

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ СЦРР
детский сад "Золотая рыбка"
№ 23 от 01.10.2024 г.

_____ Е.И. Березова

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ И ЯСЛЕЙ
2024-2025 учебный год
(с 10,5-часовым пребыванием)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1												
День 1												
Завтрак:	Каша манная молочная ТК № 32	130	150	4	4.66	4.85	5.6	16.31	18.82	118.7	144	сб. 2004г № 88
	Печенье ТК № 118	35	35	7.175	7.175	4.025	4.025	23.1	23.1	164.5	164.5	сб. 2009г № 6/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1.29	1.3	1.29	1.3	14.0	14.0	92	92	сб. 2004г № 13
Итого за завтрак:		345	385	12.465	13.135	10.165	10.925	53.4	55.9	375.2	400.5	
Второй завтрак	Сок фруктовый ТК № 119	150	200	0.4	0.55	0	0	8.4	11.2	35.5	47.4	сб. 2011г № 370
Итого за 2-й завтрак:		150	200	0.4	0.55	0	0	8.4	11.2	35.5	47.4	
Обед	Салат из белокочанной капусты ТК № 124	40	60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	сб. 2011г № 20
	Суп картофельный с макаронными изделиями ТК № 52	180	200	1.61	2.68	1.7	2.83	10.2	17.14	62.8	104.7	сб. 2004г № 38
	Плов из мяса птицы ТК № 46	130	150	12.2	14.7	10.3	11.96	21.73	25.08	228.8	264	сб. 2016г № 321
	Напиток из свеж/мор. плодов и ягод ТК № 123	150	180	0.15	0.18	0.06	0.07	13.06	15.6	52.08	62.49	сб. 2007г № 127
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	25.10	40/25	2.55	4.845	1.055	1.985	16.05	29.51	86.65	161.95	сб. 2011г № 1
Итого за обед:		535	655	17.07	23.245	15.545	20.485	64.64	92.74	465.29	645.58	
Уплотнённый полдник	Горошница ТК № 96	110	130	4.62	5.46	2.53	2.99	13.75	16.25	124.3	146.9	сб. 2004г № 211
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК № 20	20\10	30\15	2.24	3.36	1.01	1.51	15.27	22.9	81	120	сб. 2005г № 6/н
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0.0	0	0.0	0	11.9	13.3	43	47.7	сб. 2004г № 263
Итого за уплотненный полдник:		320	375	6.86	8.82	3.54	4.50	40.92	52.45	248.30	314.60	
Итого за первый день:		1350	1615	36.80	45.75	29.25	35.91	167.36	212.3	1124.3	1408.1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1												
День 3												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 87	130	150	4.6	4.76	5.6	6.38	18.82	16.4	144	140.25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20\4	30\5	1.54	2.3	3.5	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г б/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1.29	1.3	1.29	1.3	14.0	14.0	92	92	сб. 2004г № 13
Итого за завтрак:		334	385									
Второй завтрак	Кисломолочный продукт ТК № 21	100	150	2.9	4.35	2.5	3.75	4.2	6.3	50.69	76	сб. 2004г № 251
Итого за 2-й завтрак:		100	150	2.9	4.35	2.5	3.75	4.2	6.3	50.69	76	
Обед	Салат из белокочанной капусты ТК № 124	40	60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	сб. 2011г № 20
	Свекольник со сметаной на мк/б ТК № 70	180	200	3.042	3.38	4.68	5.2	9.93	11.03	104.5	116.11	сб. 2004г № 34
	Биточки из курицы ТК № 189	50	70	15.8	22.2	6.8	9.6	5.3	7.5	145	204	сб. 2004г № 189
	Каша пшенная рассыпчатая ТК № 121	110	130	3.05	3.6	3.8	4.49	18.59	21.97	122.06	144.26	сб. 2004г № 186
	Соус красный основной ТК № 7	30	40	0.41	0.55	1.17	1.56	1.85	2.47	18.6	24.8	сб. 2005г № 228
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0.36	0.43	0	0	17.85	21.42	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	25\10	40\25	2.55	4.845	1.055	1.985	16.05	29.51	86.65	161.95	сб. 2011г № 1
Итого за обед:		495	745	25.77	35.845	19.935	26.475	73.17	99.31	579.27	784.56	
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	100\20	140\30	12.8	19.60	11.5	16.70	31.13	43.1	343.2	475.3	сб. 2004г № 117
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0.0	0	0.0	0	11.9	13.3	43	47.7	сб. 2004г № 263
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за третий день:												

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1												
День 5												
Завтрак	Каша пшеничная (полтавская) молочная ТК № 68	130	150	4.55	5.26	5.3	6.07	18.45	21.29	138.5	159.75	сб. 2004г № 91
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180/9	200/12	0	0	0	0	9.0	12.0	30	43	сб. 2004 №263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи соленые	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп с клецками	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Жаркое по-домашнему с мясом	110	130	2.4	3.0	4.2	5.24	14.4	18.0	113	142	сб. 2004г № 206
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с маслом	130/50	150/70	5.01	5.15	9.55	9.86	28.5	28.88	186.9	188.9	сб. 2004г № 77
	Вафли	180	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
