

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 5 «ХРУСТАЛИК» г. УЛАН-УДЭ



ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ И ОТ 3-7 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКИЙ САД № 5 «ХРУСТАЛИК» Г. УЛАН-УДЭ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	Сборник
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	Каша манная	150	200	5,2	6,3	8,46	9,98	20,35	25,69	176,36	216,18	№ 88	№ 11
	Кофе	180	200	2,85	3,36	2,41	2,82	14,36	18,72	91	112	№ 414	
	Бутерброд с маслом, сыром	30 4/10	40 4/10	6,85	7,17	12,1	13,86	10,36	11,79			№ 1	
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Уха» из сайры	180	250	5,16	8,60	5,04	8,40	8,60	14,33	100	167	№ 87	№ 63
	Гуляш из мяса	60	70	3,1	3,1	5,4	5,4	20,3	20,3	141	141	№ 131	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	130	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	17,1	217	№ 220	
	Кисель облепиховый	180	200	2,0	2,5			22,0	28,0	89,04	113,2	№ 233	
	Хлеб	40	40	3,6	3,6	0,5	0,5	23,3	23,3	112,2	112,2	№ 4	
Полдник	Пирожок с капустой	50	60	5,06	6,83	8,3	9,9	27,38	29,48	204,3	221,8	№ 437	№ 60
	Чай п/сладкий	180	200	0,3				6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
Ужин	Рагу овощное	150	180	2,23	2,23	4,04	4,04	10,16	10,16	86,67	86,67	№ 77	№ 90
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
	Хлеб	40	40	3,6	3,6	0,5	0,5	23,3	23,3	112,2	112,2	№ 4	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая	180	200	6,02	6,98	9,26	10,42	23	25	200,68	222,38	№ 182	№ 6
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с сахаром	180	200					12,0	14,0	44,88	52,36	№ 411	№ 12
2-ой завтрак	Снежок	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	11,0	11,0	7,8	7,8	№ 420	
Обед	Суп «Крестьянский»	180	180	1,8	1,8	2,38	2,38	9,88	9,88	79,87	79,87	№ 204	№ 39
	Плов рисовый	180	200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	№ 321	№ 34
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,5	113	№ 394	№ 20
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45		№ 1/1
Полдник	Молоко	180	200	5,48	6,38	4,88	5,68	9,07	10,56	102	119	№ 419	№ 19
	Сухарь	40	40	3,2	3,2	4,4	4,4	26,4	26,4	176	176		№ 98
Ужин	Котлета картофельная	115	180	3,50	5,19	7,06	8,97	22,28	34,02	167	238	№ 150	№ 64
	Сельдь с луком	90	90	10,67	10,67	10,3	10,3	1,7	1,7	142,2	142,2	№ 83	№ 127
	Хлеб	40	40	1,50	1,79	0,19	0,5	23,3	23,3	112,2	112,2	№ 4	
	Чай	180	200			0,102	0,091	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 420	№ 13
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша молочная из смеси круп	180	200	3,45	4,59	3,38	4,90	21,23	26,32	129,16	168,00	№ 199	№ 8
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Мармелад	25	25					19	0,25	76	76		№ 96
	Какао с молоком	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 416	№ 15
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Рассольник»	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	№ 82	№ 51
	Капуста тушеная	120	130	2,216	2,401	3,868	4,191	8,628	9,347	78,24	84,76	№ 354	№ 84
	Котлета мясная	70	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	№ 299	№ 48
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	2,0	2,5			22,0	28,0	89,04	113,2	№ 233	№ 23
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45		№ 1/1
Полдник	Пицца «Детская»	40	50	6,24	8,03	5,35	6,69	11,176	13,97	118	148	№ 448	№ 74
	Чай п/сладкий	180	200					6,6	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
Ужин	Омлет	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	№ 56	№ 76
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,0	№ 413	№ 21
	Зеленый горошек	30	50	1,16	1,75	3,04	4,17	2,55	2,81	42,2	58,8	№ 45	
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша кукурузная	150	200	3,30	4,40	4,50	6,00	16,80	22,40	118,5	158,00	№ 45	
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
2-ой завтрак	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50	№ 420	№ 28
Обед	«Борщ»	200	250	7,91	9,89	5,81	7,27	10,98	13,73	128,00	160,00	№ 63	№ 57
	Рыба в овощах	60	80	5,75	8,74	2,89	4,07	1,54	2,20	55	80	№ 261	№ 47
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Картофельное пюре	120	130	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	10,07	109,80	128,1	№399	№ 35
	Компот лимонный	180	200	0,09	0,014	0,1	0,015	16,3	18,45	63,14	72,27	№ 242	№ 24
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45		№ 1/1
Полдник	Блины	60	120	6,88		4,51		31	91	188	781	№ 430	
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,0	№ 413	№ 21
Ужин	Запеканка творожная	100	100	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8	183,13	№ 17	№ 114
	Соус молочный	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,23	30,45	№ 369	№ 71
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,102	0,091	0,072	0,080	2,520	2,600	№ 420	№ 13
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	5,27	6,24	8,51	10,03	11,66	13,98	192,76	17,92		№ 10
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	177	№ 3	№ 2
	Какао	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 416	№ 15
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Сборный»	200	250	1,680	1,680	1,932	1,932	12,676	12,676	71,640	71,640	№ 48	№ 92
	Азу по-татарски	150	200	7,74	17,53	10,38	13,3	19,66	26,46	239,2	342,0	№ 637	
	Компот из плодов шиповника	180	200	0,61	0,71	0,25	0,39	18,67	27,76	79	97	№ 417	№ 16
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45		№ 1/1
Полдник	Пряник	30	30	9,70	9,70	3,10	3,10	52,60	52,60	59,00	59,00		№ 34
	Молоко	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	№ 255	№ 10
Ужин	Суп молочный рисовый	180	200	4,95	6,50	6,40	8,1	27	25,12	140,10	187,0		
	Чай п/сладкий	180	200					6,6	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	№ 27	№ 101
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с конфетой	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Картофельный» с крупой	200	250	2,13	2,67	2,24	2,80	13,71	17,13	83,60	104,50	№ 86	№ 52
