

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ "Детский сад №2

Гришкова С.П.

приказ № 01-14/93 от 24.07.2023

**Основное организованное меню**  
**МАДОУ "Детский сад № 272"**

2023г.

день:1  
 понедельник  
 первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт		
				Б		Ж		У		(к.кал)				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	130	150	6.9	8	8.66	10	19.67	22.7	168	188	195		
	с сыром	5	5											
	Чай с сахаром	180	200					9	11	36	44		263.264	
8-00/8-20	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.74	14.12	18.13	99.08	126.6	1		
	с маслом	5	5											
	Итого:	350	400	9.17	11.02	12.07	14.74	42.79	51.83	303.08	358.6			
Обед:	Свекольник на м/б со сметаной	150	180	2.31	2.83	3.56	4.36	7.55	9.25	93	122	34		
	11-50/12-15	Биточки мясные	50	70	8.41	10.92	10.75	12.77	6.58	8.22	127		206	161
	Каша ячневая	110	130	2.6	2.62	1.72	1.9	14.07	17.17	96.2	105.25		19	
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399		
	хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101		
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115		
	Итого:	490	600	16.37	20.37	16.63	19.81	58.5	73.04	455.8	610.75			
Полдник:	Молоко кипяченое	150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	5	90	255		
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142		118	
	Булочка «Дорожная»	50	70	3.3	3.9	3	4	25	30.8	140	177		584п	
15-00/15-25	Итого:	295	350	7.785	9.19	8.27	10.3	61.83	70.6	279.9	409			
Ужин	Суфле рыбное	50	70	10.42	13.78	6.88	9.46	4.92	6.64	98	106	181п		
	Овощи отварные	30	50	0.5	0.9	0.1	0.1	2.6	5	12.6	23.1		427п	
	Картофельное пюре	110	130	2.23	2.64	4.84	5.54	13.24	15.65	114	136.5		206	
	Какао с молоком	160	180	1	1.2	1.08	1.3	10.83	13	75	75	248		
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115		
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101		
	Итого:	380	470	16.45	21.62	13.5	17.18	46.69	60.49	374.2	440.1			
	Итого:	1515	1820	49.775	62.2	50.47	62.03	209.81	255.96	1412.98	1818.45			

день:2  
вторник  
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак:	Сырник из творога	130	150	10.01	12.8	10.67	12.84	15.4	21.09	198	253.06	130
	Соус молочный сладкий	20	30	0.7	0.9	1.7	1.9	6.1	8.1	43	53	224
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.6	3.1	2.6	3.3	14.3	15.2	92.7	103	253
8-00/8-20	Бутерброды с маслом	30	40	2.33	3	3.85	4.9	14.46	19	98.68	145.6	3
	сыром	5	10									
	Итого	365	430	15.64	19.8	18.82	22.94	50.26	63.39	432.38	554.66	
Обед:	Суп с клёцками	150	180	2.09	2.71	4.22	5.07	11.35	16.64	104.7	121.69	37
	с мясом птицы											
11-50/12-15	Голубцы ленивые с птицей	110	140	10.08	14.07	15.08	20.26	9.24	10.61	137.7	210.28	151
	свежий огурец (лук)	30	50	0.25	0.4	0.05	0.08	0.75	1.25	1.25	7.08	
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0.16	0.27	-		8.33	15.9	55	64.8	241
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Итого	480	600	15.68	21.35	20.05	26.29	50.07	69.9	398.25	528.35	
Полдник:	Крендель в сахаре	50	70	3.3	3.9	3	4	25	30.8	130	177	574п
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>
15-00/15-25	Кисломолочный продукт	150	180	3.35	4.22	3.75	4.5	6.3	7.56	76	91.98	251
	Итого:	295	350	6.735	8.2	7.22	9	61.03	69.66	340.9	410.98	
Ужин:	Каша молочная рисовая (суп)	150	180	1.74	2.32	4.3	4.35	13.88	19.71	117	140.4	43
	Чай с молоком	180	200	0.67	0.8	0.83	1	11.25	13.5	46.67	56	261
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>
	Итого:	360	420	4.71	6.22	5.73	6.13	40.23	53.41	238.27	295.9	
	Итого:	1500	1800	42.765	55.6	51.82	64.36	201.59	256.36	1409.80	1789.89	

