

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ СЦРР  
детский сад "Золотая рыбка"  
№ 33 от 29.08.2025 г.



Е.И. Березова

# ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ И ЯСЛЕЙ 2025-2026 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			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 1</b>												
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 № 42	35	35	2,8	2,8	6,4	6,4	23,17	23,17	162,75	162,75	г/п
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	1,29	1,4	1,29	1,4	14,0	15,56	92	102,2	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>385</b>	<b>8,09</b>	<b>8,86</b>	<b>12,54</b>	<b>13,4</b>	<b>53,48</b>	<b>57,55</b>	<b>373,45</b>	<b>408,95</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый ТК № 119	150	200	0	0	0	0	4,5	6,0	18,0	24,0	сб. 2011г № 370
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>6,0</b>	<b>18,0</b>	<b>24,0</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты ТК № 1	40	60	0,63	0,94	2	3	3,06	4,59	33,28	49,92	сб. 2005г № 81
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б 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 № 33	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 тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>535</b>	<b>655</b>	<b>16,92</b>	<b>22,79</b>	<b>14,85</b>	<b>19,24</b>	<b>64,03</b>	<b>91,78</b>	<b>455,86</b>	<b>626,16</b>	
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	1,98	2,97	1,39	2,085	14,82	22,23	78,4	117,6	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
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>320</b>	<b>375</b>	<b>6,60</b>	<b>8,43</b>	<b>3,92</b>	<b>5,08</b>	<b>40,47</b>	<b>51,78</b>	<b>245,70</b>	<b>312,20</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1350</b>	<b>1615</b>	<b>31,61</b>	<b>40,08</b>	<b>31,31</b>	<b>37,715</b>	<b>162,48</b>	<b>207,1</b>	<b>1093</b>	<b>1371,3</b>	

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			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 2</b>												
Завтрак:	Каша вязкая молочная "Дружба" ТК № 14	130	150	4	4,66	5,01	5,79	18	20,78	130,65	150,75	сб. 2004г № 84
	Бутерброд с маслом и сыром ТК № 3	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	106	145	сб. 2005г № 3
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>343</b>	<b>399</b>	<b>7,6</b>	<b>9,72</b>	<b>10,4</b>	<b>12,79</b>	<b>39,65</b>	<b>48,7</b>	<b>279,7</b>	<b>343,45</b>	
Второй завтрак	Фрукты ТК № 288	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,3	9,8	44,65	47	2011г № 368
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>44,65</b>	<b>47</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7	сб. 2005г № 70
	Рассольник "Ленинградский" на мк/б со сметаной ТК № 25	180/5	200/7	2,95	3,28	4,32	4,8	15,00	16,76	104,49	116,11	сб. 2004г № 33
	Макароны отварные ТК № 51	110	130	5,89	6,96	0,61	0,72	0,94	1,11	173,22	204,71	сб. 2011г № 317
	Гуляш из отварного мяса ТК № 35	50	70	3,75	5,25	4,75	6,65	1,54	2,2	103	144,2	сб. 2004г № 152
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	сб. 2011г № 1
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>692</b>	<b>15,57</b>	<b>20,59</b>	<b>10,515</b>	<b>13,61</b>	<b>52,29</b>	<b>72,12</b>	<b>532,4</b>	<b>698,07</b>	
Уплотнённый полдник	Расстегай с повидлом ТК № 148	60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	сб. 2011г № 454
	Какао с молоком ТК № 17	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	13	14,44	90	100	сб. 2004г № 248
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>240</b>	<b>280</b>	<b>4,65</b>	<b>5,9</b>	<b>2,70</b>	<b>3,27</b>	<b>46,33</b>	<b>58,88</b>	<b>249,6</b>	<b>312,8</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1238</b>	<b>1471</b>	<b>28,2</b>	<b>36,61</b>	<b>23,995</b>	<b>30,07</b>	<b>147,57</b>	<b>189,50</b>	<b>1106,26</b>	<b>1401,32</b>	

