Согласовано:
Заведующий МАДОУ
Детский сад №24
«Берёзка»
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан
_____Н.Ф.Гарифуллина
« 15 »__11_____2022г.

Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.
_____И.И.Горбачевская
« 15 »__11_____ г.Белебея

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей в детском саду от3 до 7 лет (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 с яблоками	40	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	49/2004г
	Суп крестьянский с крупой	155	208	1,3	1,7	3,4	4,8	7,5	9,9	66	90	134/2004
	Тефтели из говядины	80	100	8,2	10,8	12,9	17	10,1	12,9	190	248	461/2004
	Каша перловая рассыпчатая	154	205	4,6	6,1	3,6	4,8	31,7	42,2	180	240	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		**619**	**843**	**17,6**	**24,7**	**21,7**	**29,4**	**88,6**	**127,5**	**618**	**869**	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004
	Плюшка новомосковская	50	70	3,9	5,5	2,9	4,1	25,6	35,8	146	204	87/2010г
Итого за полдник		**200**	**270**	**8**	**11**	**7,1**	**9,7**	**32**	**44,4**	**225**	**310**	
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		**1544**	**2048**	**42,5**	**55,12**	**45,52**	**64,71**	**215,2**	**287,85**	**1448**	**1945**	

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	ттк14/2015
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	ТТК1/2015
	Рассольник ленинградский	155	208	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96	132/2004
	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		**555**	**743**	**17,3**	**25,57**	**15,2**	**21,81**	**68,28**	**101,05**	**481,2**	**705**	
Полдник	Пряники	40	40	2,5	2,5	0,8	0,8	16,9	16,9	132	132	
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38	ТТК12/2015
Итого за полдник		**190**	**240**	**2,6**	**2,7**	**0,83**	**0,83**	**23,4**	**26,2**	**159**	**170**	
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	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		**274**	**350**	**11,2**	**14,2**	**14,12**	**18,43**	**22,7**	**27,7**	**261**	**321**	
Итого за день		**1458**	**1878**	**39,8**	**53,07**	**42,15**	**59,67**	**167,28**	**217,55**	**1260,2**	**1659**	

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)												
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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 овошной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	71/2004г
	Суп картоф.с рисом	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 изд.отварные	124	155	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		**604**	**775**	**24,2**	**29,8**	**21,91**	**26,22**	**76,9**	**98,2**	**601**	**747**	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	70	3,9	5,5	2,7	3,9	26,8	37,6	149	208	773/2004г
	Кисель из конц.пл.-ягод.	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	648/2004г
Итого за полдник		**200**	**270**	**3,9**	**5,5**	**2,7**	**3,9**	**41,8**	**57,6**	**206**	**284**	
Ужин	Картофель отварной с маслом	153	204	3	3,9	3,3	4,4	22,5	30	134	179	203/2004г
	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		**333**	**434**	**5,5**	**6,4**	**3,62**	**4,73**	**43,6**	**55,6**	**230**	**282**	
Итого за день		**1581**	**2049**	**46,5**	**60**	**39,43**	**51,1**	**221,8**	**292,8**	**1433**	**1863**	

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
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,75	0,75	15,15	15,15	78,7	78,7	
	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**	**5,65**	**6,75**	**3,87**	**4,98**	**31,65**	**40,15**	**185,7**	**222,7**	
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 свёклы с черносливом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7	41	62	418/2002г
	Суп картоф.с клёцками	150	200	1	1,3	1,5	2	6,6	8,8	44	59	38/2001г
	Котлета из птицы	50	70	7,5	10,5	10,6	14,9	7,6	10,6	157	220	205/2003г
	Гороховое пюре	103	155	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	160	240	107/2001г
	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		**533**	**755**	**22,5**	**33,3**	**18,4**	**26,6**	**79,7**	**120,5**	**573**	**854**	
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		**1468**	**1925**	**56,35**	**73,95**	**44,59**	**57,91**	**210,15**	**275,75**	**1461,7**	**1893,7**	

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	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10	10	46	46	
Итого за второй завтрак		**100**	**100**	**0,5**	**0,5**	**0**	**0**	**10**	**10**	**46**	**46**	
Обед	Салат "Осень"	30	50	0,68	1,13	0,87	1,45	7,05	11,75	73,5	122,5	
	Борщ с капустой и картофелем	155	208	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	110/2004г
	Голубцы ленивые	60	100	5,3	9,2	6,6	12,6	3,9	7	98	180	178/2008г
	Каша пшеничная вязкая	120	150	3,73	4,67	2,18	2,72	20,58	25,73	114,6	143,2	298/2004г
	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		**555**	**778**	**13,91**	**22**	**12,95**	**21,57**	**74,53**	**111,38**	**499,1**	**775,7**	
Полдник	Пирожок печёный с картофелем	50	70	3,4	4,8	3,3	4,7	19,7	27,5	123	173	738/2004г
	Кефир с сахаром	155	210	4,1	5,5	4,2	5,6	10	16,4	96	140	645/1996г
Итого за полдник		**205**	**280**	**7,5**	**10,3**	**7,5**	**10,3**	**29,7**	**43,9**	**219**	**313**	
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	1,1
Итого за ужин		**330**	**430**	**11,6**	**14,6**	**11,22**	**14,83**	**36,9**	**46,7**	**294**	**367**	
Итого за день		**1534**	**2058**	**45,01**	**63,9**	**42,57**	**62,55**	**199,23**	**280,78**	**1398,1**	**1988,7**	