день:3  
среда  
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетич		№
				Б		Ж		У		ценно		Рец
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	130	150	3.98	4.76	5.52	6.38	8.21	13.39	124	169	93
	Чай с молоком	180	200	0.67	0.8	0.83	1	11.25	13.5	46.67	51.85	261
8-00/8-20	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.74	14.12	18.13	99.08	126.6	3
	с маслом	5	5									
	Итого:	345	395	6.92	8.58	9.76	12.12	33.58	45.02	269.75	347.45	
	Суп с яичной паутинкой	150	180	3.22	4.64	2.17	2.27	8.13	12.78	146	175	22
Обед:	с мясом бульоне											
11-50/12-15	Жаркое по -домашнему	110	140	5.63	7.5	3.98	5.3	11	14.66	117.18	200.09	153
	овощи натуральные соленые	30	50	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2	2	113п
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Итого:	480	600	12.8	17.14	6.85	8.45	55.03	71.44	429.78	579.59	
Полдник:	Печенье песочное	20	50	2.3	2.6	4.1	4.4	24.3	21.3	143.1	152.5	584
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	118
15-00/15-25	Молоко кипяченое	150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	75	90	255
	Итого:	265	330	6.785	7.89	9.37	10.7	61.13	61.1	353	384.5	
Ужин:	Рыбные кнели с тушеными овощами	170	200	20	11.6	8.16	8.7	10.02	16.6	183.75	258	134
	Соус красный основной	20	30	0.36	0.53	1.01	1.51	1.41	2.13	16.18	33.6	7
17-20/17-40	Какао с молоком	180	200	1	1.2	1.08	1.3	10.83	13	75	90	248
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	Итого:	400	470	23.66	16.43	10.85	12.29	37.36	51.93	349.53	481.1	
	Итого:	1490	1795	50.165	50.04	36.83	43.56	187.1	229.49	1402.06	1792.64	

день:4  
четверг  
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец
				Б		Ж				ккал.		
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b>  8-00/8-20	Запеканка морковная с творогом.	130	150	12.82	15.15	11.31	13.37	26.15	30.91	227.4	288.2	75
	Соус молочный сладкий.	20	30	0.7	0.9	1.7	1.9	6.1	8.1	43	53	224
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.6	3.1	2.6	3.3	14.3	15.2	91	103	253
	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.74	14.12	18.13	99.08	126.6	1
	маслом	5	5									
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>405</b>	<b>18.39</b>	<b>22.17</b>	<b>19.02</b>	<b>23.31</b>	<b>60.67</b>	<b>72.34</b>	<b>460.48</b>	<b>570.8</b>	
<b>Обед:</b>	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	180	1.96	2.36	3.34	4.01	5.46	6.56	65.35	78.53	27
	Азу по-татарски.	50	70	6.8	8.8	10.81	14.35	14.28	18.3	99.75	114	134
	Пюре картофельное	110	130	2.04	2.29	4.43	4.8	12.13	13.56	85.42	116.68	8
	свежий огурец (лук)	30	50	0.25	0.4	0.05	0.08	0.75	1.25	1.25	7.08	121п
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0.16	0.27		-	8.33	15.9	55	64.8	241
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>14.31</b>	<b>18.02</b>	<b>19.33</b>	<b>24.12</b>	<b>61.35</b>	<b>81.07</b>	<b>406.37</b>	<b>505.59</b>	
<b>Полдник:</b>  15-00/15-25	Булочка «Домашняя»	50	70	3.3	3.9	3	4	25	30.8	140	177	274
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	118
	Кисломолочный продукт	150	180	3.35	4.22	3.75	4.5	6.3	7.56	76	91.98	251
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>6.735</b>	<b>8.21</b>	<b>7.22</b>	<b>9</b>	<b>61.03</b>	<b>69.66</b>	<b>350.9</b>	<b>410.98</b>	
<b>Ужин:</b>  17-20/17-40	Каша молочная «Дружба»	150	180	4.03	5.37	4.02	4.79	8.21	13.39	100.65	150.75	84
	Чай с молоком	180	200	0.67	0.8	0.83	1	11.25	13.5	46.67	66	261
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>420</b>	<b>7</b>	<b>9.27</b>	<b>5.45</b>	<b>6.57</b>	<b>34.56</b>	<b>47.09</b>	<b>221.92</b>	<b>316.25</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1530</b>	<b>1835</b>	<b>46.435</b>	<b>57.67</b>	<b>51.02</b>	<b>63</b>	<b>217.61</b>	<b>270.16</b>	<b>1439.67</b>	<b>1803.62</b>	