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			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 3</b>												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,12	4,76	5,52	6,38	14,21	16,4	121,55	140,25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20\4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г б/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>5,8</b>	<b>7,16</b>	<b>9,02</b>	<b>10,875</b>	<b>32,3</b>	<b>38,8</b>	<b>230,87</b>	<b>277,29</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты ТК № 1	40	60	0,63	0,94	2	3	3,06	4,59	33,28	49,92	сб. 2005г № 81
	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	6,1	8,2	5,2	7,3	4	5,4	85,3	120,4	сб. 2004г № 189
	Каша пшеничная 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 тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>495</b>	<b>745</b>	<b>15,312</b>	<b>19,86</b>	<b>17,52</b>	<b>22,63</b>	<b>67,05</b>	<b>85,72</b>	<b>489,24</b>	<b>629,29</b>	
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	100	140	9,84	15,24	8,84	12,98	23,94	33,52	264,1	369,67	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
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>300</b>	<b>370</b>	<b>9,8</b>	<b>15,24</b>	<b>8,8</b>	<b>12,98</b>	<b>35,84</b>	<b>46,82</b>	<b>307,1</b>	<b>417,37</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1229</b>	<b>1650</b>	<b>33,852</b>	<b>46,61</b>	<b>37,88</b>	<b>50,235</b>	<b>139,4</b>	<b>177,6</b>	<b>1078</b>	<b>1400</b>	

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			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 4</b>												
Завтрак:	Каша кукурузная молочная ТК № 185	130	150	3,03	3,495	4,4	5,1	43,1	49,5	122,9	141,9	сб. 2004г № 311
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК № 20	20\10	30\15	1,98	2,97	1,39	2,085	14,82	22,23	78,4	117,6	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>395</b>	<b>5,0</b>	<b>6,465</b>	<b>5,8</b>	<b>7,185</b>	<b>69,82</b>	<b>85,03</b>	<b>244,3</b>	<b>307,2</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Консервированный зеленый горошек ТК № 38	25	30	1,3	1,5	0,05	0,06	2,07	2,5	13,75	16,5	сб. 2004г № 6/н
	Борщ со сметаной на мк/бульоне ТК № 5	180	200	2,54	2,82	4,31	4,79	7,047	7,83	84,32	93,69	сб. 2004г № 27
	Рис отварной ТК № 4	110	130	6,4	7,566	10,71	12,66	55	65	328,317	388,011	сб. 2007г № 304
	Котлета рыбная ТК № 29	50	70	4,8	6,83	2,71	3,81	17,6	24,8	71,25	99,75	сб. 2004г № 134
	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 тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>580</b>	<b>715</b>	<b>17,48</b>	<b>22,46</b>	<b>19,62</b>	<b>23,96</b>	<b>113,2</b>	<b>142,9</b>	<b>641,7</b>	<b>796,55</b>	
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя ТК № 78	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,6	177,7	сб. 2004г № 274
	Кисель из плодов/ ягод свежемороженных ТК № 11	180	200	0,16	0,17	0,07	0,08	24,2	26,8	97,92	108,8	сб. 2012 № 378
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>3,77</b>	<b>5,22</b>	<b>6,95</b>	<b>9,71</b>	<b>48,1</b>	<b>60,4</b>	<b>227,5</b>	<b>286,5</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1250</b>	<b>1530</b>	<b>29,16</b>	<b>38,49</b>	<b>34,86</b>	<b>44,605</b>	<b>235,3</b>	<b>294,5</b>	<b>1164</b>	<b>1466,3</b>	

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			
<b>Неделя 1</b>												
<b>День 5</b>												
Завтрак	Каша пшеничная (полтавская) молочная ТК № 68	130	150	4,55	5,26	5,3	6,07	18,45	21,29	138,45	159,75	сб. 2004г № 91
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20\4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>6,23</b>	<b>7,66</b>	<b>8,8</b>	<b>10,565</b>	<b>36,6</b>	<b>43,7</b>	<b>247,77</b>	<b>296,79</b>	
Второй завтрак	Напиток из шиповника ТК № 97	150	200	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	сб. 2004г № 256
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>13,75</b>	<b>18,33</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	Суп картофельный с клецками на мк/б ТК № 57	180	200	3,7	4,12	5,06	5,63	13,61	15,13	125,64	139,6	сб. 2004г № 37
	Жаркое по-домашнему ТК № 19	130	150	4,8	5,6	3,44	3,98	9,5	11,0	147,72	170,45	сб. 2004г № 153
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0	0	0	0	12,3	19,3	49	77	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>635</b>	<b>9,4</b>	<b>11,66</b>	<b>8,665</b>	<b>9,97</b>	<b>40,6</b>	<b>57,26</b>	<b>348,51</b>	<b>446,3</b>	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2,5	3,00	3,61	4,27	12,3	14,6	148,3	175,33	сб. 2004г № 186
	Вафли ТК № 126	18	18	1,01	1,008	4,60	4,6	11,52	11,52	91,62	91,62	сб. 2013г № 13
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>308</b>	<b>348</b>	<b>3,508</b>	<b>4,01</b>	<b>8,21</b>	<b>8,87</b>	<b>35,72</b>	<b>39,42</b>	<b>282,92</b>	<b>314,65</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1317</b>	<b>1568</b>	<b>19,318</b>	<b>23,568</b>	<b>25,755</b>	<b>29,505</b>	<b>126,6</b>	<b>158,7</b>	<b>954,2</b>	<b>1157,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1276,8</b>	<b>1566,80</b>	<b>28,43</b>	<b>37,07</b>	<b>30,76</b>	<b>38,43</b>	<b>162,27</b>	<b>205,48</b>	<b>1079,09</b>	<b>1359,3</b>	