	Чай с сахаром											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за пятый день:												
Среднее значение за период:												

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 6												
Завтрак	Каша манная молочная ТК № 32	130/4	150/5	5.3	4.66	0.55	5.6	0.85	18.82	157.4	144	сб. 2004г № 88
	Печенье	30	50	0.4	0.6	1.3	1.9	2.1	3.0	21	31	сб. 2005г № 228
	Чай с сахаром ТК № 13	150/9	180/12	0	0	0	0	9.0	12.0	30	43	сб. 2004 №263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Сок ТК № 119	150	180	0.5	0.6	0	0	10.1	12.2	42.6	51.12	сб. 2011г № 370
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	40	60	0.54	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	сб. 2011г № 20
	Щи с фасолью со сметаной	180/5	200/6	3.33	4.16	4.64	5.8	15.7	19.7	115.0	143.8	сб. 2005г № 101
	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2.3	3.6	3.2	5.12	11.2	17.52	134.8	210.4	сб. 2004г № 186
	Птицы в соусе с томатом ТК № 48	60	80	6.89	7.42	8.85	9.33	2.4	2.58	97.4	106	сб. 2004г № 179
	Напиток из свеж/мор. плодов и ягод ТК № 123	100	100	0.1	0.1	0.04	0.04	8.71	8.71	34.72	34.72	сб. 2007г № 127
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Макароны со сливочным маслом	130	150	4.6	6.2	5.6	7.5	18.82	25.0	144	192	сб. 2004г № 88
	Вафли	20/5	30/10	1.54	2.14	0.16	0.22	13.16	18.5	61	84	сб. 2005г № 2
	Кофейный напиток без молока	180	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за шестой день:				30.67	37.52	28.25	41.2	129.8	190.8	1063	1352.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 7												
Завтрак	Каша пшеничная (полтавская) молочная ТК № 68	130/4	150/5	4.76	5.26	6.38	6.07	16.4	21.29	140.2	159.75	сб. 2004г № 91
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Фрукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	60	0.36	0.48	0.05	0.06	1.13	1.5	6.3	8.4	сб. 2005г № 70
	Суп -кулеш со сметаной	180/5	200/6	2.95	3.68	4.8	7.07	6.8	8.5	94.4	118	сб. 2004г № 56
	Котлета мясная	30	50	0.4	0.6	1.3	1.9	2.1	3.0	21	31	сб. 2005г № 228
	Горошница	130	150	8.0	9.4	7.33	8.55	1.81	2.11	108	126	сб. 2004г № 162, 2005г № 163
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Булочка с изюмом	50	70	3.6	5.0	6.9	9.63	23.94	33.52	129.5	177.7	сб. 2004г № 473, 2005г № 469, 463
	Какао с молоком	180	200	0.13	0.16	0	0	20.13	24.15	81.6	97.9	сб. 2012г № 378
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за седьмой день:												
				22.7	29.49	25.52	33.86	122.6	162.1	857.4	1097.75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 8												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 39	130/4	150/5	5.8	4.39	7.5	4.36	32.6	14.99	222	116.25	сб. 2004г № 44
	Бутерброд с повидлом	20/5	30/10	1.54	2.14	0.16	0.22	13.16	18.5	61	84	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	71	75	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	22	26.4	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Горошек зеленый консервированный	45	60	0.36	0.48	0.05	0.06	1.13	1.5	6.3	8.4	сб. 2005г № 70
	Борщ со сметаной	180/5	200/6	2.8	3.5	4.8	5.9	7.8	9.7	93.7	117	сб. 2004г № 27
	Запеканка рисовая с печенью	130	150	4.0	4.2	2.64	3.14	7.3	8.8	114	136	сб. 2004г № 153
	Соус красный основной											
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	130/30	150/40	12.8	19.60	11.5	16.70	31.13	43.1	343.2	475.3	сб. 2004г № 117
	Кофейный напиток без молока	180	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за восьмой день:												
				27.22	37.79	20.83	28.31	126.4	168.3	927.8	1230.85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 9												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4.12	4.76	5.5	6.38	14.21	16.4	121.6	140.25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Напиток из шиповника ТК № 97	150	180	0.18	0.24	0.08	0.1	13.75	18.33	75	100	сб. 2004г № 256
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	20	25	1.0	1.25	0	0	1.66	2.0	11	13.75	сб. 2004г № б/н
	Свекольник со сметаной	180/10/6	200/15/7	3.3	4.1	4.8	6.0	15.7	19.6	113	140	сб. 2005г № 101
	Каша перловая рассыпчатая ТК № 65	110	130	3.61	4.52	0.42	0.52	0.35	0.44	124.1	155.07	сб. 2004г № 186
	Соус красный основной	30	50	0.4	0.6	1.3	1.9	2.1	3.0	21	31	сб. 2005г № 228
	Биточки рыбные	70	80	6.7	7.66	3.47	3.97	30.32	34.65	70.88	81	сб. 2004г № 144
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	50	70	3.6	5.0	6.9	9.63	23.94	33.52	129.5	177.7	сб. 2004г № 473, 469, 463
	Кисель из св/м ягод	180	200	1	1.2	1.08	1.3	10.8	13	75	90	сб. 2004г № 15
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за девятый день:												