	Котлета мясная	70	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	№ 299	№ 48
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	4,69	5,9	6,48	8,11	25,03	31,29	183,81	229,76	№ 49	№ 45
	Компот из кураги	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24	№ 250	№ 22
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Булочка	40	50	3,80	3,90	0,001	3,06	21,54	26,93	120	151	№ 456	№ 90
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 24
Ужин	Каша пшеничная	150	200	5,07	6,76	7,81	10,41	10,4	25,86	168,7	224,94	№ 311	№ 99
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	№ 182	№ 4
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с конфетой	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
2-ой завтрак	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50	50		
Обед	Суп гороховый	200	250	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	№ 88	№ 38
	Жаркое по-домашнему	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259	№ 276	
	Кисель из шиповника	180	200	0,67	0,84			17,92	21,15	77,4	83,75	№ 256	
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
	Салат из свеклы												
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	6,4	6,4	26,4	26,4	176	176		№ 95
	Молоко	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	№ 255	№ 10
Ужин	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	27	26,12	140,28	187,04	№ 10	№ 93
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01	39,94	39,94		№ 4/9
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша манная	150	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	26,8	166	221,38	№ 34	№ 92
	Бутерброд с повидлом	35/10	45/10	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	177	№ 2	№ 3
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Свекольник	180	250	2,8	3,74	2,65	3,54	7,64	10,18	65,83	87,78	№ 99	№ 36
	Котлета	70	80	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	10,99	12,56		
	Рис отварной	120	130	2,88	3,12	3,22	3,489	29,976	32,474	160,25	173,61	№ 179	№ 31
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Компот из кураги	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24	№ 250	№ 22
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Булочка домашняя	50	50	4,7	4,7	1,1	1,1	26	26	135	135	№ 452	№ 66
	Молоко	180	200	4,58	6,38	4,88	5,68	9,07	5,68	102	119	№ 419	№ 19
Ужин	Макароны с сыром	120/8	130/10	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217	№ 220	№ 63
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	999	0,001	39,64	39,64		№ 419
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша ячневая	180	200	3,712	4,125	4,567	5,07	29,396	32,66	173,25	192,5	№ 182	№ 9
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136		
	Кофейный напиток	180	200	2,85	3,36	2,41	2,82	14,36	18,72	91	112	№ 414	№ 17
2-ой завтрак	Снежок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	9,9	9,9	43	43	№ 442	
Обед	Суп «Щи»	200	250	1,36	1,70	3,85	4,82	5,35	6,69	61,60	77,00	№ 73	№ 56
	Котлета рыбная	60	80	5,75	8,74	2,89	4,07	1,54	2,20	55	80		
	Картофельное пюре	120	130	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	10,07	109,80	128,1	№ 339	№ 35
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	2,0	2,5			22,0	28,0	89,04	113,2	№ 233	№ 23
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Баранка	50	50	4,2	4,2	4,0	4,0	30,2	30,2	174	174		№ 97
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 24
Ужин	Творожная запеканка	120	130	18,168	19,682	12,912	13,98	29,196	31,49	306	331,5	№ 251	№ 67
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Молочный соус	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,23	30,45	№ 369	№ 71
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшеничная	180	200	5,10	6,76	7,815	10,42	19,395	25,86	168,705	224,94	№ 182	№ 5
	Бутерброд с сыром	30/10	40/10	4,73	6,68	6,68	8,45	14,56	19,39	139	177	№ 3	№ 2
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 24
2-ой завтрак	Йогурт	180	180	4,60	4,60	4,60	4,60	27,00	27,00	105,00	15,00		№ 40
Обед	Суп «Домашний»	200	250	2,150	2,687	2,270	2,837	13,75	17,142	83,80	104,75	№ 88	№ 53
	Оладьи из печени	240	280	9,78	9,78	11,66	11,66	16,41	16,41	210,00	210,00	№ 284	№ 9
	Гречка	120	130	6,859	7,430	4,629	5,015	30,820	33,389	192,00	208	№ 179	№ 212
	Компот из свежемороженой ягоды	180	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	№ 247	№ 27
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 4	№ 112
Полдник	Баранка сдобная	50	50	4,2	4,2	4,0	4,0	30,2	30,2	174	174		№ 97
	Молоко	180	200	4,58	6,38	4,88	5,68	9,07	5,68	102	119	№ 419	№ 19
Ужин	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	№ 227	№ 80
	Винегрет	50	50	1,368	1,368	3,523	3,523	4,669	4,669	54,681	54,681	№ 32	№ 60
	Чай сладкий	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша манная	150	200	5,2	6,3	8,46	9,98	20,35	25,69	176,36	216,18	№ 88	№ 1
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Кофейный напиток	180	200	2,85	3,36	2,41	2,82	14,36	18,72	91	112	№ 414	№ 17
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	4,6	4,6	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Уха»	200	250	5,16	8,60	5,04	8,40	8,60	14,33	100	167	№ 87	
	Гуляш из мяса	120	140	15,42	18,05	12,41	14,26	3,96	4,58	189	218	№ 277	
	Макаронные изделия отварные	120	130	5,68	7,57	4,63	27,25	36,31	171	217	208	№ 219	№ 33
	Кисель из свежих ягод	180	200	2,0	2,5			22,0	28,0	89,04	113,2	№ 233	№ 23
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 1/1	№ 1/1
Полдник	Булочка	50	50	4,7	4,7	11	11	26	26	135	135	№ 452	
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
Ужин	Омлет паровой с мясом	65	85	8,04	10,68	9,87	12,15	1,26	1,66	126	159	№ 238	№ 91
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
	Хлеб	20	30	1,19	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	52,96	№ 1	№ 1/1

