

Примерное 20-дневное меню

**МБДОУ «Детский сад «Сказка»
на 2023 год**

г. Горняк

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		1 неделя день 1 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Каша из овсянных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	200	6,99	6,99	8,27	8,27	28,43	28,43	216,2	216,2	1,48	1,48	234
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Масло сливочное (порц)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	0	0	10,2	10,2	0	0	№ 79
Сыр (порц)	8	1,86	1,86	2,36	2,36	0	0	28,64	28,64	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	383/443	11,42	12,52	12,74	13,33	47,26	5,25	355,29	397,54	1,77	1,85	
Второй завтрак												
Дрожжевой напиток	50/100	0,55	1,1	0,1	0,2	4,45	8,89	20,4	40,8	-	-	
Итого на второй завтрак	50/100	0,55	1,1	0,1	0,2	4,45	8,89	20,4	40,8	-	-	
Обед												
Суп картофельный с клёцками	150/200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,76	7,56	48	64	2,36	3,14	115
Суфле из птицы с рисом	120/150	13,05	16,31	9,75	12,19	9,15	11,43	177,0	221,25	0	0	369
Соус томатный с овощами	30	0,37	0,37	2,22	2,22	1,43	1,43	27,18	27,18	0,52	0,52	420
Сок	150/180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	3,0	3,6	501
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	500/620	19,81	24,56	14,7	17,97	55,43	67,87	439,41	537,16	5,87	7,25	
Уплотнённый полдник												
Пряник	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,5	22,5	109,8	109,8	0	0	581
Рагу из овощей	150/200	2,85	3,8	6,45	8,6	14,03	18,7	127,50	170	9,0	12,0	177
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	350/450	6,39	7,39	8,13	10,31	53,27	60,26	313,2	365,2	9,0	12,0	
Итого день	1283/1613	38,17	45,57	35,67	41,81	160,41	192,27	1128,30	1341,20	16,64	21,10	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		I неделя день 2 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	5,03	6,36	6,36	32,40	31,40	202,93	202,93	1,31	1,31	№ 236
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Итого на завтрак	380/430	8,33	8,68	8,13	8,43	55,37	58,22	329,63	345,43	1,53	1,61	
<u>Второй завтрак</u>												
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	82
Итого на второй завтрак	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	
<u>Обед</u>												
Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	0,9	1,2	2,7	3,6	2,28	3,04	37,05	49,4	5,1	6,8	104
Рулет из говядины с яйцом	100	16,0	16,0	11,5	11,5	6,0	6,0	192,0	192,0	0	0	345
Пюре картофельное	100	2,7	2,7	4,0	4,0	5,8	5,8	70,0	70,0	2,4	2,4	377
Соус томатный с овощами	30	0,37	0,37	2,22	2,22	1,43	1,43	27,18	27,18	0,52	0,52	420
Чай каркаде	150/200	0	0	-	0,01	10,5	14,0	42,0	56,0	0,07	0,1	461
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	580/690	24,02	25,13	20,9	21,91	50,04	59,54	486,49	536,51	8,08	9,81	
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Ватрушка с творогом	50	6,5	6,5	2,33	2,33	18,08	18,08	120,0	120,0	0	0	531
Пюре из гороха с маслом	150	16,10	16,10	3,66	3,66	29,05	29,05	213,66	213,66	0	0	389
Колбасные изделия (сосиски) отварные	40	4,2	4,2	6,84	6,84	0,08	0,08	78,80	78,80	-	-	353
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	410/460	28,57	28,62	13,10	13,13	63,95	66,27	488,36	497,86			
Итого день	1470/1680	61,32	62,83	42,53	43,87	179,16	193,83	1348,48	1423,8	16,61	18,42	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		I неделя день 3 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,07	6,44	6,44	30,48	30,48	203,9	203,9	1,35	1,35	№ 230
