

Согласовано:

Заведующий МАДОУ №36

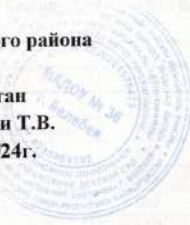
г.Белебей муниципального района

Белебеевский район

Республики Башкортостан

 Гогричани Т.В.

« 1 » 09 2024г.



Утверждаю:

И.И.Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская

« 1 » 09 2024г.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей в МАДОУ
(осенне-зимний период)**

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы							
Неделя 1 День 1 (Понедельник)															
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004г			
	Макарон.изд.с тертым сыром	140	165	8	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	209	261	333/2004г			
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015г			
Итого за завтрак		325	405	10,5	12,2	11,82	19,53	45,8	53,8	336	432				
II завтрак		Сок фрукт.Витам.нап."Витоша"	100	150	0,5	0,32	0,1	0,08	10	14,25	46	60	425/2003г		
Итого за второй завтрак		100	150	0,5	0,32	0,1	0,08	10	14,25	46	60				
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	71/1997г			
	Щи из св.капусты с картофелем	155	208	1,1	1,4	3,3	4,5	5	6,8	55	73	124/2004			
	Тефтели из говядины	80	80	10,9	10,9	8,5	8,5	11,3	11,3	164	164	461/2004			
	Каша перловая рассыпчатая	114	134	3,4	4	2,66	3,13	23,5	27,6	133	157	297/2004			
	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004			
	Хлеб пшеничный для д/п		20		1,6		0,2		11		52	1,2			
	Хлеб ржано-пшен. д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	№421,11			
Итого за обед		579	752	19	22,5	16,66	19,53	81,6	111,9	547	705				
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004			
	Плюшка новомосковская	50	50	3,9	3,9	2,9	2,9	25,6	25,6	146	146	87/2010г			
Итого за полдник		200	250	8	9,4	7,1	8,5	32	34,2	225	252				
Ужин	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	520/2004			
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК12/2015г			
	Хлеб пшеничный для д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1			
Итого за ужин		300	380	5,9	6,9	4,8	6	38,8	47,9	223	274				
Итого за день		1504	1937	43,9	51,32	40,48	53,64	208,2	262,05	1377	1723				

