,048	0,096	0	10,88	0,816	80	80	100,04	11,768	4,728	4,352	0,048	0,096	0
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Помидор(№б/н) огурец(№б/н) (свежие)	50	50	4,9	0,3	0	0,9	0	0	3,5	8	0,3	50	50	4,9	0,3	0	0,9	0	0	3,5
Полдник																				
Винегрет овощной (№45)	100	100	137,4	2,03	9,24	11,54	0,075	0,075	19,88	50,33	1,32	137,4	2,03	9,24	11,54	0,075	0,075	19,88	50,33	1,32
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,00 5	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
За весь день			1304, 485	41,17 1	44,563	189,79 8	0,724	0,623	40,78 1	394,617	7,349	1455,5 5	162,03	150,19 5	217,24 1	5,636	5,851	38,91 7	425,14 6	10,498

Четверг. 1-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.	Ясли										Сад									
		ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак Омлет натуральный с зеленым горошком (№79)	150	180	162,40	10,2	11,77	4,73	0,05 2	0,39	0,23	131,0	1,7	174,9	10,99	12,68	4,49	0,056	0,42	0,25	141,14	1,84	
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,01 5	7,995	0,19 5	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,01 8	9,594	0,234	
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,57 8	1,03 85	278,8	5,018	15,48 1	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271	
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	00,1	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	00,1	0,01	1	21	1	
Обед Суп-лапша на курином бульоне(№82)	150	180	194,4	2,034	12,348	75,42	0,09	0,054	5,94	17,71 2	0,77 4	216,00	2,26	13,72	83,8	0,1	0,06	6,6	19,68	0,86	
Капуста тушеная с курой(№336)	180	200	201	14,29	11,79	9,73	0,08	0,12	3,27	28,09	1,34	269	19,7	15	13,65	0,11	0,17	4,72	38,45	1,9	
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	
Полдник Блины (№ 164) со сгущенкой (№6/н)	100 20	100 25	290,67 40,0	7,47 0,08	14,27 0	32,8 12,8	0,09 0	0,15 0	0,37 0	90,26 0	0,77 0	290,67 40,0	7,47 0,08	14,27 0	32,8 12,8	0,09 0	0,15 0	0,37 0	90,26 0	0,77 0	
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,01 5	7,995	0,19 5	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,01 8	9,594	0,234	
За весь день			1493,03	44,99 4	63,873	250,6	0,49 2	0,774	11,1 4	343,49 5	7,94 25	1674,28 2	52,418	72,20 5	275,1	0,554	0,876	13,3 98	377,421	9,225	

Пятница. 1-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая(№70)	150	180	179,95	5,408	8,336	20,688	0,08	0,16	0,72	148,688	0,576	202,44	6,084	9,378	23,274	0,09	0,18	0,81	167,274	0,648
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
Кофейный напиток с молоком(№395)	150	180	70,0	2,34	1,99	10,63	0,03	0,105	0,975	94,30	0,105	84,00	2,81	2,39	12,76	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
2-й завтрак Фрукт (№338 или №394 или №371)			95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2
Обед																				
Щи вегетарианские со сметаной (№83)	150	180	55,44	1,224	3,474	4,806	0,018	0,018	14,418	36,162	0,468	61,6	1,36	3,86	5,34	0,02	0,02	16,02	4,18	0,52
Жаркое по- домашнему с курой(№276)	110	120	249	18,3	5,79	17,95	0,09	0,14	4,55	8,02	1,6	259	22,02	6,79	19,95	0,11	0,17	4,72	9,02	1,9
Салат овощной(№15)	70	80	74,2	0,98	6,13	3,73	0,005	0,004	16,76	18,68	0,74	74,2	0,98	6,13	3,73	0,005	0,004	16,76	18,68	0,74
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Печенье (№ б/н)	100	100	417,11	7,5	11,8	74,9	0,08	0,08	0	20	1	417,11	7,5	11,8	74,9	0,08	0,08	0	20	1
Кисель (№378)	150	180	78,9	0,075	0,03	19,605	0	0	1,38	8,07	0,12	94,68	0,09	0,036	23,526	0	0	1,656	9,684	0,144
За весь день			1461,15	47,757	51,415	263,749	0,445	0,557	40,903	390,663	8,578	1657,53	53,758	56,083	284,564	0,439	0,646	43,296	406,901	9,465

