

Согласовано:

Заведующий МАДОУ №26

г.Белебей
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан
Е.М.Калининченко

« 01 » сентября 2024г.

Утверждаю:

И.П. Горбачевская И.И.
И.И. Горбачевская

«01» сентября 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		№ рецпт./ год сборн. №/г.	
			Белки		Жиры		Углеводы					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли
Неделя 1 День 1 (Понедельник)												
Завтрак	Бутерброд с маслом	ясли 35	сад 40	ясли 2,4	сад 2,4	ясли 4,4	сад 8,6	ясли 14,5	сад 14,6	ясли 109	сад 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)											
Завтрак	Каша манная молоч.жидкая Бутерброд с маслом Кофейный напиток	если	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		154	205	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
		35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
		150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87
Итого за завтрак		339	445	8,3	10,2	12	18,6	43,1	52,8	313	417
Обед	II завтрак Фрукт Итого за второй завтрак Салат из капусты с кукуруз. Уря с птицей Котлета рыбная Каша гречневая вязкая Напиток из сухофруктов Хлеб пшеничный д/п Хлеб ржано-пшен.д/п	если	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46
		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	44	66
		40	60	0,9	1,4	2,9	4,3	3,6	5,5	44	66
Полдник	Итого за обед Конд.изд.(печенье) Чай с лимоном	150/20	200/30	6,5	14,8	4,1	10,3	11,3	15,1	109	213
		50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168
		120	150	3,1	3,87	3,17	3,96	14,68	18,35	99,2	124
		150	180	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Ужин	Итого за полдник Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный д/п	20			1,6		0,2		11		52
		40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110
		400	535	22,5	38,67	16,3	27,91	70,28	103,85	519,2	822
		40	40	3,2	3,2	4,8	4,8	20,32	20,32	167	167
Итого за ужин	Итого за день	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38
		190	240	3,3	3,4	4,83	4,83	26,82	29,62	194	205
		94	120	8,7	11,7	13,8	18,1	1,6	2,1	165	218
		150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Итого за день	Итого за день	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78
		274	350	11,2	14,2	14,12	18,43	22,7	27,7	261	321
Итого за день	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
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1 День 3 (Среда)													
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
	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.	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	Углеводы	ясли		сад
Неделя 1 День 4 (Четверг)													
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	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,07	
		550	750	17,29	24,48	17,92	24,43	81,95	117,1	551	777		
	Печенье	40	40	3,2	3,2	6	6	27,2	27,2	168	168		
Полдник	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
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
Неделя 1 День 5 (Пятница)															
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															
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															
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															
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															
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															
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						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 1 (Понедельник)															
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				
Неделя 2 День 2 (Вторник)													
Завтрак			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		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
Итого за завтрак		Кофейн.напит.на молоке	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	ТПК14/2015
			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	
		Винегрет овощной с зел.гор.	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	71/2004г
	Обед	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	ТПК12/2015
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
			если	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
Неделя 2 День 3 (Среда)													
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)															
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	65	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	сад	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 рубленые	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 печённые 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

Период: две недели				Возрастная категория: от 1,6 - 3-х с 3-х - 7 лет				Длительность пребывания детей в детском саду:				Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества												
				Белки		Жиры		Углеводы								
Неделя 2 День 5 (Пятница)																
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
Завтрак	Каша пшѐнная 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			648/2004г		
II завтрак	Кисель из кон на п/яг. эк.	100	100	0	0	0	0	7,5	7,5	28,5	28,5					
Итого за второй завтрак		100	100	0	0	0	0	7,5	7,5	28,5	28,5					
Обед	Суп картоф.с клѐцками	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	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			746/2004г		
Полдник	Пирог с повидлом	50	50	3,1	3,1	1,5	1,5	28,9	28,9	141	141			ТТК12/2015		
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59					
Итого за полдник		200	250	4,2	4,5	2,3	2,6	35,1	40,2	177	200			224/2004г		
Ужин	Рагу из овощей	150	200	9,1	12,1	10,9	14,5	15,8	21,1	198	264			420,02		
	Хлеб пшен.д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78			ТТК12/2015		
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38					
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