Период: две недели

Меню приготавливаемых блюд

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	Каша гречневая вязкая	130	150	3,35	3,87	3,43	3,96	15,9	18,35	107	124	298/2004г
	Бутерброд с повидлом	50	80	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	2/2004г
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	ТТК12/2015
Итого за завтрак		**330**	**430**	**5,05**	**6,37**	**8,55**	**11,49**	**43,1**	**64,35**	**266**	**371**	
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 свёклы с черносливом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7	41	62	418/2002г
	Суп картоф.с бобов.и гренками	150	200	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		**530**	**730**	**34,3**	**47,4**	**35,73**	**50,95**	**82,3**	**113,4**	**791**	**1105**	
Полдник	Шаньга наливная	60	70	4	4,6	3,7	4,3	24,1	28,1	147	171	117/2010г
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004г
Итого за полдник		**210**	**270**	**8,1**	**10,1**	**7,9**	**9,9**	**30,5**	**36,7**	**226**	**277**	
Ужин	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
	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**	**6,3**	**7,5**	**6,22**	**8,13**	**38,7**	**49**	**234**	**287**	
Итого за день		**1504**	**1965**	**54,25**	**71,87**	**58,5**	**80,57**	**204,6**	**273,45**	**1563**	**2086**	

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)												
		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 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
	Каша пшеничная вязкая	120	150	3,73	4,66	2,17	2,72	20,56	25,7	114	143	298/2004г
	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**	**16,93**	**25,06**	**11,68**	**16,94**	**76,36**	**111,6**	**473**	**692**	
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	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		**243**	**324**	**9,3**	**12,5**	**10,6**	**15,2**	**23,8**	**29,4**	**227**	**302**	
Итого за день		**1442**	**1889**	**44,23**	**59,56**	**44,58**	**62,94**	**190,08**	**249,32**	**1369,2**	**1827,2**	

Период: две недели

Меню приготавливаемых блюд

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)												
		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	200	0,5	0,42	0,1	0,1	10	19	46	80	425/2003г
Итого за второй завтрак		**100**	**200**	**0,5**	**0,42**	**0,1**	**0,1**	**10**	**19**	**46**	**80**	
Обед	Салат из моркови	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	Плюшка новомосковская	50	70	3,9	5,5	2,9	4,1	25,6	35,8	146	204	87/2010г
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	697/2004г
Итого за полдник		**200**	**270**	**8**	**11**	**7,1**	**9,7**	**32**	**44,4**	**225**	**310**	
Ужин	Уха с крупой	160	220	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11	55	83	181/2004г
	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		**340**	**450**	**6**	**8,7**	**1,12**	**1,83**	**29,4**	**36,6**	**151**	**186**	
Итого за день		**1539**	**2128**	**43**	**59,62**	**39,12**	**54,98**	**190,9**	**262,5**	**1306**	**1792**	

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
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,75	0,75	15,15	15,15	78,7	78,7	
	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**	**8,95**	**11,05**	**8,15**	**10,65**	**47,75**	**61,55**	**301,7**	**387,7**	
II завтрак	Кисель из кон на п/яг. эк.	100	100	0	0	0	0	7,5	10	28,5	38	648/2004г
Итого за второй завтрак		**100**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**	**7,5**	**10**	**28,5**	**38**	
Обед	Суп картоф.с клёцками	150	200	1	1,3	1,5	2	6,6	8,8	44	59	38/2001г
	Азу	80	100	14	14,3	16,5	19,6	1,7	2,8	211	245	ТТК6/2015
	Макарон.изд.отварные	124	155	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	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**	**725**	**22,5**	**26,7**	**21,8**	**26,5**	**71**	**102,4**	**567**	**751**	
Полдник	Пирог с повидлом	50	70	3,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197	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**	**270**	**4,2**	**5,7**	**2,3**	**3,3**	**35,1**	**51,7**	**177**	**256**	
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**	**1960**	**47,25**	**58,15**	**43,48**	**55,28**	**200,15**	**272,55**	**1377,2**	**1812,7**	

Сводная ведомость выполнения калорийности д/с 2 вариант

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	Белки		Жиры		Углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	42,5	55,12	45,52	64,71	215,2	287,85	1448	1945
2 день	39,8	53,07	42,15	59,67	167,28	217,55	1260,2	1659
3 день	46,5	60	39,43	51,1	221,8	292,8	1433	1863
4 день	56,35	73,95	44,59	57,91	210,15	275,75	1461,7	1893,7
5 день	45,01	63,9	42,57	62,55	199,23	280,78	1398,1	1988,7
6 день	54,25	71,87	58,5	80,57	204,6	273,45	1563	2086
7 день	44,23	59,56	44,58	62,94	190,08	249,32	1369,2	1827,2
8 день	46,96	58,59	51,22	61,93	179,78	233,57	1342,2	1670
9 день	43	59,62	39,12	54,98	190,9	262,5	1306	1792
10 день	47,25	58,15	43,48	55,28	200,15	272,55	1377,2	1812,7
итого	465,85	613,83	451,16	611,64	1979,17	2646,12	13958,6	18537,3
среднее	46,58	61,38	45,1	61,16	197,9	264,6	1395,8	1853,7
норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800