Понедельник. 2-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																				
Макаронные изделия отварные (№204)	110	120	124,08	4,61	0,66	24,91	0,072	0,024	0	5,98	0,972	134,42	4,99	0,72	26,98	0,078	0,026	0	6,48	1,05
Яйцо отварное(№213)	40	40	63	5,08	4,6	0,28	0,032	0,18	0	22	1	63	5,08	4,6	0,28	0,032	0,18	0	22	1
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	00,1	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	00,1	0,01	1	21	1
Обед Бульон куриный (№163) с гречками(№167)	150 20	180 20	185,26 70,82	25,74 3,02	21,11 0,6	22,44 26,12	0 0,12	0 0,11	0 0	0 52	0 0,7	385,26 70,82	25,74 3,02	21,11 0,6	22,44 26,12	0 0,12	0 0,11	0 0	0 52	0 0,7
Рис отварной (№315)	110	120	167,76	2,916	4,296	29,35	0,024	0,012	0	1,092	0,42	181,74	3,159	4,654	31,798	0,026	0,013	0	1,183	0,455
Гуляш из куры(№67)	80	80	121,33	16,00	15,73	4,00	0,042	0,108	0,504	13,77	2,04	221,33	16,00	15,73	4,00	0,042	0,108	0,504	13,77	2,04
Салат овощной(№15)	70	80	74,2	0,98	6,13	3,73	0,005	0,004	16,76	18,68	0,74	74,2	0,98	6,13	3,73	0,005	0,004	16,76	18,68	0,74
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Пирог с повидлом (№454)	60	60	107,6	7,56	3,42	21,78	0,0072	0,06	0,06	12,84	0,852	107,6	7,56	3,42	21,78	0,0072	0,06	0,06	12,84	0,852
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
За весь день			1518,61	76,826	70,241	247,73	0,4822	0,558	18,654	202,792	10,083	1862,08	78,451	73,499	264,688	0,5082	0,577	18,72	214,844	10,692

Вторник.2-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак Творожная запеканка со сгущенкой(№155)	150	180	255,2	29,12	21,04	38,48	0,08	0,448	0,624	303,008	0,896	283,65	30,94	22,355	40,885	0,085	0,476	0,663	321,946	0,952
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
2-й завтрак Фрукт (№338 или №394 или №371)	100	100	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2
Обед Суп гороховый на курином бульоне(№68)	150	180	90,702	3,744	1,656	9,36	0,2162	0,2162	16,8885	75,6605	2,432	100,78	4,16	1,84	10,4	0,2402	0,2402	18,765	84,0672	2,7022
Пюре картофельное (№321)	110	120	109,8	2,448	3,84	16,356	0,108	0,084	14,532	29,58	0,804	118,95	2,652	4,16	17,719	0,117	0,091	15,743	32,045	0,871
Рыбная котлета(№256)	65	65	100,04	11,768	4,728	4,352	0,048	0,096	0	10,88	0,816	80	80	100,04	11,768	4,728	4,352	0,048	0,096	0
Подлива (№138)	10	15	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Вафли(№152)	70	70	154,17	2,92	3,33	77,5	0	0	0	0	0	154,17	2,92	3,33	77,5	0	0	0	0	0
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
За весь день			1448,47	59,82	50,889	277,808	0,532	0,894	38,182	517,968	9,61	1555,26	131,74	152,635	302,73	5,275	5,234	41,604	548,909	9,828

Среда. 2-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад									
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак																					
Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая (№ 189)	150	180	260,8	8,16	12	30,24	0,016	0	1,6	187,2	3,2	293,4	9,18	13,5	34,02	0,018	0	1,8	210,6	3,6	
Какао на молоке (№ 397)	150	180	88,99	3,15	2,715	12,96	0,045	0,135	1,2	114,705	0,405	106,79	3,78	3,258	15,552	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486	
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271	
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	0,01	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	0,01	0,01	1	21	1	
Обед Рассольник на курином бульоне(№34)	150	180	85,26	3,042	1,71	11,02	0,09	0,072	6,57	38,34	0,792	94,74	3,38	1,9	12,24	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88	
Ежики мясные(№64)	80	80	246,7	13,5	13,9	17,3	0	1,5	0	2,2	2,1	246,7	13,5	13,9	17,3	0	1,5	0	2,2	2,1	
Подлива (№138)	10	15	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5	86	0,8	5,4	6,3	0,02	0,03	4	28	0,5	
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	
Салат из свеклы и соленых огурцов(№46)	50	50	43,2	0,72	3,05	3,34	0,015	0,015	4,25	15,15	05,67	43,2	0,72	3,05	3,34	0,015	0,015	4,25	15,15	05,67	
Полдник																					
Хлеб пшеничный(№147)	20	20	1,23	0,43	8,38	42,89	0	0	0	0	0	1,23	0,43	8,38	42,89	0	0	0	0	0	
Сыр порционный(№29)	10	15	88	6,5	6,7	0	0,0075	0,095	0,7	260	0,3	105,6	7,8	8,04	0	0,009	0,114	0,84	312	0,36	
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234	
За весь день			1476,735	47,177	67,535	232,18	0,373	2,055	19,635	686,033	11,727	1627,766	51,458	73,945	250,834	0,414	1,977	21,008	826,493	12,114	