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	53,0	79,5	0	0	576
Сыр (порц)	8	1,86	1,86	2,36	2,36	0	0	28,64	28,64	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	378/438	10,48	11,58	10,28	10,87	49,31	57,3	332,74	375,04	1,64	1,72	
<u>Второй завтрак</u>												
Ряженка	100	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	101,0	101,0	1,4	1,4	470
Сахар	5	0	0	0	0	0,50	0,50	1,99	1,99	-	-	
Итого на второй завтрак	100	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	102,99	102,99	1,4	1,4	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с бобовыми (с зелёным горошком)	150/200	1,56	2,08	1,98	2,64	4,62	6,16	42,45	56,60	3,15	4,2	113
Печень тушёная в соусе сметанном	80	13,28	13,28	6,4	6,4	7,44	7,44	140,8	140,8	2,0	2,0	359
Макаронные изделия отварные	100/120	3,7	4,44	3,3	3,96	19,7	23,64	123,0	147,60	0	0	256
Соус томатный с овощами	30	0,37	0,37	2,22	2,22	1,43	1,43	27,18	27,18	0,52	0,52	420
Компот из смеш. с/фруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	530/660	23,04	25,26	12,25	13,70	70,88	86,62	487,75	571,20	5,3	6,4	
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Печенье	20/30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	32,32	83,0	124,5	0	0	582
Плов из отварной курицы	150/200	9,22	12,3	6,15	8,2	18,6	24,8	167,25	223,0	0	0	375
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	340/450	12,49	16,37	8,38	11,44	50,22	66,18	326,15	432,9			
Итого день	1348/1648	51,81	59,01	35,91	41,01	178,91	218,60	1249,63	1482,13	8,34	9,52	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		I неделя день 4 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Омлет натуральный	150	12,92	12,92	19,61	19,61	3,23	3,23	240,0	240,0	0,4	0,46	268
Чай с лимоном	200	0,3	0,3	0,1	0,1	9,5	9,5	40,0	40,0	1	1	459
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Масло сливочное (порц)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	0	0	10,2	10,2	0	0	№ 79
Итого на завтрак	385	13,77	13,77	18,51	18,51	27,72	27,72	337,7	337,07	1,4	1,4	
<u>Второй завтрак</u>												
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	82
Итого на второй завтрак	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с рисом	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,6	2,3	4,4	144
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	150/200	14,1	18,8	10,72	14,3	19,35	25,8	230,25	307,0	11,25	15	328
Кисель из кураги	150/200	0,75	1,0	0,04	0,06	22,35	29,8	93,0	124,0	0,3	0,4	482
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	500/660	20,57	26,88	13,38	17,78	71,62	92,72	490,95	638,8	14,85	19,8	
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Пирожок печёный из сдобного теста	50	2,66	2,66	2,25	2,25	14,92	14,92	90,83	90,83	0	0	535
Каша кукурузная молочная жидкая	150/200	4,45	5,93	4,83	6,44	27,15	36,20	169,9	226,54	0	0	233
Какао с молоком	150/200	2,48	3,3	2,18	2,9	10,35	13,8	70,50	94,0	0,53	0,7	№ 462
Итого полдник	350/450	9,59	11,89	9,26	11,59	52,42	64,92	331,23	411,37	0,53	0,7	
Итого день	1335/1595	44,33	52,94	41,55	48,28	161,56	195,16	1203,88	1431,87	23,78	28,9	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		I неделя день 5 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Каша «Дружба» молочная жидкая	200	5,07	5,07	6,44	6,44	26,93	26,93	185,95	185,95	1,29	1,29	229