12 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая жидкая	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	№ 27	№ 101
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Какао	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 417	№ 15
2-ой завтрак	Кефир	100	100	2,9	2,9	25	25	4	4	50	50	№ 420	№ 28
Обед	Суп «Геркулесовый»	200	250	2,13	2,67	2,24	2,80	13,71	17,13	83,6	104,50	№ 86	№ 52
	Голубцы ленивые	135	190	10,13	13,45	6,38	8,50	15,02	19,54	158	208	№ 314	№ 49
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Компот из св. ягод	180	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	№ 247	№ 27
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	6,4	6,4	26,4	26,4	176	176		№ 95
	Молоко	180	200	5,48	6,38	4,88	5,68	9,07	5,68	102	119	№ 419	№ 19
Ужин	Картофель отварной с маслом	120	140	1,404	1,652	2,418	2,845	14,569	17,14	82,014	96,487	№ 47	
	Икра кабачковая	30	40	0,18	0,48	1,02	1,89	2,46	3,08	27,89	31	№ 57	№ 43
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	999	0,001	39,64	39,64		№ 419
	Хлеб	20	30	1,50	0,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	№ 1	№ 1
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша «Дружба»	180	200	3,45	4,59	3,38	4,90	21,23	26,32	129,16	168,00	№ 199	№ 9
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с конфетой	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Рассольник»	150	250	0,97	7,62	3,04	5,06	6,56	10,93	62	104	№ 81	№ 51
	Суфле из печени	60	70	13,285	15,5	6	7	4,542	5,3	138,428	161,6	№ 366	№ 46
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Картофельное пюре	120	130	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	10,07	109,80	128,1	№ 339	№ 35
	Свекольный салат	50	60	0,85	1,02	2,54	3,05	4,65	5,5	45,2	54,33	№ 60	
	Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,71	0,25	0,39	18,67	22,76	79	97	№ 417	№ 16
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Пирог	50	50	4,944	44,944	2,576	2,576	44,256	44,256	220	220	№ 442	
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,100	№ 410	№ 13
Ужин	Суп молочно-вермишелевый	150	200	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181	№ 100	№ 13
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
	Хлеб	20	30	1,50	0,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 48
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