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			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 6</b>												
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 № 42	35	35	7,175	7,175	4,025	4,025	23,1	23,1	164,5	164,5	г/п
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>385</b>	<b>11,18</b>	<b>11,84</b>	<b>8,875</b>	<b>9,625</b>	<b>51,3</b>	<b>55,2</b>	<b>326,2</b>	<b>356,2</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>35,5</b>	<b>47,4</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	
	Щи со сметаной на кур/б ТК № 34	180	200	2,65	2,95	4,32	4,8	6,18	6,87	85,04	94,49	сб. 2004г № 56
	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2,5	3,00	3,61	4,27	12,3	14,6	148,3	175,33	сб. 2004г № 186
	Птица в соусе с томатом ТК № 48	50	70	5,3	7,42	6,66	9,33	1,84	2,58	75,71	106	сб. 2004г № 179
	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 тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>685</b>	<b>13,22</b>	<b>18,22</b>	<b>15,485</b>	<b>19,91</b>	<b>50,34</b>	<b>70,32</b>	<b>445,28</b>	<b>590,4</b>	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные ТК № 51	110	130	5,89	6,96	0,61	0,72	0,94	1,11	173,22	204,71	сб. 2011г № 317
	Вафли ТК № 126	18	18	1,01	1,008	4,60	4,6	11,52	11,52	91,62	91,62	сб. 2016 № 6/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>308</b>	<b>348</b>	<b>7,2</b>	<b>8,25</b>	<b>5,3</b>	<b>5,38</b>	<b>21,11</b>	<b>20,8</b>	<b>301,28</b>	<b>330,67</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1358</b>	<b>1618</b>	<b>31,95</b>	<b>38,85</b>	<b>29,63</b>	<b>34,915</b>	<b>131,2</b>	<b>157,5</b>	<b>1108,3</b>	<b>1324,6</b>	

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			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 7</b>												
Завтрак	Каша пшеничная (полтавская) молочная ТК № 68	130	150	4,55	5,26	5,3	6,07	18,45	21,29	138,45	159,75	сб. 2004г № 91
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>6,2</b>	<b>7,66</b>	<b>8,8</b>	<b>10,565</b>	<b>36,58</b>	<b>43,66</b>	<b>247,77</b>	<b>296,79</b>	
Второй завтрак	Фрукты ТК № 288	95	100	0,38	0,40	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	2011г № 368
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>44,65</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты ТК № 1	40	60	0,63	0,94	2	3	3,06	4,59	33,28	49,92	сб. 2005г № 81
	Суп пшеничный на мк/б со сметаной ТК № 114	180	200	5,47	6,08	5,4	6,00	13,17	14,64	122,76	136,4	сб. 2004г № 56
	Котлета из курицы ТК № 189	50	70	6,1	8,2	5,2	7,3	4	5,4	85,3	120,4	сб. 2004г № 189
	Горошница ТК № 96	110	130	4,62	5,46	2,53	2,99	13,75	16,25	124,3	146,9	сб. 2004г № 211
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>705</b>	<b>19,51</b>	<b>25,4</b>	<b>15,92</b>	<b>20,67</b>	<b>67,81</b>	<b>91,67</b>	<b>512,04</b>	<b>679,67</b>	
Уплотнённый полдник	Булочка с изюмом ТК № 10	50	70	4,08	5,72	5,08	7,11	28,45	39,83	175,56	245,78	сб. 2011г № 12
	Какао с молоком ТК № 17	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	13	14,44	90	100	сб. 2004г № 248
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>5,28</b>	<b>7,02</b>	<b>6,38</b>	<b>8,51</b>	<b>41,45</b>	<b>54,27</b>	<b>265,56</b>	<b>345,78</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1224</b>	<b>1460</b>	<b>31,4</b>	<b>40,48</b>	<b>31,48</b>	<b>40,145</b>	<b>155,1</b>	<b>199,4</b>	<b>1070,02</b>	<b>1369,24</b>	