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	53,0	79,5	0	0	576
Сыр (порц)	8	1,86	1,86	2,36	2,36	0	0	28,64	28,64	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	378/438	9,48	10,58	10,28	10,87	45,76	53,75	314,79	357,09	1,58	1,66	
Второй завтрак												
Сок фруктовый/ягодный	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	2	2	501
Итого на второй завтрак	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	2	2	
Обед												
Суп гороховый	150/200	4,44	5,92	1,97	2,62	9,47	12,62	73,35	97,8	0,30	0,40	127
Гуляш из говядины	80	16,0	16,0	15,6	15,6	2,64	2,64	206,40	206,40	0	0	327
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	6,81	8,51	5,08	6,36	30,16	37,7	193,73	242,16	0	0	202
Компот из смеш. с/фруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	550/690	31,75	35,89	23,22	25,28	81,39	102,34	654,98	772,56	0,45	0,6	
Уплотнённый полдник												
Сушки	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,60	67,60	0	0	578
Суп с рыбными консервами	200	18,6	18,6	9,12	9,12	8,04	8,04	144,0	144,0	4,6	4,6	122
Чай с лимоном	150/200	0,22	0,3	0,07	0,1	7,12	9,5	30,0	40,0	0,75	1	459
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	390/440	22,58	22,66	9,63	9,66	39,16	41,54	289,0	299,0	5,35	5,6	
Итого день	1418/1668	64,31	69,63	43,23	40,91	176,41	207,73	1301,77	1471,65	9,38	9,86	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		II неделя день 1 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Каша пшённая молочная жидкая	150/200	5,46	7,28	5,44	7,26	26,1	34,85	175,32	233,76	0,95	1,27	№ 235
Кофейный напиток	200	1,4	1,4	1,2	1,2	11,4	11,4	63,0	63,0	0,3	0,3	№ 464
Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	53,0	79,5	0	0	№ 576
Сыр (порц)	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	35,8	35,8	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	382/440	10,68	13,25	10,17	12,28	47,78	61,67	327,12	412,06	1,32	1,64	
Второй завтрак												
Дрожжевой напиток	50/100	0,55	1,1	0,1	0,2	4,45	8,89	20,4	40,8	-	-	
Итого на второй завтрак	50/100	0,55	1,1	0,1	0,2	4,45	8,89	20,4	40,8	-	-	
Обед												
Суп-лапша домашняя	150/200	1,5	2,0	2,31	3,08	6,68	8,9	53,55	71,40	0,30	0,40	150/354
Птица в соусе с томатом	70	6,65	6,65	7,75	7,55	1,55	1,55	102,5	102,5	0,25	0,25	367
Каша перловая рассыпчатая	120	3,43	3,43	3,75	3,75	24,0	24,0	143,42	143,42	0	0	207
Сок	150/200	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	3	3,6	501
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	540/630	16,38	17,84	14,46	15,36	71,42	81,91	486,97	542,32	3,55	4,25	
Уплотнённый полдник												
Печенье	20/30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	32,32	83,0	124,5	0	0	582
Пюре картофельное	150/180	4,05	4,86	6,0	7,2	8,7	10,44	105,0	126,0	3,6	4,32	377
Овощи консервиров. отварные	20/30	0,6	0,9	0,76	1,14	1,06	1,59	13,4	20,1	0,4	0,6	157
Чай с/с	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	360/460	7,92	9,83	8,99	11,58	41,38	53,41	277,30	356,0	4,0	4,92	
Итого день	1330/1630	35,53	42,02	33,72	39,42	165,03	205,88	1111,79	1351,18	8,87	10,81	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		II неделя день 2 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	5,03	6,36	6,36	32,40	31,40	202,93	202,93	1,31	1,31	№ 236