				30.97	39.26	28.5	36.21	174.2	223.9	1077	1222.45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2												
День 10												
Завтрак	Каша пшенная молочная ТК № 45	130/4	150/5	3.4	5.26	0.51	6.07	0.5	21.29	141.9	159.75	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи соленые	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп "Харчо" со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Овощное рагу со свининой	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Компот из сухофруктов ТК № 9	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб пшеничный, ржаной ТК № 120	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Свёкла отварная	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Омлет	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	35	35	7.1	7.1	4.02	4.02	23.1	23.1	164	164	
	Кофейный напиток без молока	150	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за десятый день:				41.73	53.43	23.93	36.15	151.24	219.76	1351.8	1716.25	
Среднее значение за период:												

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 3												
День 11												
Завтрак	Каша манная молочная ТК № 32	130/4	150/5	3.4	4.66	0.51	5.6	0.5	18.82	141.9	144	сб. 2004г № 88
	Печенье	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром ТК № 13	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Сок	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Салат из белокочанной капусты	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп гороховый с мясом птицы	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Плов с куриным мясом	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Напиток из св/м ягод	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Гренки	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Макароны отварные с маслом	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Вафли	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
	Кофейный напиток без молока	150	200	1.0	1.3	1.0	1.3	11.67	14	76.6	92	сб. 2013г № 13
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за одиннадцатый день:				34.63	45.73	19.91	31.66	128.14	194.19	1187.8	1536.50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 3												
День 12												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130/4	150/5	3.4	4.76	0.51	6.38	0.5	16.4	141.9	140.25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Фрукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Борщ со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Котлета мясная	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Каша гречневая	180	200	0.35	0.43	0	0	17.8	21.4	67.5	81	сб. 2004г № 241
	Соус красный основной	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Какао с молоком	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за двенадцатый день:				33.63	44.53	18.91	31.14	116.47	177.77	1111.2	1440.75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 3												
День 14												
Завтрак	Каша пшеничная молочная ТК № 45	130/4	150/5	3.4	5.26	0.51	6.07	0.5	21.29	141.9	159.75	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с повидлом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Кисломолочный продукт											2011г № 368
		150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи соленые	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп с вермишелью на м/к бульоне	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Запеканка картофельная с печенью	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Соус красный основной											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Кофейный напиток без молока	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за тринадцатый день:												
				29.11	38.7	18.43	30.08	76.14	127.86	930.2	1211.50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 3												
День 14												
Завтрак	Каша рисовая молочная ТК № 50	130/4	150/5	3.4	5.82	0.51	7.5	0.5	32.64	141.9	222	сб. 2005г № 173
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп с клецками на м/к бульоне	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Котлета рыбная	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Каша перловая											
	Соус красный основной											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Свекла отварная	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Омлет	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
	Чай с сахаром											
	Хлеб пшеничный											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за четырнадцатый день:				29.11	39.26	18.43	31.51	76.14	139.21	930.2	1273.75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 4												
