

Утверждаю:

заведующий МАДОУ "Детский сад №2

Гришкова С.П.

приказ № 01-14/31 от 09.01.2025

Основное организованное меню
МАДОУ "Детский сад № 272"

2025г.

день:1
понедельник
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепта
				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	100.09	137.8	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	4.47	14.12	18.13	99.08	126.6	1
	с маслом	5	5									
	Яйцо отварное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	209
	Итого:	350	400	9.17	11.02	12.07	14.47	42.79	51.83	235.17	308.4	
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	80.96	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	440.56	610.75	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	75	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	349.9	409	
Ужин	Суфле рыбное	110	130	10.42	13.78	6.88	9.46	4.92	6.64	163.02	223.6	181п
	кабачковая икра	30	50	0.4	0.5	0	0	1.5	1.9	18	30	121п
	Какао с молоком	200	200	1	1.2	1.08	1.3	10.83	13	93.75	93.75	248
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	101
	Итого:	380	430	14.92	19.38	8.66	11.64	37.65	47.04	374.37	471.85	
	Итого:	1515	1780	48.245	59.96	45.63	56.22	200.77	242.51	1400	1800	

день:2
вторник
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценно		№ рецепту
				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	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак:	Сырник из творога	130	150	10.01	12.8	10.67	12.84	15.4	21.09	175.02	226.49	130
	Соус молочныйсладкий	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	409.4	528.09	
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	160	210	10.08	14.07	15.08	20.26	9.24	10.61	117.7	202.84	151
	Овощи отварные	30	50	0.5	0.9	0.1	0.1	2.6	5	12.6	23.1	427п
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0.16	0.27	0	0	8.33	15.9	55	64.8	241
	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	520	660	15.13	21.05	20	26.21	46.62	68.35	364.6	511.93	
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	118
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	130	43
	Чай с молоком	200	200	0.67	0.8	0.83	1	11.25	13.5	56	56	261
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	101	101
	Итого:	395	406.6	5.91	5.22	5.88	16.58	48.18	95.46	285.10	349	
	Итого:	1575	1846.6	43.415	54.3	51.92	74.73	206.09	296.86	1400.00	1800.00	

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	150	180	5.63	7.5	3.98	5.3	11	14.66	127.83	214.38	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:	520	640	12.8	17.14	6.85	8.45	55.03	71.44	440.43	593.88	
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	171.04	251.07	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	336.82	474.17	
	Итого:	1530	1835	50.165	50.04	36.83	43.56	187.1	229.49	1400	1800	

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	
<u>Завтрак:</u> 8-00/8-20	Запеканка морковная с творогом.	120	150	12.82	15.15	11.31	13.37	26.15	30.91	207	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									
	Итого:	335	405	18.39	22.17	19.02	23.31	60.67	72.34	440.08	570.8	
<u>Обед:</u>	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	100	130	2.04	2.29	4.43	4.8	12.13	13.56	72.82	106.68	8
	Кобачковая икра	30	50	0.4	0.5	0	0	1.5	1.9	18	30	121п
	Компот из с\ф с вит «С»	150	180	0.16	0.27	0	0	8.33	15.9	55	64.8	241
	хлеб пшеничный	15	25	1.2	2	0.15	0.25	7.95	13.25	37.5	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Итого:	515	660	14.06	18.12	19.23	24.04	59.45	81.72	398.02	518.51	
<u>Полдник:</u> 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
	Итого:	295	350	6.735	8.21	7.22	9	61.03	69.66	350.9	410.98	
<u>Ужин:</u> 17-20/17-40	Каша молочная «Дружба»	130	200	5.37	6.31	4.79	5.6	13.39	15.75	83	134.5	84
	Чай с молоком и сахаром	200	200	0.8	0.8	1	1	13.5	13.5	66	66	261
	Хлеб ржаной	15	25	1.2	1.9	0.15	0.63	7.95	12.25	37	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	Итого:	355	440	8.17	10.21	6.04	7.38	40.14	49.45	211	300	
	Итого:	1500	1855	47.355	58.71	51.51	63.73	221.29	273.17	1400	1800.29	