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			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 8</b>												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 39	130	150	3,8	4,39	3,77	4,36	13	14,99	100,75	116,25	сб. 2004г № 44
	Бутерброд с повидлом ТК № 86	20/10	30/15	1,54	2,56	0,16	0,26	13,16	22,18	61	100,8	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>395</b>	<b>5,3</b>	<b>7,0</b>	<b>3,9</b>	<b>4,6</b>	<b>38,1</b>	<b>50,5</b>	<b>204,8</b>	<b>264,8</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Консервированный зеленый горошек ТК № 38	25	30	0,75	0,9	0	0	1,5	1,8	8,75	10,5	
	Борщ со сметаной на мк/бульоне ТК № 5	180	200	4,3	4,9	2,2	5,7	11,7	13,6	84	125	сб. 2004г № 27
	Запеканка из печени с рисом ТК № 15	130	150	10,6	13	6,3	6,8	27,4	31,8	219	240	сб. 2004г № 153
	Соус красный основной ТК № 7	30	40	0,2	0,8	1,6	4,0	1,6	2,7	22	50	сб. 2005г № 228
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0	0	0	0	12,3	19,3	49	77	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>665</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>99</b>	<b>462</b>	<b>648</b>	
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	100	140	9,84	15,24	8,84	12,98	23,94	33,52	264,05	369,67	сб. 2004г № 117
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>280</b>	<b>340</b>	<b>10,1</b>	<b>15,52</b>	<b>8,9</b>	<b>13,04</b>	<b>32,59</b>	<b>41,69</b>	<b>300,49</b>	<b>404,01</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1270</b>	<b>1550</b>	<b>36,52</b>	<b>50,71</b>	<b>26,22</b>	<b>39,29</b>	<b>145,3</b>	<b>197</b>	<b>1017,6</b>	<b>1392,31</b>	

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			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 9</b>												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,12	4,76	5,52	6,38	14,21	16,4	121,55	140,25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20\4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г № 1
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>9,0</b>	<b>10,9</b>	<b>32,3</b>	<b>38,8</b>	<b>230,9</b>	<b>277,3</b>	
Второй завтрак	Напиток из шиповника № 97	150	200	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	сб. 2004г № 256
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>13,75</b>	<b>18,33</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	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
	Каша перловая рассыпчатая ТК № 65	110	130	3,3	3,91	0,38	0,455	0,319	0,377	113,71	134,39	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
	Биточки рыбные ТК № 29	50	70	4,8	6,83	2,71	3,81	17,6	24,8	71,25	99,75	сб. 2004г № 134
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	сб. 2011г № 1
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
		<b>585</b>	<b>725</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>91</b>	<b>460</b>	<b>608</b>	
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя ТК № 78	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	сб. 2004г № 274
	Кисель из плодов/ ягод свежемороженных ТК № 11	180	200	0,16	0,17	0,07	0,08	24,2	26,8	97,92	108,8	сб. 2012 № 378
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>3,77</b>	<b>5,22</b>	<b>6,95</b>	<b>9,71</b>	<b>48,09</b>	<b>60,35</b>	<b>227,5</b>	<b>286,5</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1299</b>	<b>1580</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>159</b>	<b>208</b>	<b>993</b>	<b>1272</b>	