день:  
пятница  
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		(к.кал)		
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b> 8-00/8-20	Каша кукурузная мол.	115	125	2.55	3.58	5.26	6.52	18.45	19.03	143.84	176.8	<b>91</b>
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29.16	42.3	<b>200.264</b>
	Бутерброды маслом	30	40	2.27	3.02	3.41	4.47	14.12	18.13	99.08	126.6	<b>1</b>
	Яйцо отварное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	<b>209</b>
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9.99</b>	<b>11.82</b>	<b>13.28</b>	<b>15.61</b>	<b>39.97</b>	<b>47.66</b>	<b>335.08</b>	<b>408.7</b>	
	<b>Обед:</b> 11-50/12-15	Суп горохом на м/б	150	180	3.97	4.75	3.97	5.04	11.4	14.4	120	153
Суфле из печени		50	70	7.58	12.52	13.44	17.04	11.94	16.5	205	238.93	0
Макаронные изделия отвар		110	130	6.9	8	8.66	10	19.67	22.7	159.83	182	195
Сок		150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
Хлеб пшеничный		10	20	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	25	50	114
Хлеб ржаной		20	20	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>600</b>	<b>22.3</b>	<b>30.07</b>	<b>26.77</b>	<b>32.96</b>	<b>78.61</b>	<b>97.3</b>	<b>624.43</b>	<b>763.93</b>	
<b>Полдник:</b> 15-00/15-25	Пряник	20	50	1.9	1.9	1.1	1.1	31.1	31.1	67	137.5	<b>308п</b>
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>
	Молоко кипяченое	150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	72	90	<b>255</b>
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>330</b>	<b>6.385</b>	<b>7.19</b>	<b>6.37</b>	<b>7.4</b>	<b>67.93</b>	<b>70.9</b>	<b>273.9</b>	<b>369.5</b>	
<b>Ужин:</b> 17-20/17-40	Рагу из овощей	160	180	1.85	2.18	3.36	3.93	8.46	9.97	62.22	85.09	77
	Зеленый горошек	30	50	0.85	1.42	0.05	0.08	1.75	3	11.05	18.42	
	Напиток из шиповника с	180	180	0.18	0.24	0.08	0.1	13.75	18.33	75	75	<b>256</b>
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>5.18</b>	<b>6.94</b>	<b>4.09</b>	<b>4.89</b>	<b>39.06</b>	<b>51.5</b>	<b>222.87</b>	<b>278.01</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1505</b>	<b>1780</b>	<b>43.855</b>	<b>56.02</b>	<b>50.51</b>	<b>60.86</b>	<b>225.57</b>	<b>267.36</b>	<b>1456.28</b>	<b>1820.14</b>	