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	20/30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	53,0	79,5	0	0	№ 576
Масло сливочное (порц)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	0	0	10,2	10,2	0	0	№ 79
Итого на завтрак	375/435	7,6	8,7	8,47	9,06	50,23	58,22	313,38	355,63	1,53	1,61	
Второй завтрак												
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	82
Итого на второй завтрак	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	
Обед												
Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,60	3,3	4,4	114
Тефтеля из говядины с рисом «Ёжики»	60	6,3	6,3	4,88	4,88	7,28	7,28	98,25	98,25	0	0	350
Свекла тушёная	120/150	2,1	2,62	5,82	7,27	12,48	15,6	110,4	138,0	0,84	1,05	170
Компот из смеш. с/фруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	530/670	14,57	16,60	13,39	15,67	64,76	80,10	439,35	528,05	4,29	5,65	
Уплотнённый полдник												
Пряник	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,5	22,5	109,8	109,8	0	0	581
Запеканка из творога	100	15,9	15,9	7,7	7,7	15,0	15,0	194,0	194,0	0	0	279
Соус молочный сладкий	50	1,2	1,2	2,41	2,41	3,95	3,95	42,3	42,3	0,12	0,12	406
Чай с/с	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	350/400	20,64	20,69	11,79	11,82	58,19	60,51	422,0	431,50	0,12	0,12	
Итого день	1330/1630	43,21	46,39	34,05	36,95	182,98	208,63	1218,73	1359,18	12,94	14,38	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		II неделя день 3 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,07	6,44	6,44	30,48	30,48	203,9	203,9	1,35	1,35	№ 230
Какао с молоком	150/200	2,48	3,3	2,18	2,9	10,35	13,8	70,50	94,0	0,53	0,7	№ 462
Хлеб пшеничный	20	1,62	1,62	0,2	0,2	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	№ 573
Сыр (порц)	8	1,86	1,86	2,36	2,36	0	0	28,64	28,64	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	378/428	12,03	12,85	11,18	11,90	50,59	54,04	350,44	373,94	1,95	2,12	
<u>Второй завтрак</u>												
Сок фруктовый/ягодный	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	2	2	501
Итого на второй завтрак	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	2	2	
<u>Обед</u>												
Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,11	1,48	2,66	3,54	4,17	5,56	45,0	60,0	4,8	6,4	95
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	
Котлета рыбная	70	9,0	9,0	1,1	1,1	7,0	7,0	74,0	74,0	0	0	307
Пюре картофельное	100	2,7	2,7	4,0	4,0	5,8	5,8	70,0	70,0	2,4	2,4	377
Соус красный основной	30	0,6	0,6	0,78	0,78	1,85	1,85	16,89	16,89	0,80	0,80	422
Чай каркаде	150/200	0	0	-	0,01	10,5	14,0	42,0	56,0	0,07	0,1	461
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	550/660	17,64	18,82	10,09	11,0853,61	63,74	377,59	430,29	5,07	9,7		
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Бутерброд (батон) с повидлом	40	1,6	1,6	3,8	3,8	20,2	20,2	121,0	121,0	0,1	0,1	73
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	4,95	4,95	29,55	29,55	184,5	184,5	-	-	256
Колбасные изделия (сосиски) отварные	40	4,2	4,2	6,84	6,84	0,08	0,08	78,80	78,80	-	-	353
Соус томатный с овощами	30	0,37	0,37	2,22	2,22	1,43	1,43	27,18	27,18	0,52	0,52	420
Чай с/с	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	430/480	13,49	13,54	18,08	18,11	68,00	70,32	487,38	496,88	0,62	0,62	
Итого день	1458/1668	43,66	45,71	39,45	41,19	182,30	198,2	1258,41	1344,11	9,64	14	