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			
<b>Неделя 2</b>												
<b>День 10</b>												
Завтрак	Каша пшеничная молочная ТК № 45	130	150	4,55	5,26	5,26	6,07	18,45	21,29	138,45	159,75	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20\4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г № 1
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>6,0</b>	<b>7,4</b>	<b>8,7</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>	<b>48,8</b>	<b>254,3</b>	<b>310,2</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Овощи соленые ТК № 30	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,51	0,68	3,9	5,2	сб. 2005г № 70
	Суп "Харчо" на мк/б со сметаной ТК № 46	180	200	3,33	4,16	4,64	5,8	15,7	19,69	115,15	143,8	сб. 2005г № 101
	Овощное рагу с мясом ТК № 24	130	150	13,78	15,83	15,5	17,93	12,87	14,85	164,77	190,13	сб. 2008г № 136
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>635</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>63</b>	<b>86</b>	<b>430</b>	<b>565</b>
Уплотнённый полдник	Салат "Здоровье" ТК № 6	40	60	0,7	1	2	2,9	2,9	4,4	32	48	сб. 2003г № 21
	Омлет с маслом ТК № 37	110	130	9,9	11,71	13,75	16,26	2,46	2,91	171,8	203,12	сб. 2004г № 110
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	20	30	1,38	2,07	0,54	0,81	9,42	14,13	46,4	69,6	
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>12,24</b>	<b>15,06</b>	<b>16,35</b>	<b>20,03</b>	<b>23,43</b>	<b>29,61</b>	<b>286,64</b>	<b>355,06</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1309</b>	<b>1590</b>	<b>41</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>59</b>	<b>130</b>	<b>171</b>	<b>1022</b>	<b>1306</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1292</b>	<b>1559,6</b>	<b>32,97</b>	<b>42,81</b>	<b>32,47</b>	<b>41,27</b>	<b>144,12</b>	<b>186,58</b>	<b>1042,18</b>	<b>1332,83</b>	

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			
<b>Неделя 3</b>												
<b>День 11</b>												
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 № 42	35	35	7,175	7,175	4,025	4,025	23,1	23,1	164,5	164,5	г/п
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>385</b>	<b>11,18</b>	<b>11,835</b>	<b>8,875</b>	<b>9,625</b>	<b>51,31</b>	<b>55,22</b>	<b>326,2</b>	<b>356,2</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>35,5</b>	<b>47,4</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты ТК № 1	40	60	0,63	0,94	2	3	3,06	4,59	33,28	49,92	сб. 2005г № 81
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы № 47	180	200	3,9	4,3	3,51	3,9	15,75	17,51	95,04	105,6	
	Плов из мяса птицы ТК № 33	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
	Гренки хлебные ТК № 128	15	15	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	71,4	71,4	сб. 2006г № 4
<b>Итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>605</b>	<b>19,13</b>	<b>22,4</b>	<b>16,11</b>	<b>19,17</b>	<b>68,18</b>	<b>77,36</b>	<b>480,6</b>	<b>553,41</b>	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные ТК № 51	110	130	5,89	6,96	0,61	0,72	0,94	1,11	173,22	204,71	сб. 2011г № 317
	Вафли ТК № 126	18	18	1,01	1,008	4,60	4,6	11,52	11,52	91,62	91,62	сб. 2016 № 6/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>308</b>	<b>348</b>	<b>7,158</b>	<b>8,248</b>	<b>5,27</b>	<b>5,38</b>	<b>21,11</b>	<b>20,8</b>	<b>301,28</b>	<b>330,67</b>	
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>		<b>1318</b>	<b>1538</b>	<b>37,86</b>	<b>43,033</b>	<b>30,255</b>	<b>34,175</b>	<b>149</b>	<b>164,6</b>	<b>1143,6</b>	<b>1287,68</b>	

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			
<b>Неделя 3</b>												
<b>День 12</b>												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,12	4,76	5,52	6,38	14,21	16,4	121,55	140,25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г б/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>5,8</b>	<b>7,16</b>	<b>9,02</b>	<b>10,875</b>	<b>32,336</b>	<b>38,77</b>	<b>230,87</b>	<b>277,29</b>	
Второй завтрак	Фрукты ТК № 288	95	100	0,38	0,40	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	2011г № 368
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>44,65</b>	<b>47</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	Борщ со сметаной на мк/бульоне ТК № 5	180	200	2,54	2,82	4,31	4,79	7,047	7,83	84,32	93,69	сб. 2004г № 27
	Котлета из курицы ТК № 189	50	70	6,1	8,2	5,2	7,3	4	5,4	85,3	120,4	сб. 2004г № 189
	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2,5	3,00	3,61	4,27	12,3	14,6	148,3	175,33	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
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>585</b>	<b>725</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>60</b>	<b>82</b>	<b>488</b>	<b>647</b>	
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя ТК № 78	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	сб. 2004г № 274
	Какао с молоком ТК № 17	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	13	14,44	90	100	сб. 2004г № 248
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>4,81</b>	<b>6,35</b>	<b>8,18</b>	<b>11,03</b>	<b>36,94</b>	<b>47,96</b>	<b>219,58</b>	<b>277,7</b>	
<b>Итого за двенадцатый день:</b>		<b>1244</b>	<b>1480</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>139</b>	<b>179</b>	<b>983</b>	<b>1249</b>	