7120.79    9024.74  
1424.158    1804.948

день:6  
 понедельник  
 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		(ккал)		
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
<b>Завтрак:</b> 8-00/8-20	Гречка рассыпчатая	135	155	2.6	2.62	1.72	1.9	14.07	17.17	118.06	155.49	19
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	35	47	<b>200.264</b>
	Бутерброды	30	40	2.33	3.0	3.85	4.9	14.46	19	101.5	145.6	<b>1</b>
	с маслом	5	5									
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>5</b>	<b>5.74</b>	<b>5.58</b>	<b>6.82</b>	<b>35.63</b>	<b>46.37</b>	<b>254.56</b>	<b>348.09</b>	
<b>Обед:</b> 11-50/12-15	Суп деревенский с крупой на м/б со сметаной	150	180	2.85	3.38	2.77	3.45	15.75	18.43	120	174	<b>148</b>
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	140	190	12.2	16.09	16	19.45	11.88	17.82	204	255	200
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>18.9</b>	<b>24.27</b>	<b>19.47</b>	<b>23.78</b>	<b>63.23</b>	<b>79.95</b>	<b>488.6</b>	<b>631.5</b>	
<b>Полдник:</b> 15-55/15-25	Булочка «1 ребешок»	50	70	3.3	3.9	3	4	25	30.8	140	177	<b>584п</b>
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>
	Молоко кипяченое	150	180	4.33	5.22	4.16	5.22	7.08	8.46	90	108	<b>255</b>
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>7.715</b>	<b>9.21</b>	<b>7.63</b>	<b>9.72</b>	<b>61.81</b>	<b>70.56</b>	<b>364.9</b>	<b>427</b>	
<b>Ужин:</b> 17-20/17-40	Картофель запеченный в сметане	160	180	3	3.47	6.5	7.5	22.05	25.45	163.32	216.5	215
	Чай с молоком	180	180	0.67	0.8	0.83	1	11.25	13.5	46.67	56	<b>261</b>
	Овощи отварные	30	50	0.5	0.9	0.1	0.1	2.6	5	12.6	23.1	427п
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>6.47</b>	<b>8.27</b>	<b>8.03</b>	<b>9.38</b>	<b>51</b>	<b>64.15</b>	<b>297.19</b>	<b>395.1</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1525</b>	<b>1800</b>	<b>38.085</b>	<b>47.49</b>	<b>40.71</b>	<b>49.7</b>	<b>211.67</b>	<b>261.03</b>	<b>1405.25</b>	<b>1801.69</b>	

день:7  
вторник  
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец	
		1-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 лет	3-7 лет		
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
<b>Завтрак:</b> 8-00/8-20	Пудинг творожный с рисом	130	150	13.16	18.4	13.19	17.82	16.15	25.62	289.75	357.56	<b>236</b>	
	Соус молочный сладкий.	20	30	0.7	0.9	1.7	1.9	6.1	8.1	43	53	<b>224</b>	
	Какао с молоком	150	180	1	1.2	1.08	1.3	10.83	13	56	85	<b>248</b>	
	Бутерброды с маслом с сыром	20	25	2.33	3.0	3.85	4.9	14.46	19	101.5	145.6	<b>3</b>	
		5	5										
		7	10										
	<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>400</b>	<b>17.19</b>	<b>23.5</b>	<b>19.82</b>	<b>25.92</b>	<b>47.54</b>	<b>65.72</b>	<b>490.25</b>	<b>641.16</b>		
<b>Обед:</b> 11-50/12-15	Суп картофельный на курином бульоне	150	180	2.09	2.71	2.17	2.27	8.13	12.78	114.7	146	<b>38</b>	
	Котлеты из птицы свежий огурец (лук)	50	70	6.28	8.04	14.43	18.36	6.65	11.56	109.3	161.9	<b>305</b>	
		30	50	0.25	0.4	0.05	0.08	0.75	1.25	1.25	7.08		
	Морковное пюре	110	130	1.8	2.12	0.73	0.84	8.83	10.39	68.9	101.46	<b>75</b>	
	Кисель с вит. «С»	150	180	0.08	0.1	0.03	0.036	11.43	18.22	90.3	97.56	<b>233</b>	
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	<b>101</b>	
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	<b>115</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>13.6</b>	<b>17.27</b>	<b>18.11</b>	<b>22.466</b>	<b>56.19</b>	<b>79.7</b>	<b>484.05</b>	<b>638.5</b>		
<b>Полдник:</b> 15-00/15-25	Корж молочный	30	50	2.3	2.6	4.1	4.4	24.3	21.3	143.1	182.5	<b>584</b>	
	фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>	
	Кисломолочный продукт	150	180	3.35	4.22	3.75	4.5	6.3	7.56	76	91.98	<b>251</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>330</b>	<b>5.735</b>	<b>6.91</b>	<b>8.32</b>	<b>9.4</b>	<b>60.33</b>	<b>60.16</b>	<b>354</b>	<b>416.48</b>	
	Каша манная молочная	150	180	3.03	3.65	4.85	5.6	16.3	18.81	124.8	144	<b>88</b>	
	Чай с сахаром	180	200	-	-	-	-	9	11	36	44	<b>263.264</b>	
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	<b>115</b>	
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>420</b>	<b>2.3</b>	<b>3.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.78</b>	<b>24.1</b>	<b>31.2</b>	<b>110.6</b>	<b>143.5</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1497</b>	<b>1810</b>	<b>38.825</b>	<b>50.78</b>	<b>46.85</b>	<b>58.57</b>	<b>188.16</b>	<b>236.78</b>	<b>1438.9</b>	<b>1839.64</b>	