день:
пятница
первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюд	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец
				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	
Завтрак: 8-00/8-20	Каша кукурузная мол.	130	150	2.55	3.58	5.26	6.52	18.45	19.03	113.84	156.66	91
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29.16	42.3	200.264
	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.47	14.12	18.13	99.08	126.6	1
	маслом	5	5									
	Яйцо отварное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	209
	Итого:	365	425	9.99	11.82	13.28	15.61	39.97	47.66	305.08	388.56	
Обед: 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	36
	Суфле из печени	60	90	7.58	12.52	13.44	17.04	11.94	16.5	205	238.93	0
	Макаронные изделия отвар	100	110	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
	Итого:	490	600	22.3	30.07	26.77	32.96	78.61	97.3	624.43	763.93	
	Полдник: 15-00/15-25	Пряник	20	50	1.9	1.9	1.1	1.1	31.1	31.1	67	137.5
Фрукты		95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	118
Молоко кипяченое		150	180	4.4	5.2	4.8	5.8	7.1	8.5	72	90	255
Итого:		265	330	6.385	7.19	6.37	7.4	67.93	70.9	273.9	369.5	
Ужин: 17-20/17-40	Рагу из овощей	150	180	1.85	2.18	3.36	3.93	8.46	9.97	45.62	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	200	0.6	0.65	0.2	0.23	15	15.2	65.3	75	256
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	2	12.25	49.6	62	115
	Хлеб пшеничный	10	20	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	Итого:	390	475	5.6	7.35	4.21	5.02	32.51	48.37	196.57	278.01	
	Итого:	1510	1830	44.275	56.43	50.63	60.99	219.02	264.23	1399.98	1800	

6999.98 9000.29
1399.996 1800.058

день:6
понедельник
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				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	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак: 8-00/8-20	Гречка рассыпчатая	135	160	2.6	2.62	1.72	1.9	14.07	17.17	115.23	159.38	19
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	35	47	200.264
	Бутерброды	30	40	2.27	3.02	3.41	4.47	14.12	18.13	99.08	126.6	1
	с маслом	5	5									
	Итого:	350	405	4.94	5.76	5.14	6.39	35.29	45.5	249.31	332.98	
Обед: 11-50/12-15	Суп деревенский с крупой на м/б	150	180	2.85	3.38	2.77	3.45	15.75	18.43	120	174	148
	со сметаной											
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	160	200	12.2	16.09	16	19.45	11.88	17.82	204	268.42	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
	Итого:	500	610	18.9	24.27	19.47	23.78	63.23	79.95	488.6	644.92	
Полдник: 15-55/15-25	Булочка «1 ребешок»	50	70	3.3	3.9	3	4	25	30.8	140	177	584п
	Фрукты	95	100	0.085	0.09	0.47	0.5	29.73	31.3	134.9	142	118
	Молоко кипяченое	150	180	4.33	5.22	4.16	5.22	7.08	8.46	90	108	255
	Итого:	295	350	7.715	9.21	7.63	9.72	61.81	70.56	364.9	427	
Ужин: 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	261
	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	101
	Итого:	400	450	6.47	8.27	8.03	9.38	51	64.15	297.19	395.1	
	Итого:	1545	1815	38.025	47.51	40.27	49.27	211.33	260.16	1400	1800	

день:7
вторник
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реп
				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	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак: 8-00/8-20	творожно-пшеничная запеканка	130	150	13.16	18.4	13.19	17.82	16.15	25.62	146.31	165.8	
	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	85	248
	Бутерброды с	20	25	2.33	3.0	3.85	4.9	14.46	19	101.5	145.6	3
	маслом с	5	5									
	сыром	7	10									
	Итого:	332	400	17.19	23.5	19.82	25.92	47.54	65.72	346.81	449.4	
Обед: 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	38
	Котлеты из птицы	50	70	6.28	8.04	14.43	18.36	6.65	11.56	109.3	161.9	305
	Зеленый горошек	30	50	0.85	1.42	0.05	0.08	1.75	3	11.05	18.42	
	Морковное пюре	110	130	1.8	2.12	0.73	0.84	8.83	10.39	68.9	101.46	75
	Кисель с вит. «С»	150	180	0.08	0.1	0.03	0.036	11.43	18.22	90.3	97.56	233
	хлеб пшеничный	20	25	1.6	2	0.2	0.25	10.6	13.25	50	62.5	101
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
Итого:	530	660	14.2	18.29	18.11	22.466	57.19	81.45	493.85	649.84		
Полдник: 15-00/15-25	Коржик молочный	30	50	2.6	2.6	4	4	21.01	21.01	143.1	182.5	
	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
	Итого:	275	330	6.035	6.91	8.22	9	57.04	59.87	354	416.48	
	Каша манная молочная	150	180	3.03	3.65	4.85	5.6	16.3	18.81	86.74	140.78	88
	Чай с сахаром	200	200	-	-	-	-	9	11	44	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
	Итого:	380	420	2.3	3.1	0.6	0.78	24.1	31.2	205	284.28	
	Итого:	1517	1810	39.725	51.8	46.75	58.17	185.87	238.24	1400	1800	