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			
<b>Неделя 3</b>												
<b>День 13</b>												
Завтрак	Каша пшеничная молочная ТК № 45	130	150	4,55	5,26	5,26	6,07	18,45	21,29	138,45	159,75	сб. 2004г № 96
	Бутерброд с повидлом ТК № 86	20/10	30/15	1,54	2,56	0,16	0,26	13,16	22,18	61	100,8	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>395</b>	<b>6,1</b>	<b>7,8</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>43,5</b>	<b>56,8</b>	<b>242,5</b>	<b>308,3</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Овощи соленые ТК № 30	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,51	0,68	3,9	5,2	сб. 2005г № 70
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/бульоне ТК № 52	180	200	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	сб. 2004г № 38
	Картофельная запеканка с печенью ТК № 10	130	150	13,4	15,06	5,2	6	17,9	19,8	186,12	215,2	сб. 2003г № 49
	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
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>675</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>91</b>	<b>418</b>	<b>576</b>	
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	100	140	9,84	15,24	8,84	12,98	23,94	33,52	264,05	369,67	сб. 2004г № 117
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>280</b>	<b>340</b>	<b>10,1</b>	<b>15,52</b>	<b>8,9</b>	<b>13,04</b>	<b>32,59</b>	<b>41,69</b>	<b>300,49</b>	<b>404,01</b>	
<b>Итого за тринадцатый день:</b>		<b>1275</b>	<b>1560</b>	<b>37</b>	<b>51</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>145</b>	<b>196</b>	<b>1011</b>	<b>1364</b>	

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			
<b>Неделя 3</b>												
<b>День 14</b>												
Завтрак	Каша рисовая молочная ТК № 40	130	150	5,04	5,82	6,5	7,5	28,28	32,64	192,4	222	сб. 2005г № 173
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК № 20	20\10	30\15	1,98	2,97	1,39	2,085	14,82	22,23	78,4	117,6	сб. 2005г № 6/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>395</b>	<b>7,28</b>	<b>9,07</b>	<b>7,95</b>	<b>9,645</b>	<b>51,75</b>	<b>63,04</b>	<b>307,24</b>	<b>373,94</b>	
Второй завтрак	Напиток из шиповника № 97	150	200	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	сб. 2004г № 256
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>13,75</b>	<b>18,33</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	Суп картофельный с клецками на мк/б ТК № 57	180	200	3,7	4,12	5,06	5,63	13,61	15,13	125,64	139,6	сб. 2004г № 37
	Котлета рыбная ТК № 29	50	70	4,8	6,83	2,71	3,81	17,6	24,8	71,25	99,75	сб. 2004г № 134
	Каша перловая рассыпчатая ТК № 65	110	130	3,3	3,91	0,38	0,455	0,319	0,377	113,71	134,39	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
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>585</b>	<b>725</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>68</b>	<b>95</b>	<b>481</b>	<b>632</b>	
Уплотнённый полдник	Салат "Здоровье" ТК № 6	40	60	0,7	1	2	2,9	2,9	4,4	32	48	справ. М. 2003г
	Омлет с маслом ТК № 37	110	130	9,9	11,71	13,75	16,26	2,46	2,91	171,8	203,12	сб. 2004г № 110
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	20	30	1,38	2,07	0,54	0,81	9,42	14,13	46,4	69,6	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>11,98</b>	<b>14,78</b>	<b>16,29</b>	<b>19,97</b>	<b>26,68</b>	<b>34,74</b>	<b>293,2</b>	<b>368,42</b>	
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>		<b>1425</b>	<b>1740</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>160</b>	<b>211</b>	<b>1156</b>	<b>1474</b>	