14 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша кукурузная	180	200										
	Бутерброд с повидлом	30/15	40/15	2,03	2,7	3,21	4,28	22,55	30,06	127,63	170,37	№ 2	
	Какао	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 416	№ 15
2-ой завтрак	Снежок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	9,9	9,9	43	43	№ 442	
Обед	Борщ со сметаной	180	200										
	Рыба в овощах	60	80	5,75	8,74	2,89	4,07	1,54	2,20	55	80	№ 261	№ 47
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Перловка отварная	130	150	3,9	4,2	4,301	4,395	22,365	26,895	151,521	166,995	№ 179	№ 41
	Кисельиз плодового или ягодного концентрата	180	200	2,0	2,5			22,0	28,0	89,04	113,2	№ 233	№ 23
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	59,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	6,4	6,4	26,4	26,4	176	176		№ 95
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 24
Ужин	Вареники ленивые со сгущ. молоком	125	155	17,13	21,89	15,17	16,03	17,71	22,6	276	321	№ 230	
	Чай	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,100	№ 410	№ 13
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,2	9,18	10,896	44,93	52,36		
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшеничная	180	200	3,712	4,125	4,567	5,07	29,396	32,662	173,25	192,5	№ 182	№ 9
	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	4,43	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	177	№ 3	№ 2
	Какао	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 416	№ 15
2-ой завтрак	Йогурт	100	100	4,60	4,60	4,60	4,60	2,70	2,70	15,00	15,00		№ 40
Обед	Суп «Домашний»	200	250	2,150	2,687	2,270	2,837	13,75	17,142	83,80	104,75	№ 88	№ 53
	Капуста, тушенная с мясом	180	200	7	9	6,86	9,2	7,36	8,63	221	268	№ 193	№ 44
	Чай с лимоном	180	200	0,09	0,14	0,01	0,015	16,3	18,45	63,14	72,27	№ 242	№ 24
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Баранка сдобная	50	50	4,2	4,2	4,0	4,0	30,2	30,2	174	174		№ 97
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	№ 413	№ 21
Ужин	Суп молочно-рисовый	150	200	4,95	6,50	6,40	8,1	27	25,12	140,10	187,0		
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	999	0,001	39,94	39,94		
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96	№ 1	№ 1/1
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

16 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборн ик
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	№ 27	№ 101
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с конфетой	180	200	0,360	0,400	0,091	0,102	0,072	0,080	2,520	2,800	№ 410	№ 13
2-ой завтрак	Сок	100	100					11,5	11,5	46	46	№ 414	№ 18
Обед	Суп «Щи»	200	250	1,36	1,70	3,85	4,82	5,35	6,69	61,60	77,00	№ 73	№ 56
	Оладьи из печени	240	280	9,78	9,78	11,66	11,66	16,41	16,41	210,0 0	210,0 0	№ 284	№ 9
	Соус томатный	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 366	№ 66
	Рис отварной	120	130	2,88	3,12	3,22	3,489	29,976	32,47 4	160,2 5	173,6 1	№ 179	№ 31
	Компот из яблок	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24		
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Булочка	50	50	4,7	4,7	1,1	1,1	26	26	135	135	№ 452	№ 66
	Молоко	180	200	5,48	6,38	4,88	5,68	9,07	5,68	102	119	№ 419	№ 19
Ужин	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	27	26,12	140,2 8	187,0 0	№ 10	№ 93
	Чай п/сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	999	0,01	39,94	39,94		
	Хлеб	20	30	1,50	1,79	0,19	0,29	9,18	10,96	49,39	52,96		

