



Заведующий МАДОУ №26

г. Белебей

муниципального района

Белебеевский район

Республики Башкортостан

Калининченко Е.М.

« 01 » июня 2023г.



Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

И.И. Горбачевская

«01» июня 2023г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей в МАДОУ
(летний 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						Углеводы		Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры							
Неделя 1 День 1 (Понедельник)													
Завтрак	Бутерброд с маслом	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Макарон.изд.с тертым сыром	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146		
	Чай с сахаром	140	165	8	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	209	261		
Итого за завтрак		150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25		
		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		
Итого за второй завтрак		100	150	0,5	0,32	0,1	0,08	10	14,25	46	60		
		40	60	0,4	0,5	2	3	3,3	5	32	49		
Обед	Суп крестьянский с крупой	155	208	1,3	1,7	3,4	4,8	7,5	9,9	66	90		
	Тефтели из говядины	80	100	8,2	10,8	12,9	17	10,1	12,9	190	248		
	Каша перловая рассыпчатая	154	205	4,6	6,1	3,6	4,8	31,7	42,2	180	240		
	Напиток яблочный	150	200	0	0	0	0	17,6	23,5	67	89		
	Хлеб пшеничный для д/п		20		1,6		0,2		11		52		
	Хлеб ржано-пшен. д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110		
Итого за обед		619	843	17,7	24,7	22,3	30,3	88,6	127,5	623	878		
		150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106		
Полдник	Плюшка новомосковская	50	70	3,9	5,5	2,9	4,1	25,6	35,8	146	204		
Итого за полдник		200	270	8	11	7,1	9,7	32	44,4	225	310		
		120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137		
Ужин	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59		
	Хлеб пшеничный для д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78		
Итого за ужин		300	380	5,9	6,9	4,8	6	38,8	47,9	223	274		
		1544	2048	42,6	55,12	46,12	65,61	215,2	287,85	1453	1954		
Итого за день													

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	Белки				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность	№ рецепт./ год сборн. №/г.
			Пищевые вещества													
Неделя 1 День 2 (вторник)																
Завтрак	Каша манная молоч.жидкая Бутерброд с маслом Кофейный напиток	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	311/2004 1/2004г ТТК14/2015
		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	Салат из белок. капусты с кукур. Рассольник ленинградский Котлета рыбная Каша гречневая вязкая Напиток из сухофруктов Хлеб пшеничный д/п Хлеб ржано-пшен.д/п	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ТТК№1 132/2004 388/2004 289/2004г 639/2014 420,02 421,11
		100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	46	46					
		40	60	0,7	1,4	2,9	4,3	3,6	5,5	44	66					
		155	208	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96					
Итого за второй завтрак	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный д/п	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					
		20	20		1,6		0,2		11		52	420,02				
Итого за обед	Пряники Чай с лимоном	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110					
		555	743	17,1	25,57	15,2	21,81	68,28	101,05	481,2	705					
		40	40	2,5	2,5	0,8	0,8	16,9	16,9	132	132					
		150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38					
Итого за полдник		190	240	2,6	2,7	0,83	0,83	23,4	26,2	159	170					ТТК12/2015
Ужин	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный д/п	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					
		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 ужин		1458	1878	39,6	53,07	42,15	59,67	167,28	217,55	1260,2	1659					
Итого за день																

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
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	
	Салат из св.огурцов	40	60	0,3	0,5	1,8	2,7	1,2	1,8	22	33	16/2004г
Обед	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-пшени.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11
	Итого за обед	604	775	24	29,5	22,81	27,52	75,2	95,7	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	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		1578	2045	52,4	67,9	67,93	62,5	213,4	281,4	1497	1948	

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)														
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	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 изюмом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7	41	62			418/2002г
	Суп картоф.с лапшой домашней	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88			140/2004г
	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	23,2	34,3	18,6	26,8	83,8	126	595	883			
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	57,05	74,95	44,79	58,11	214,25	281,25	1483,7	1922,7			

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						Углеводы		Энергетическая ценность	№ рецеп./ год сборн. №/г.
				Белки		Жиры							
		если	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	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		344	470	11,5	16,5	10,9	15,85	48,1	68,8	340	487		
II завтрак		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 картоф.с зел.горошком	30	50	1	1,58	3	5	3	5	43,5	72,5	ТТК№3/2015	
	Борщ с капустой и картофелем	155	208	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	110/2004г	
	Зразы школьные	60	75	8,2	10,2	10	12,3	8,2	10,2	156	193	159/2003г	
	Макаронные 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 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		559	758	17,7	24,28	19,7	26,3	80,9	115,4	569,5	791,5		
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	Суп молочный с гречн.крупой	200	250	4,4	5,5	4,1	5,2	16,4	20,5	120	150	161/2004г	
	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		380	480	6,9	8	4,42	5,53	37,5	46,1	216	253		
Итого за день		1588	2088	44,1	59,58	42,52	57,98	206,2	284,2	1390,5	1890,5		