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			
<b>Неделя 3</b>												
<b>День 15</b>												
Завтрак	Каша кукурузная молочная ТК № 185	130	150	3,03	3,495	4,4	5,1	43,1	49,5	122,9	141,9	сб. 2004г № 311
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г б/н
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>64,5</b>	<b>77,0</b>	<b>238,8</b>	<b>292,3</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Овощи соленые ТК № 30	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,51	0,68	3,9	5,2	сб. 2005г № 70
	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
	Жаркое по-домашнему с мясом ТК № 19	130	150	4,8	5,6	3,44	3,98	9,5	11,0	147,72	170,45	сб. 2004г № 153
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>525</b>	<b>635</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>74</b>	<b>403</b>	<b>518</b>	
Уплотнённый полдник	Расстегай с повидлом ТК № 148	60	80	3,45	4,6	1,40	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8	сб. 2011г № 454
	Кисель из плодов/ ягод свежемороженых ТК № 11	180	200	0,16	0,17	0,07	0,08	24,2	26,8	97,92	108,8	сб. 2012 № 378
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>240</b>	<b>280</b>	<b>3,61</b>	<b>4,77</b>	<b>1,47</b>	<b>1,95</b>	<b>57,48</b>	<b>71,27</b>	<b>257,52</b>	<b>321,6</b>	
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>		<b>1199</b>	<b>1450</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>180</b>	<b>228</b>	<b>950</b>	<b>1208</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1292,20</b>	<b>1553,60</b>	<b>31,57</b>	<b>40,41</b>	<b>28,85</b>	<b>36,04</b>	<b>154,60</b>	<b>195,72</b>	<b>1048,72</b>	<b>1316,54</b>	

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			
<b>Неделя 4</b>												
<b>День 16</b>												
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 № 42	35	35	7,175	7,175	4,025	4,025	23,1	23,1	164,5	164,5	г/п
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>385</b>	<b>11,18</b>	<b>11,835</b>	<b>8,875</b>	<b>9,625</b>	<b>51,31</b>	<b>55,22</b>	<b>326,2</b>	<b>356,2</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>11,2</b>	<b>35,5</b>	<b>47,4</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	Щи со сметаной на мк/б ТК № 34	180	200	2,65	2,95	4,32	4,8	6,18	6,87	85,04	94,49	сб. 2004г № 56
	Макароны отварные ТК № 51	110	130	5,89	6,96	0,61	0,72	0,94	1,11	173,22	204,71	сб. 2011г № 317
	Птица в соусе с томатом ТК № 48	50	70	5,3	7,42	6,66	9,33	1,84	2,58	75,71	106	сб. 2004г № 179
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>555</b>	<b>685</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>39</b>	<b>57</b>	<b>470</b>	<b>620</b>	
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
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
	Вафли ТК № 126	18	18	1,01	1,008	4,60	4,6	11,52	11,52	91,62	91,62	сб. 2016 № 6/н
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>308</b>	<b>348</b>	<b>5,888</b>	<b>6,748</b>	<b>7,19</b>	<b>7,65</b>	<b>33,92</b>	<b>35,94</b>	<b>252,36</b>	<b>272,86</b>	
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>		<b>1358</b>	<b>1618</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>133</b>	<b>159</b>	<b>1084</b>	<b>1296</b>	

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			
<b>Неделя 4</b>												
<b>День 17</b>												
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" ТК № 84	130	150	4,12	4,76	5,52	6,38	14,21	16,4	121,55	140,25	сб. 2004г № 93
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г б/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>5,8</b>	<b>7,16</b>	<b>9,02</b>	<b>10,875</b>	<b>32,336</b>	<b>38,77</b>	<b>230,87</b>	<b>277,29</b>	
Второй завтрак	Фрукты ТК № 288	95	100	0,38	0,40	0,38	0,4	9,31	9,8	44,65	47	2011г № 368
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>44,65</b>	<b>47</b>	
Обед	Овощи соленые ТК № 30	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,51	0,68	3,9	5,2	сб. 2005г № 70
	Рассольник "Ленинградский" на мк/б со сметаной ТК № 25	180/5	200/7	2,95	3,28	4,32	4,8	15,00	16,76	104,49	116,11	сб. 2004г № 33
	Котлета из курицы ТК № 189	50	70	6,1	8,2	5,2	7,3	4	5,4	85,3	120,4	сб. 2004г № 189
	Картофельное пюре ТК № 8	110	130	2,23	2,64	3,84	4,53	13,24	15,65	104,13	123,06	сб. 2004г № 206
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>692</b>	<b>14,21</b>	<b>19,16</b>	<b>14,18</b>	<b>18,05</b>	<b>66,58</b>	<b>89,28</b>	<b>444,22</b>	<b>590,82</b>	
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя ТК № 78	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	сб. 2004г № 274
	Какао с молоком ТК № 17	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	13	14,44	90	100	сб. 2004г № 248
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>230</b>	<b>270</b>	<b>4,81</b>	<b>6,35</b>	<b>8,18</b>	<b>11,03</b>	<b>36,94</b>	<b>47,96</b>	<b>219,58</b>	<b>277,7</b>	
<b>Итого за семнадцатый день:</b>		<b>1219</b>	<b>1447</b>	<b>25,2</b>	<b>33,07</b>	<b>31,76</b>	<b>40,355</b>	<b>145,16</b>	<b>185,8</b>	<b>939,32</b>	<b>1192,81</b>	