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		II неделя день 4 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Каша ячневая молочная жидкая	200	7,28	7,28	6,48	6,48	35,38	35,38	228,88	228,88	1,66	1,66	232
Чай с лимоном	150/200	0,22	0,3	0,07	0,1	7,12	9,5	30,0	40,0	0,75	1	459
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Сыр (порц)	8	1,86	1,86	2,36	2,36	0	0	28,64	28,64	0,07	0,07	№ 75
Итого на завтрак	388/438	11,61	11,69	9,78	9,81	57,92	60,3	367,02	377,02	2,48	2,73	
<u>Второй завтрак</u>												
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	82
Итого на второй завтрак	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	
<u>Обед</u>												
Рассольник ленинградский	150/200	1,58	2,1	3,06	4,08	7,95	10,6	65,7	87,6	4,26	5,68	100
Сметана 15%	7	0,18	0,18	1,05	1,05	0,25	0,25	11,2	11,2	-	-	
Плов из говядины	150/200	12,24	16,32	13,68	18,24	25,98	34,64	276,0	367,0	0,66	0,88	330
Компот из смеш. с/фруктов	150/200	0,45	0,6	0,07	0,1	15,08	20,1	63,0	84,0	0,15	0,2	495
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	500/660	18,5	24,06	18,36	24,07	73,30	94,87	534,40	692,0	5,07	6,67	
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Булочка домашняя	50	3,5	3,5	5,58	5,58	23,17	23,17	157,5	157,5	0	0	542
Каша гречневая рассыпчатая	150/180	8,51	10,22	6,36	7,63	37,7	45,24	242,16	290,59	0	0	202
Молоко кипячёное	180	5,22	5,22	4,77	4,77	8,19	8,19	96,3	96,3	1,26	1,26	469
Итого полдник	380/410	17,23	18,94	16,71	17,98	69,06	76,60	495,96	544,39	1,26	1,26	
Итого день	1368/1608	47,74	55,09	45,25	52,26	210,08	241,57	1441,38	1657,41	17,75		

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (калл)		Витамин С, мг.		II неделя день 5 номер рецептуры
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<u>Завтрак</u>												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,76	6,48	6,48	19,7	19,7	160,2	160,2	0,67	0,90	139
Кофейный напиток	150/200	1,05	1,4	0,9	1,2	8,55	11,4	47,25	63	0,22	0,3	№ 464
Батон	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	79,5	79,5	0	0	576
Масло сливочное (порц)	5	0,02	0,02	0,63	0,63	0	0	10,2	10,2	0	0	№ 79
Итого на завтрак	385/435	9,08	9,43	8,88	9,18	43,67	46,52	297,1	312,9	0,89	1,2	
<u>Второй завтрак</u>												
Ряженка	100	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	101,0	101,0	1,4	1,4	470
Сахар	5	0	0	0	0	0,50	0,50	1,99	1,99	-	-	
Итого на второй завтрак	100	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	102,99	102,99	1,4	1,4	
<u>Обед</u>												
Суп картофельный с рисом	150/200	1,67	2,22	2,12	2,82	5,88	7,84	49,2	65,6	2,3	4,4	144
Рагу из птицы	150/200	15,75	21,0	14,25	19,0	11,93	15,9	239,25	319,0	6,22	8,3	376
Кисель из кураги	150/200	0,75	1,0	0,04	0,06	22,35	29,8	93,0	124,0	0,3	0,4	482
Хлеб	50/60	4,05	4,86	0,50	0,60	24,04	29,28	118,5	142,2	0	0	573
Итого за обед	500/600	22,22	29,08	16,91	22,48	64,20	82,82	499,95	650,80	9,82	13,1	
<u>Уплотнённый полдник</u>												
Вафли	20/30	0,78	1,17	6,12	9,18	12,5	18,75	108,20	162,3	0	0	580
Омлет натуральный	130/150	11,2	12,92	17,0	19,61	2,8	3,23	208,0	240,0	0,4	0,46	268
Овощи консервиров. отварные	20/30	0,6	0,9	0,76	1,14	1,06	1,59	13,4	20,1	0,4	0,6	157
Чай с сахаром	150/200	0,15	0,2	0,07	0,1	6,98	9,3	28,5	38,0	0	0	457
Хлеб	20	1,62	1,62	0,20	0,20	9,76	9,76	47,4	47,4	0	0	573
Итого полдник	340/430	14,35	16,81	24,15	30,23	33,10	42,63	405,50	507,80	0,8	1,06	
Итого день	1325/1625	51,45	61,12	54,94	66,89	148,97	179,97	1305,54	1574,49	12,91	16,76	