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	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 изюмом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7	41	62	418/2002г
	Суп картоф.с бобов.и гречками	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
			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	Салат из св.огурцов	40	60	0,3	0,5	1,8	2,7	1,2	1,8	22	33	16/2004г	
	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	16,73	24,76	12,58	18,24	74,66	109,1	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	44,03	59,26	45,48	64,24	188,38	246,82	1369,2	1827,2		

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						Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецеп./ год сборн. №/г.
				Белки		Жиры								
		ясли	сад	ясли	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	
	Батон нарезной	20	30	1,5	2,25	0,5	0,75	10,1	15,15	52	78			
Итого за завтрак		320	430	4,9	6,75	3,62	4,98	26,6	40,15	159	222			
III 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 "Студенческий"	40	60	1,4	2,1	4,7	7	2,5	3,8	58	87		37/2003г	
	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	15,46	18,54	18,68	23,62	75,98	93,62	478,2	597			
Полдник	Вафли	40	40	1,4	1,4	12	12	17,8	17,8	212	212			
	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	2,5	2,8	12,8	13,1	24	29,1	248	271			
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		1326	1698	46,96	58,59	51,22	61,93	179,78	233,57	1342,2	1670			

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)											
		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
	Каша пшеничная молочн.жидка	154	205	5,6	7,4	6	8	24,3	32,4	185	247
	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100
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
Итого за второй завтрак		100	200	0,5	0,42	0,1	0,1	10	19	46	80
Обед	Салат из белок.кап. с зел.гор.	40	60	1,5	2,3	3,7	5,5	2,1	3,1	47	71
	Рассольник ленинградский	155	208	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96
	Биточки рубленые	50	70	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137
	Компот из св.яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
	Хлеб ржано-пшен.	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110
	Итого за обед	555	738	16,3	22,3	21,7	30,1	67,1	86,6	530	708
Полдник	Булочка домашняя	50	70	3,6	5	5,7	8	27,1	38	175	245
	Молоко кипячёное	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106
Итого за полдник		200	270	7,7	10,5	9,9	13,6	33,5	46,6	254	351
Ужин	Уха с крупой	160	220	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11	55	83
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
	Хлеб пшеничный д/п	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	16,5	16,5	78	78
Итого за ужин		340	450	6	8,7	1,12	1,83	29,4	36,6	151	186
Итого за день		1539	2128	43,8	60,82	43,82	61,68	188,7	259,1	1342	1844

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
Неделя 2 День 5 (Пятница)													
Завтрак	Каша пшеничная 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		
Обед	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		
	Суп картоф.с клецками	150	200	1	1,3	1,5	2	6,6	8,8	44	59	38/2001г	
Ужин	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	
Итого за обед	Хлеб пшен.д/п	40	50	3,2	4	0,4	0,5	18,4	23	88	110	421,11	
	Хлеб ржано-пшен.	544	725	22,5	26,7	21,8	26,5	71	102,4	567	751		
	Пирог с повидлом	50	70	3,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197	746/2004г	
Итого за полдник	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	ТТК12/2015	
	Пирог с повидлом	200	270	4,2	5,7	2,3	3,3	35,1	51,7	177	256		
	Ратун из овощей	150	200	9,1	12,1	10,9	14,5	15,8	21,1	198	264	224/2004г	
Итого за ужин	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 день	1508	1960	47,25	58,15	43,48	55,28	200,15	272,55	1377,2	1812,7		

Сводная ведомость выполнения калорийности

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	Белки		Жиры		Углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	42,6	55,12	46,12	65,61	215,2	287,85	1453	1954
2 день	39,6	53,07	42,15	59,67	167,28	217,55	1260,2	1659
3 день	52,4	67,9	47,93	62,5	213,4	281,4	1497	1948
4 день	57,05	74,95	44,79	58,11	214,25	281,25	1483,7	1922,7
5 день	44,1	59,58	42,52	57,98	206,2	284,2	1390,5	1890,5
6 день	54,25	71,87	58,5	80,57	204,6	273,45	1563	2086
7 день	44,03	59,26	45,48	64,24	188,38	246,82	1369,2	1827,2
8 день	46,96	58,59	51,22	61,93	179,78	233,57	1342,2	1670
9 день	43,8	60,82	43,82	61,68	188,7	259,1	1342	1844
10 день	47,25	58,15	43,48	55,28	200,15	272,55	1377,2	1812,7
итого	472,04	619,31	466,01	627,57	1977,94	2637,74	14078	18614,1
среднее	47,2	61,9	46,6	62,7	197,8	263,7	1407,8	1861,4
норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800