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			
<b>Неделя 4</b>												
<b>День 18</b>												
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" ТК № 14	130	150	4	4,66	5,01	5,79	18	20,78	130,65	150,75	сб. 2004г № 84
	Бутерброд с повидлом ТК № 86	20/10	30/15	1,54	2,56	0,16	0,26	13,16	22,18	61	100,8	сб. 2005г № 2
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>395</b>	<b>5,5</b>	<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>43,1</b>	<b>56,3</b>	<b>234,7</b>	<b>299,3</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
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
	Борщ со сметаной на мк/бульоне ТК № 5	180	200	2,54	2,82	4,31	4,79	7,047	7,83	84,32	93,69	сб. 2004г № 27
	Гуляш из отварного мяса ТК № 35	50	70	3,75	5,25	4,75	6,65	1,54	2,2	103	144,2	сб. 2004г № 152
	Каша гречневая рассыпчатая ТК № 65	110	130	2,5	3,00	3,61	4,27	12,3	14,6	148,3	175,33	сб. 2004г № 186
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	сб. 2011г № 1
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>705</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>81</b>	<b>517</b>	<b>692</b>	
Уплотнённый полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком ТК № 22	100	140	9,84	15,24	8,84	12,98	23,94	33,52	264,05	369,67	сб. 2004г № 117
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>280</b>	<b>340</b>	<b>10,1</b>	<b>15,52</b>	<b>8,9</b>	<b>13,04</b>	<b>32,59</b>	<b>41,69</b>	<b>300,49</b>	<b>404,01</b>	
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>		<b>1285</b>	<b>1590</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>138</b>	<b>185</b>	<b>1103</b>	<b>1471</b>	

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			
<b>Неделя 4</b>												
<b>День 19</b>												
Завтрак	Каша кукурузная молочная ТК № 185	130	150	3,03	3,495	4,4	5,1	43,1	49,5	122,9	141,9	сб. 2004г № 311
	Бутерброд с маслом ТК № 16	20/4	30\5	1,42	2,12	3,4	4,435	9,476	14,2	72,88	102,7	сб. 2005г б/н
	Кофейный напиток без молока ТК № 122	180	200	0,26	0,28	0,06	0,06	8,65	8,17	36,44	34,34	сб. 2004г № 13
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>385</b>	<b>4,71</b>	<b>5,895</b>	<b>7,9</b>	<b>9,595</b>	<b>61,226</b>	<b>71,87</b>	<b>232,22</b>	<b>278,94</b>	
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
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,35</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>50,69</b>	<b>76</b>	
Обед	Овощи свежие ТК № 69	30	40	0,29	0,38	0,045	0,06	0,98	1,30	5,25	7,0	сб. 2005г № 70
	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
	Котлета рыбная ТК № 29	50	70	4,8	6,83	2,71	3,81	17,6	24,8	71,25	99,75	сб. 2004г № 134
	Рис отварной ТК № 4	110	130	6,4	7,566	10,71	12,66	55	65	328,317	388,011	сб. 2007г № 304
	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
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	25	40	1,72	2,76	0,67	1,08	11,77	18,84	58,0	92,8	
	Хлеб ржано-пшеничный ТК № 2	10	25	0,61	1,53	0,12	0,3	4,21	10,53	20,9	52,25	
	Компот из сухофруктов ТК № 9	150	180	0,36	0,43	0	0	17,85	21,42	67,5	81	сб. 2004г № 241
<b>Итого за обед:</b>		<b>585</b>	<b>725</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>155</b>	<b>674</b>	<b>862</b>	
Уплотнённый полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями ТК № 26	180	200	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	сб. 2004г № 38
	Чай с сахаром ТК № 13	180	200	0,0	0	0,0	0	11,9	13,3	43	47,7	сб. 2004г № 263
	Хлеб тостовый 1 сорт ТК № 120	20	30	1,38	2,07	0,54	0,81	9,42	14,13	46,4	69,6	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>380</b>	<b>430</b>	<b>2,99</b>	<b>4,75</b>	<b>2,24</b>	<b>3,64</b>	<b>31,52</b>	<b>44,57</b>	<b>152,2</b>	<b>222</b>	
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>		<b>1399</b>	<b>1690</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>216</b>	<b>278</b>	<b>1109</b>	<b>1439</b>	