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы				
				Неделя 1 День 2 (вторник)								
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молоч.жидкая	154	205	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	311/2004
	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004г
	Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	гтк14/2015
Итого за завтрак		339	445	8,3	10,2	12	18,6	43,1	52,8	313	417	
II завтрак	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Обед	Салат из капусты с кукуруз.	40	60	0,9	1,4	2,9	4,3	3,6	5,5	44	66	гтк1/2015
	Уря с птицей	150/20	200/30	6,5	14,8	4,1	10,3	11,3	15,1	109	213	17/2010г
	Котлета рыбная	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	388/2004
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,1	3,87	3,17	3,96	14,68	18,35	99,2	124	289/2004г
	Напиток из сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	639/2014
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11		52	420,02
	Хлеб ржано-пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11
Итого за обед		400	535	22,5	38,67	16,3	27,91	70,28	103,85	519,2	822	
Полдник	Конд.изд.(печенье)	40	40	3,2	3,2	4,8	4,8	20,32	20,32	167	167	
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38	гтк12/2015
Итого за полдник		190	240	3,3	3,4	4,83	4,83	26,82	29,62	194	205	
Ужин	Омлет натуральный	94	120	8,7	11,7	13,8	18,1	1,6	2,1	165	218	340/2004
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	гтк12/2015
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Итого за ужин		274	350	11,2	14,2	14,12	18,43	22,7	27,7	261	321	
Итого за день		1303	1670	45,7	66,87	47,25	69,77	172,7	223,77	1333,2	1811	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 3 (Среда)												
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	154	205	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232	311/2004г
	Бутерброд с сыром	40	65	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	1/2004
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	ТТК15/2015
Итого за завтрак		344	470	12,4	17,8	11,1	16,15	49,5	71,4	350	504	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	71/2004г
	Суп картоф.с гречневой крупой	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	138/2004г
	Гуляш	100	110	14,5	17,3	15,7	18	3,2	3,2	212	245	437/2004г
	Макаронные издел. отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	332/2004г
	Напиток лимонный	150	200	0,1	0,1	0,01	0,02	14,1	18,9	54	73	699/2004г
	Хлеб ржано-пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11
Итого за обед		600	770	24,2	29,8	21,91	26,22	76,9	98,2	601	747	
Полдник	Блины с маслом	50	75	3,7	5,6	7	10,5	16,4	24,6	145	217	304/2008г
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015
Итого за полдник		200	275	3,8	5,7	7,02	10,53	21	33,7	163	242	
Ужин	Рагу из овощей	150	200	9,1	12,1	10,9	14,5	15,8	21,1	198	264	224/2004г
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	420,06
Итого за ужин		330	430	11,6	14,6	11,22	14,83	36,9	46,7	294	367	
Итого за день		1574	2045	52,5	68,4	51,35	67,83	194,3	260	1454	1906	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.		
			Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 4 (Четверг)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с макар.издел.	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	160/2004г
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	420,02
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015
Итого за завтрак		330	430	5,8	6,9	3,42	4,53	33	41,5	185	222	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46	
Обед	Салат витаминный	40	60	0,65	0,8	1,8	2,3	4,45	5,5	36	45	40/2004г
	Суп картоф.с лапшой домашней	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88	140/2001г
	Котлета из птицы	50	70	7,5	10,5	10,6	14,9	7,6	10,6	157	220	205/2003г
	Каша пшеничная вязкая	120	150	3,74	4,68	3,22	4,03	20,6	25,7	121	151	298/2001г
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	705/2004г
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11		52	420,09
	Хлеб ржано-пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,07
Итого за обед		550	750	17,29	24,48	17,92	24,43	81,95	117,1	551	777	
Полдник	Печенье	40	40	3,2	3,2	6	6	27,2	27,2	168	168	
	Компот из св.яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	631/2004г
Итого за полдник		190	240	3,3	3,4	6,1	6,1	40,1	44,4	220	237	
Ужин	Запеканка из творога со сгущ.	135	170	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	366/2004г
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	420,02
Итого за ужин		315	400	24,4	30	16,12	20,13	48,7	60,7	437	534	
Итого за день		1485	1920	51,29	65,28	43,66	55,29	213,75	273,7	1439	1816	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 1 День 5 (Пятница)													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша рисовая молочная жид.	154	205	3,8	5	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215	311/2004г	
	Бутерброд с сыром	40	65	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	1/2004	
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	ТТК15/2015	
Итого за завтрак		344	470	11,5	16,5	10,9	15,85	48,1	68,8	340	487		
II завтрак	Кефир с сахаром	155	155	4,1	4,1	4,2	4,2	10	10	96	96	645/1996г	
Итого за второй завтрак		155	155	4,1	4,1	4,2	4,2	10	10	96	96		
Обед	Салат "Осень"	30	50	0,68	1,13	0,87	1,45	7,05	11,75	73,5	122,5	ТТК	
	Борщ с капустой и картофелем	155	208	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	110/2004г	
	Усбосмак	70	100	7	9,9	6,8	9,8	16,9	25,1	158	230	58/2010г	
	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004г	
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11		52	1,2	
	Хлеб ржано-пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11	
Итого за обед		445	628	11,88	18,03	10,97	16,05	66,95	103,75	444,5	682,5		
Полдник	Печенье	40	40	3,2	3,2	6	6	27,2	27,2	168	168		
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004г	
Итого за полдник		190	240	3,2	8,7	10,2	11,6	33,6	35,8	247	274		
Ужин	Каша гречневая вязкая	130	150	3,4	3,9	3,4	3,9	15,9	18,3	107	124	298/2004г	
	Кисель плод-ягодный	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	648/2004г	
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1	
Итого за ужин		310	380	5,8	6,3	3,7	4,2	47,4	54,8	242	278		
Итого за день		1444	1873	36,48	53,63	39,97	51,9	206,05	273,15	1369,5	1817,5		