Четверг. 2-я неделя

Наименование Блюда	Выход, гр.	Ясли										Сад									
		ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак Каша из пшена и риса «Дружба» молочная жидкая(№68)	150	180	178,53	5,06	8,14	21,07	0,06	0,16	0,72	147,0	0,43	200,84	9,16	23,71	0,072	0,18	0,81	0,93	165,42	0,48	
Кофейный напиток с молоком(№395)	150	180	70,0	2,34	1,99	10,63	0,03	0,105	0,975	94,30	0,105	84,00	2,81	2,39	12,76	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271	
2-й завтрак Напиток(№95) /сок(№103)	100	100	47,0	0,4	0	11,5	0,1	0,01	1	21	1	47,0	0,4	0	11,5	0,1	0,01	1	21	1	
Обед Щи свежие на курином бульоне со сметаной (№83)	150	180	77,06	3,24	4,572	5,796	0,036	0	22,32	46,872	0,074	85,56	3,6	5,08	6,44	0,04	0	24,8	52,08	0,86	
Плов с курой(№18)	120	130	272	17,01	18,21	31,14	0,03	0,14	0,17	7,02	1,003	282,03	19,1	21,04	36,86	0,042	0,16	0,23	8,29	2,04	
Икра кабачковая(№5)	50	50	58	0,9	4,5	6,7	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	58	0,9	4,5	6,7	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116	
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	
Полдник Блины (№164) со сливочным маслом (№112)	100	100	190,6	7,47	14,27	32,8	0,09	0,15	0,37	90,26	0,77	190,6	7,47	14,27	32,8	0,09	0,15	0,37	90,26	0,77	
Чай с сахаром (№392)	25	25	40	0,08	0	12,8	0	0	0	0	0	40	0,08	0	12,8	0	0	0	0	0	
	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234	
За весь день			1462,745	46,975	65,362	229,066	0,436	0,64	29,37	474,39	5,896	1591,136	54,978	87,507	227,604	0,596	1,347	32,378	528,007	7,247	

Пятница. 2-я неделя

Наименование блюда	Выход, гр.		Ясли									Сад								
	ясли	сад	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	Калорийность	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая(№72)	150	180	179,95	5,408	8,336	20,688	0,08	0,16	0,72	148,688	0,576	202,44	6,084	9,378	23,274	0,09	0,18	0,81	167,274	0,648
Хлеб пшеничный с маслом (№1)	67	82	227,8	4,10	12,65	24,49	0,08	0,05	0	15,578	1,0385	278,8	5,018	15,481	29,97	0,098	0,066	0	19,065	1,271
Сыр порционный(№29)	10	15	88	6,5	6,7	0	0,0075	0,095	0,7	260	0,3	105,6	7,8	8,04	0	0,009	0,114	0,84	312	0,36
Чай с сахаром (№392)	150	180	28,005	0,045	0,015	6,99	0	0	0,015	7,995	0,195	33,606	0,054	0,018	8,388	0	0	0,018	9,594	0,234
Морковь тертая с сахаром(№16)	100	100	106,75	1,18	7,08	9,27	0,05	0,06	3,18	24,66	0,65	106,75	1,18	7,08	9,27	0,05	0,06	3,18	24,66	0,65
2-й завтрак Фрукт (№338 или №394 или №371)	100	100	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2	95,0	1,5	0,20	21,8	0	0	1,8	17,3	2
Обед																				
Суп-лапша молочная (№171)	150	180	134,25	5,01	5,50	16,39	0,26	0,052	0,11	17,26	0,13	179	6,68	7,33	21,85	0,32	0,075	0,19	18,01	0,19
Жаркое с индейкой(№277)	110	120	249	18,3	5,79	17,95	0,09	0,14	4,55	8,02	1,6	259	22,02	6,79	19,95	0,11	0,17	4,72	9,02	1,9
Компот из сухофруктов (№376)	150	180	84,75	0,33	0,015	20,82	0	0	0,3	23,865	0,93	101,7	0,396	0,018	24,984	0	0	0,36	28,638	1,116
Хлеб ржаной(№148)	35	35	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0	189	6	1	44,33	0	0	0	0	0
Полдник Печенье (№ б/н)	100	100	417,11	7,5	11,8	74,9	0,08	0,08	0	20	1	417,11	7,5	11,8	74,9	0,08	0,08	0	20	1
«Снежок»(№251)	150	180	88,5	4,35	4,8	6	0	0	0	1,05	0	106,2	5,22	5,76	7,2	0	0	0	1,26	0
За весь день			1518,115	60,223	63,886	257,628	0,6475	0,637	11,375	544,416	8,42	1734,206	69,452	72,895	285,916	0,757	0,745	2,101	626,821	9,045