День 16												
Завтрак	Каша манная молочная ТК № 32	130/4	150/5	3.4	4.66	0.51	5.6	0.5	18.82	141.9	144	сб. 2004г № 88
	Печенье	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Сок	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Щи со свежей капустой и сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Макароны отварные	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Птица в соусе с томатом											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Напиток из св/ягод											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Горошница	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Кофейный напиток из молока											
	Вафли	40/10	50/25	4.17	5.9	0.48	0.75	22.53	33.4	113.5	167.75	сб. 2011г № 1
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за шестнадцатый день:				29.11	38.1	18.43	29.61	76.14	125.39	930.2	1195.75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 4												
День 17												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	3.4	4.76	0.51	6.38	0.5	16.4	141.9	140.25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Фрукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи соленые	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Рассольник со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Котлета	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Картофельное пюре											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Какао с молоком											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за семнадцатый день:				24.94	32.3	17.95	29.64	53.61	89.57	816.7	1024.25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 4												
День 18												
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" ТК № 14	130/4	150/5	3.4	4.66	0.51	5.79	0.5	20.78	141.9	150.75	сб. 2004г № 84
	Бутерброд с повидлом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Салат из белокочанной капусты	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Гуляш из отварного мяса	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Каша гречневая рассыпчатая											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Кофейный напиток без молока											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за восемнадцатый день:				24.94	32.2	17.95	29.05	53.61	93.95	816.7	1034.75	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 4												
День 19												
Завтрак	Каша кукурузная молочная ТК № 185	130/4	150/5	3.4	3.495	0.51	0.51	0.5	0.495	141.9	141.9	сб. 2004г № 311
	Бурерброд с маслом	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи свежие	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Свекольник со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Котлета рыбная	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Рис отварной											
	Соус красный основной											
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Суп с макаронными изделиями	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Чай с сахаром											
	Хлеб пшеничный											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за девятнадцатый день:												
				24.94	31.04	17.95	23.77	53.61	73.67	816.7	1025.90	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 4												
День 20												
Завтрак	Каша пшеничная (полтавская) молочная ТК № 68	130/4	150/5	3.4	5.26	0.51	6.07	0.5	21.29	141.9	159.75	сб. 2004г № 91
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	20/4	30/5	1.54	2.3	3.46	4.36	9.75	14.62	78	108	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром	180/9	200/12	0	0	0	0	9	12	30	43	сб. 2004г № 263, 264
Итого за завтрак:												
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	160	0.2	0.24	0.2	0.24	4.9	5.88	81	90	2011г № 368
Итого за 2-й завтрак:												
Обед	Овощи соленые	180/5	200/6	3.3	4.2	5.2	6.5	11.0	13.7	116.1	145	сб. 2004г № 34
	Суп "Шахтёрский" со сметаной	60	80	7.0	9.8	5.73	8.0	5.11	7.15	99.3	139.1	сб. 2004г № 161
	Овощное рагу с мясом	110	130	4.2	4.6	2.3	3.5	12.5	18.8	113	170	сб. 2004г № 211
	Хлеб пшеничный, ржаной											
	Компот из с/фруктов											
Итого за обед:												
Уплотнённый полдник	Ватрушка с творогом	110/4	130/5	5.3	6.4	0.55	0.66	0.85	1.02	157.4	188.9	сб. 2011г № 317
	Кисель из св/м ягод											
Итого за уплотненный полдник:												
Итого за двадцатый день:												
Итого за весь период:												
Среднее значение за период:												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период в % от нормы:												