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. - №/г.		
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 1 (Понедельник)													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004г	
	Каша манная молоч.жидкая	154	205	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	311/2004г	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015	
Итого за завтрак		339	445	6,3	7,5	10,32	16,43	36,7	47,1	265	355		
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46		
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46		
Обед	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	49/2004г	
	Суп картоф.с бобов.и гречками	165	215	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	153	139/2004г	
	Плов из птицы	150	220	25,4	35,7	30,4	43,3	26	39	481	691	ТТК9/2015г	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	639/2004г	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11	
Итого за обед		545	745	34,1	47,2	34,83	49,45	80,8	111,4	777	1083		
Полдник	Пирожки печёные с яблоками	50	50	3	3	2,6	2,6	22	22	123	123	738/2004г	
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004г	
Итого за полдник		200	250	7,1	8,5	6,8	8,2	28,4	30,6	202	229		
Ужин	Каша гречневая молоч.вязкая	154	205	6,8	9	6,7	9	27,8	37	200	266	302/2004г	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015	
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1	
Итого за ужин		334	435	9,3	11,5	7,02	9,33	48,9	62,6	296	369		
Итого за день		1518	1975	57,3	75,2	59,07	83,51	204,8	261,7	1586	2082		

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.
			Белки		Жиры		Углеводы					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Неделя 2 День 2 (Вторник)												
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004г
	Каша овсяная молоч.жид.	154	205	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	32,4	185	247	311/2004г
	Кофейн.напит.на молоке	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	ТТК14/2015
Итого за завтрак		339	445	10,3	12,9	13,3	20,4	49,8	61,8	360	480	
II завтрак	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46	
Обед	Винегрет овощной с зел.гор.	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	71/2004г
	Суп картоф.с крупой	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	138/2004г
	Тефтели рыбные с соусом	70	100	7,8	11,8	6,7	10	8,8	13,2	127	191	394/2004г
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	520/2004г
	Напиток лимонный	150	200	0,1	0,1	0,01	0,02	14,1	18,9	54	73	699/2004г
	Хлеб пшеничный д/п		20		1,6		0,2		11		52	420,02
	Хлеб ржано-пшен.	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,07
Итого за обед		570	780	15,6	23,5	13,21	18,82	71,9	106	468	686	
Полдник	Печенье	40	40	3,2	3,2	4,8	4,8	20,32	20,32	167,2	167,2	738/2004г
	Кефир жирный	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	10	16,4	96	140	645/2004г
Итого за полдник		190	240	7,3	8,7	9	10,4	30,32	36,72	263,2	307,2	
Ужин	Омлет натуральный	63	94	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	340/2004г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ГТК12/2015
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1
Итого за ужин		243	324	9,3	12,5	10,6	15,2	23,8	29,4	227	302	
Итого за день		1442	1889	42,9	58	46,11	64,82	185,62	243,72	1364,2	1821,2	

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 3 (Среда)													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Суп молочн.с макар.издел.	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	160/2004г	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015	
	Бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1/2004г	
Итого за завтрак		335	440	5,8	6,9	7,52	12,83	31	39,6	216	290		
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46		
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	46	46		
Обед	Салат из моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	71/1997г	
	Свекольник	156	208	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	34/2001г	
	Картофель, тушен.с курин.филе	140	160	7,56	8,64	10,08	11,52	15,68	17,92	131,2	150	ТТК	
	Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	83	111	705/2004г	
	Хлеб пшеничный д/п	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	11	11	52	52		
	Хлеб ржано-пшен.	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,07	
Итого за обед		546	698	14,46	17,04	15,78	19,32	79,28	98,52	460,2	570		
Полдник	Конд.изд.(печенье)	40	40	3,2	3,2	4,8	4,8	20,32	20,32	167	167		
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК12/2004	
Итого за полдник		190	240	4,3	4,6	5,6	5,9	26,52	31,62	203	226		
Ужин	Запеканка из творога со сгущ.	120/15	150/20	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	366/2004г	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015	
	Хлеб пшеничный д/п	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	11	16,5	52	78	420,06	
Итого за ужин		170	230	23,6	30	16,02	20,13	43,2	60,7	411	534		
Итого за день		1341	1708	48,66	59,04	45,02	58,28	190	240,44	1336,2	1666		