17 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	№ 182	№ 4
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Какао	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	№ 416	№ 15
2-ой завтрак	Снежок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	9,9	9,9	43	43	№ 422	
Обед	Суп «Гороховый»	180	200	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,5	185,8	№ 88	№ 38
	Жаркое подомашнему	150	200	18,35	22,02	4,70	6,79	16,32	19,95	180	259	№ 276	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	0,67	0,84			17,92	21,15	77,4	83,75	№ 256	
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	6,4	6,4	26,4	26,4	176	176		
	Молоко	180	200	5,48	6,38	4,88	5,68	9,07	5,68	102	119	№ 419	№ 19
Ужин	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	№ 227	№ 80
	Винегрет	50	50	1,368	1,368	3,523	3,523	4,669	4,669	54,68 1	54,68 1	№ 32	№ 60
	Чай п/сладкий	180	200	2,65	6,67	2,33	2,34	14,31	14,31	77,00	89,0	№ 473	№ 21
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,9		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,00 0	47,00 0		

18 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборн ик
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша «Белоснежка»	150	200	4,39	5,96	7,46	9,95	20,11	26,8	166	221,38	№ 34	№ 92
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,001	999	0,01	39,94	39,94		
2-ой завтрак	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	49	49	50	50	№ 420	№ 28
Обед	Суп «Свекольник»	180	250	2,8	3,74	2,65	3,54	7,64	10,18	65,83	87,78	№ 99	№ 36
	Плов рисовый	150	180	9,8	10,77	10,85	13,73	5,14	6,12	12,43	15,68		
	Компот из с/фруктов	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24	№ 250	№ 22
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Пирог	60	60	3,120	3,200	0,01	0,001	21,54	26,93	120	151		
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,60	№ 413	№ 21
Ужин	Макароны с сыром	120/8	130/10	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217	№ 220	№ 63
	Чай п/сладкий	180	200					6,6	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		

19 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры	Сборн ик
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша ячневая	180	200	3,712	4,125	4,567	5,07	29,396	32,66 2	173,2 5	192,5	№ 182	№ 9
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Кофейный напиток	180	200	2,85	3,36	2,41	2,82	14,36	18,72	91	112	№ 414	№ 17
2-ой завтрак	Снежок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	99	99	43	43	№ 442	
Обед	Суп «Борщ»	200	250	7,91	9,89	5,81	7,27	10,98	13,73	128,0 0	160,0 0	№ 63	№ 57
	Картофельное пюре	120	130	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	10,07	109,8 0	128,1	№ 339	№ 35
	Рыбная котлета	60	80	5,75	8,74	2,89	4,07	1,51	2,20	55	80		
	Томатный соус	30	40	0,35	0,464	1,26	1,681	2,41	3,207	22,35	29,8	№ 336	№ 66
	Компот из кураги	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24	№ 250	№ 22
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,45	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	6,4	6,4	26,4	26,4	176	176		№ 95
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,60	№ 413	№ 21
Ужин	Творожный пудинг	100	100	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8 3	183,1 3		№ 114
	Сметанный соус	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,23	30,45	№ 369	№ 71
	Чай п/сладкий	180	200					6,6	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 6
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		№ 1/2
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,00 0	47,00 0		

20 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	Сборник
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	5,27	6,24	8,51	10,03	11,66	13,98	192,76	187,92		№ 10
	Бутерброд с маслом	30	40	1,89	2,45	5,69	7,55	11,46	14,62	121	136	№ 1	№ 1
	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	17,00	89,0	№ 413	№ 21
2-ой завтрак	Йогурт	100	100	4,60	4,60	4,60	4,60	27,00	27,00	105,00	15,00		№ 40
Обед	Суп с клецками	200	250	21,50	2,687	2,270	2,837	13,75	17,14	83,80	104,75		№ 53
	Тушеная капуста с мясом	180	200	7	9	6,86	9,2	7,36	8,638	221	26,8	№ 193	№ 44
	Компот из с/фруктов	180	200	0,52	0,68			15,59	20,57	60,86	80,24	№ 250	№ 22
	Хлеб	30	40	1,98	37,5	0,36	2,47	0,36	0,46	54,3	0,45	№ 1	№ 1/1
Полдник	Печенье	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	26,4	26,4	176	176		№ 595
	Чай п/сладкий	180	200					6,0	8,0	20,7	29,92	№ 264	№ 24
Ужин	Ячневый кулеш	180	200	3,712	4,125	4,567	5,67	29,396	32,662	173,25	192,5	№ 182	№ 9
	Чай сладкий	180	200	0,04	0,04	0,01	0,01	999	0,01	39,94	39,94		
	Хлеб	30	40	1,50	1,79	0,19	0,23	9,18	10,96	44,33	52,96		
	Фрукт	100	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	47,000	47,000		