день:8  
среда  
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец
		1-3лет	3-7лет	Б		Ж		У		1-3лет	3-7лет	
				1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	130	150	2.33	3.85	3.46	4.95	12.24	19.84	114.4	156.75	99
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.6	3.1	2.6	3.3	14.3	15.2	91	103	253
	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.74	14.12	18.13	99.08	126.6	3
	маслом	5	6									
	сыром	7	10									
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>406</b>	<b>7.2</b>	<b>9.97</b>	<b>9.47</b>	<b>12.99</b>	<b>40.66</b>	<b>53.17</b>	<b>304.48</b>	<b>386.35</b>	
<b>Обед:</b> 11-50/12-15	Суп сборно-овощной с мясом, со сметаной	150	180	1.07	1.28	1.47	2	6.1	7.3	71.7	95	152
	Плов (с говядиной)	160	200	7.4	9.86	10.9	14.18	15.88	18.54	216.7	264	98
	свежий огурец (лук)	30	50	0.25	0.4	0.05	0.08	0.75	1.25	1.25	7.08	
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>12.57</b>	<b>16.34</b>	<b>13.12</b>	<b>17.14</b>	<b>58.33</b>	<b>70.79</b>	<b>454.25</b>	<b>568.58</b>	
<b>Полдник:</b> 15-00/15-25	Молоко кипяченое	180	200	4.33	5.22	4.16	5.22	7.08	8.46	90	108	255
	фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	118
	Калач на сметане	50	70	3.08	5.6	8.31	10.62	16.7	25	162	226	272
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>370</b>	<b>7.495</b>	<b>10.91</b>	<b>12.94</b>	<b>16.34</b>	<b>53.51</b>	<b>64.76</b>	<b>386.9</b>	<b>476</b>	
<b>Ужин:</b> 17-20/17-40	Котлета рыбная с тушеными овощами	180	200	10.5	11.6	8.16	8.7	10.02	16.6	193.75	248	134
	Чай с сахаром	180	200	0	0		0	9	11	36	44	263.264
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>440</b>	<b>12.8</b>	<b>14.7</b>	<b>8.76</b>	<b>9.48</b>	<b>34.12</b>	<b>48</b>	<b>304</b>	<b>391.5</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1597</b>	<b>1876</b>	<b>40.065</b>	<b>51.92</b>	<b>44.29</b>	<b>55.95</b>	<b>186.62</b>	<b>236.52</b>	<b>1449.98</b>	<b>1822.43</b>	