день:8
среда
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рец
				Б		Ж		У				
		1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
Завтрак	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	20	25	2.33	3.0	3.85	4.9	14.46	19	101.5	145.6	3
	маслом	5	6									
	сыром	7	10									
	Итого:	342	391	7.26	9.95	9.91	13.15	41	54.04	306.9	405.35	
Обед: 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
	Овощи отварные	30	50	0.5	0.9	0.1	0.1	2.6	5	12.6	23.1	427п
	Сок	150	180	0.75	0.9	0	0	15.2	18.2	65	78	399
	хлеб пшеничный	15	25	1.2	2	0.15	0.25	7.95	13.25	37.5	62.5	114
	Хлеб ржаной	20	25	1.5	1.9	0.5	0.63	9.8	12.25	49.6	62	115
	Итого:	525	660	12.42	16.84	13.12	17.16	57.53	74.54	453.1	584.6	
Полдник: 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
	Итого:	325	370	7.495	10.91	12.94	16.34	53.51	64.76	386.9	476	
Ужин: 17-20/17-40	Котлета рыбная с тушеными овощами	160	180	10.5	11.6	8.16	8.7	10.02	16.6	142.52	190.5	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	20	25	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	Итого:	380	430	12.8	14.7	8.76	9.48	34.12	48	253	334	
	Итого:	1572	1851	39.975	52.4	44.73	56.13	186.16	241.14	1400.02	1799.95	

день:9
четверг
вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюд	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Б		Ж		У		ккал		
		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	
Завтрак: 8-00/8-20	Запеканка из творога	130	150	14.5	19.83	5.28	7.16	8.3	14	157.03	173.65	117
	Соус молочныйсладкий	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	248
	Бутерброды	20	25	2.33	3.0	3.85	4.9	14.46	19	101.5	145.6	3
	маслом	5	6									
	сыром	7	10									
	Итого:	332	401	18.53	24.93	11.91	15.26	39.69	54.1	357.53	447.25	
Обед: 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	99.75	154	35
	Картофельное пюре	110	130	2.23	2.64	4.84	5.54	13.24	15.65	95.42	106.6	206
	Овощи отварные	30	50	0.5	0.9	0.1	0.1	2.6	5	12.6	23.1	427п
	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:	520	650	15.78	19.34	19.25	23.67	71.72	91.85	450.67	607.2	
Полдник: 15-00/15-25	Булочка Витая	50	70	3.3	3.9	3	4.3	25	30.8	140	177	584п
	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	96	141.98	251
	Итого:	295	350	6.735	8.21	7.22	9.3	61.03	69.66	370.9	460.98	
17-20/17-40	Каша пшеничная молочная	130	150	2.33	3.85	3.46	4.95	12.24	19.84	114.4	141.07	99
	Чай с сахаром	180	200		-		-	9	11	44	44	263.264
	Хлеб ржаной	15	25	1.2	1.9	0.15	0.63	7.95	12.25	37.5	62	115
	Хлеб пшеничный	10	15	0.8	1.2	0.1	0.15	5.3	7.95	25	37.5	101
	Итого:	335	390	2	3.1	0.25	0.78	22.25	31.2	221	284.57	
	Итого:	1482	1791	43.045	55.58	38.63	49.01	194.69	246.81	1400	1800	

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	160	4.05	4.25	5.6	5.25	12.45	18.29	114.94	169.14	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	2.27	3.02	3.41	4.47	14.12	18.13	99.08	126.6	1
	с маслом	5	6									
	Яйцо отварное	50	50	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	209
	Итого:	345	406	8.92	10.37	11.61	13.02	40.87	51.62	368.02	461.74	
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	Бефстроганов из субпродуктов	50	70	10.04	13.38	9.5	12.62	2.55	3.4	135.5	180.65	126
	Кабачковая икра	30	50	0.4	0.5	0	0	1.5	1.9	24	30	121п
	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	19.1	24.14	15.52	20.49	58.89	72.36	491.16	618.36	
Полдник:	Пряник	20	40	1.9	1.9	1.1	1.1	31.1	31.1	67	137.5	308п
	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	72	90	255
	Итого:	265	320	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	101
	Итого:	370	440	5.48	6.81	7.18	8.38	59.9	74.93	266.92	350.4	100
	Итого:	1510	1826	39.885	48.51	40.68	49.29	227.59	269.81	1400	1800	

за неделю

7000.02 1400.004
 8999.95 1799.99