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 4 (Четверг)													
	л	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	65	5	7,9	3	4,75	14,5	24,2	106	172	1/2004г	
	Каша пшеничная молочн.жидка	154	205	5,6	7,4	6	8	24,3	32,4	185	247	311/2004г	
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	ТТК15/2015	
Итого за завтрак		344	470	13,3	18,9	11	16,05	48,7	70,3	361	519		
II завтрак	Сок фрукт/Напиток Витошка	100	100	0,5	0,21	0,1	0,05	10	9,5	46	40	425/2003г	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,21	0,1	0,05	10	9,5	46	40		
Обед	Салат из капусты с зел.горошком	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	71/1997г	
	Рассольник ленинградский	155	208	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96	132/2004г	
	Биточки рубленные	50	70	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225	451/2004г	
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	520/2004г	
	Компот из св.яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	631/2004г	
	Хлеб ржано-пшен.	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11	
Итого за обед		555	738	15,2	20,6	19,8	27,3	70,8	92,2	523	697		
Полдник	Пирожки печёные с картофелем	50	50	3,4	3,4	3,3	3,3	19,7	19,7	123	123	738/2004г	
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004г	
Итого за полдник		200	250	7,5	8,9	7,5	8,9	26,1	28,3	202	229		
Ужин	Каша рисовая молочная вязкая	154	205	4,3	5,7	5,8	7,8	29,8	39,8	190	253	302/2004г	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015	
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	1,1	
Итого за ужин		334	435	6,8	8,2	6,12	8,13	50,9	65,4	286	356		
Итого за день		1533	1993	43,3	56,81	44,52	60,43	206,5	265,7	1418	1841		

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.	
				Белки		Жиры		Углеводы					
Неделя 2 День 5 (Пятница)													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшённая молоч.жидкая	154	205	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	311/2004г	
	Хлеб пшен.д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	420,02	
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК12/2015	
Итого за завтрак		334	435	9,1	11,2	7,7	10,2	49,1	62,9	301	387		
II завтрак	Кисель из кон на п/яг. эк.	100	100	0	0	0	0	7,5	7,5	28,5	28,5	648/2004г	
Итого за второй завтрак		100	100	0	0	0	0	7,5	7,5	28,5	28,5		
Обед	Суп картоф.с клёцками	150	200	1	1,3	1,5	2	6,6	8,8	44	59	38/2001г	
	Азу	80	120	14	19,7	16,5	24,3	1,7	2,8	211	309	ТТК6/2015	
	Макарон.изд.отварные	124	134	4,3	4,75	3,4	3,63	26,7	28,79	157	169	332/2004г	
	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89	701/2004г	
	Хлеб пшен.д/п		20		1,6		0,2		11		52	420,09	
Хлеб ржано-пшен.		40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11	
Итого за обед		544	724	22,5	31,35	21,8	30,63	71	97,89	567	788		
Полдник	Пирог с повидлом	50	50	3,1	3,1	1,5	1,5	28,9	28,9	141	141	746/2004г	
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК12/2015	
Итого за полдник		200	250	4,2	4,5	2,3	2,6	35,1	40,2	177	200		
Ужин	Рагу из овощей	150	200	9,1	12,1	10,9	14,5	15,8	21,1	198	264	224/2004г	
	Хлеб пшен.д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78	420,02	
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38	ТТК12/2015	
Итого за ужин		330	430	11,6	14,7	11,23	14,83	38,8	46,9	303	380		
Итого за день		1508	1939	47,4	61,75	43,03	58,26	201,5	255,39	1376,5	1783,5		

Сводная ведомость выполнения калорийности

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	Белки		Жиры		Углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	43,9	51,32	40,48	53,64	208,2	262,05	1377	1723
2 день	45,7	66,87	47,25	69,77	172,7	223,77	1333,2	1811
3 день	52,5	68,4	51,35	67,83	194,3	260	1454	1906
4 день	51,29	65,28	43,66	55,29	213,75	273,7	1439	1816
5 день	36,48	53,63	39,97	51,9	206,05	273,15	1369,5	1817,5
6 день	57,3	75,2	59,07	83,51	204,8	261,7	1586	2082
7 день	42,9	58	46,11	64,82	185,62	243,72	1364,2	1821,2
8 день	48,66	59,04	45,02	58,28	190	240,44	1336,2	1666
9 день	43,3	56,81	44,52	60,48	206,5	265,7	1418	1841
10 день	47,4	61,75	43,03	58,26	201,5	255,39	1376,5	1783,5
итого	469,43	616,3	460,46	623,78	1983,42	2559,62	14053,6	18267,2
среднее	46,94	61,63	46,05	62,38	198,34	255,96	1405,36	1826,7
норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800