день:9  
четверг  
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		№ рецептур ы
				Б		Ж		У				
		1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	1-3 лет	3-7лет	
<b>Завтрак:</b> 8-00/8-20	Запеканка из творога	130	150	14.5	19.83	5.28	7.16	8.3	14	155.6	200	<b>117</b>
	Соус молочный сладкий	20	30	0.7	0.9	1.7	1.9	6.1	8.1	43	53	224
	Какао с молоком	150	180	1	1.2	1.08	1.3	10.83	13	56	75	<b>248</b>
	Бутерброды маслом	30	40	2.27	3.02	3.41	4.74	14.12	18.13	99.08	126.6	3
	сыром	5	6									
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>416</b>	<b>18.47</b>	<b>24.95</b>	<b>11.47</b>	<b>15.1</b>	<b>39.35</b>	<b>53.23</b>	<b>353.68</b>	<b>454.6</b>	
<b>Обед:</b> 11-50/12-15	Суп с фасолью на м/б со сметаной	150	180	3.2	4	2.9	3.9	11.3	14.5	103.3	146	148
	Гуляш	50	70	6.8	7.8	10.81	13.35	14.28	18.3	139	186	134
	Картофельное пюре	110	130	2.23	2.64	4.84	5.54	13.24	15.65	104.1	123.1	206
	овощи натуральные соленые	30	50	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2	2	113п
	Сок	150	180	1.5	1.8	0.16	0.18	34.16	41.04	147.6	181.8	399
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>660</b>	<b>16.93</b>	<b>20.34</b>	<b>19.41</b>	<b>23.85</b>	<b>93.68</b>	<b>115.29</b>	<b>595.6</b>	<b>763.4</b>	
<b>Полдник:</b> 15-00/15-25	Булочка Витая	50	70	3.3	3.9	3	4.3	25	30.8	140	177	<b>584п</b>
	фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>
	Кисломолочный продукт	150	180	3.35	4.22	3.75	4.5	6.3	7.56	96	141.98	251
	<b>Итого:</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>6.735</b>	<b>8.21</b>	<b>7.22</b>	<b>9.3</b>	<b>61.03</b>	<b>69.66</b>	<b>370.9</b>	<b>460.98</b>	
17-20/17-40	Каша пшеничная молочная	130	150	2.33	3.85	3.46	4.95	12.24	19.84	114.4	156.75	<b>99</b>
	Чай с сахаром	180	200		-		-	9	11	36	44	<b>263.264</b>
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>390</b>	<b>2.3</b>	<b>3.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.78</b>	<b>24.1</b>	<b>31.2</b>	<b>110.6</b>	<b>143.5</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1507</b>	<b>1816</b>	<b>44.435</b>	<b>56.6</b>	<b>38.7</b>	<b>49.03</b>	<b>218.16</b>	<b>269.38</b>	<b>1430.78</b>	<b>1822.48</b>		

день:10  
 пятница  
 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
		1-3 лет	3-7 лет		Б	Ж	У		(к.кал)			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная (Кулеш)	130	150	4.05	4.25	5.6	5.25	12.45	18.29	138.45	159.75	96
8-00/8-20	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.6	3.1	2.6	3.3	14.3	15.2	91	103	253
	Бутерброды	30	40	2.33	3.06	3.85	4.98	14.46	19.03	101.5	145.6	1
	с маслом	5	6									
	Яйцо отварное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	<b>209</b>
	Итого:	345	396	8.98	10.41	12.05	13.53	41.21	52.52	393.95	471.35	
Обед:	Щи из свежей капусты, с мясом	150	180	2.21	2.84	3.6	5.09	5.17	6.19	70.86	99.96	56
11-50/12-15	Бифстоганы из субпродуктов	50	70	7.58	12.52	13.44	17.04	11.94	16.5	132.62	193.18	0
	Кабачковая икра	30	50	0.4	0.5	0	0	1.5	1.9	24	30	<b>121п</b>
	Каша перловая	110	130	2.6	2.62	1.72	1.9	14.07	17.17	96.2	105.25	19
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
	Итого:	530	660	16.64	23.28	19.46	24.91	68.28	85.46	488.28	630.89	
Полдник:	Пряник	20	50	1.9	1.9	1.1	1.1	31.1	31.1	67	137.5	<b>308п</b>
	фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	<b>118</b>
15-00/15-25	Молоко кипяченое	150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	72	90	<b>255</b>
	Итого:	265	330	6.385	7.19	6.37	7.4	67.93	70.9	273.9	369.5	
Ужин:	Вермишель в молоке	160	200	3	3.47	6.5	7.5	22.05	25.45	103.32	146.9	215
	Чай сладкий с шиповников	180	200	0.18	0.24	0.08	0.1	22.75	29.28	89	104	256
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	<b>101</b>
	Итого:	370	440	5.48	6.81	7.18	8.38	59.9	74.93	266.92	350.4	100
	Итого:	1510	1826	37.485	47.69	45.06	54.22	237.32	283.81	1423.05	1822.14	

за неделю

7147.96 1429.592  
 9108.38 1821.676