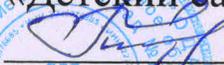


УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №253»


Е.В.Поползина
Приказ №39-осн. от 15.03.2024г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №253»

Основное организованное меню
МБДОУ «Детский сад №253»
Возрастная категория: с 2 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша ячневая с молоком	150	200	2,5	5,3	6,5	11,3	30,1	44,3	204,7	272,9			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	366	437	6,4	8,0	13,6	19,8	53,5	70,4	383,2	477,2			
Обед													
Суп Щи со сметаной	180	200	4,2	4,7	5,0	5,6	5,1	5,7	83,0	92,2			
Пюре гороховое	100	120	7,6	11,1	1,0	1,3	27,0	53,8	163,8	214,8			
Шницель из говядины	60	80	7,0	10,5	8,1	12,2	9,9	14,0	177,0	250,8			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,4	0,4	10,0	10,0	51,2	51,2			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за Обед	550	660	23,4	30,1	14,8	19,7	81,5	118,0	606,0	760,3			
Полдник													
Булочка резная	60	60	2,7	2,7	4,0	4,0	30,5	30,5	176,9	176,9			
Кисломолочный напиток	150	200	1,75	3,3	4,35	5,8	5,85	7,8	75,0	100,0			
Итого за полдник	210	260	4,4	6,0	8,35	9,8	36,4	38,3	251,9	276,9			
Ужин													
Солянка овощная	120	150	1,3	2,9	6,0	7,5	10,9	13,6	106,7	133,3			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1	0	0	5,76	6,4	23,5	26,1			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Итого за ужин	370	420	8,4	10,0	10,26	10,7	31,7	35,0	257,1	286,3			
ИТОГО	1496	1777	42,6	54,1	47,0	60,0	203,1	261,7	1498,2	1800,7			

Неделя 1
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша рисовая с молоком	150	180	3,0	4,8	4,3	5,2	19,0	25,8	130,7	157,8			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	372	425	8,6	10,4	13,5	16,4	42,5	52,2	334,4	396,7			
Обед													
Суп фасолевый со сметаной	150	200	5,0	6,8	4,4	4,6	10,8	17,4	94,4	129,9			
Картофельное пюре	120	150	2,5	3,1	4,2	6,3	15,9	20,8	111,5	139,4			
Бефстроганов из печени	60	80	8,0	13,4	10,5	12,7	4,0	6,5	142,0	189,3			
Соленый огурец	30	60	0,57	1,14	2,67	5,34	2,31	4,62	35,7	71,4			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за обед	560	740	20,0	27,4	22,3	29,5	69,2	90,5	549,2	715,4			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	30	1,5	2,2	2,0	4,0	14,9	29,8	83,2	166,3			
Чай с сахаром	100	120	0,1	0,1	0	0	3,2	4,8	9,0	19,6			
Фрукты (Яблоки)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,36	9,85	42,2	44,4			
Итого за полдник	215	270	2,0	2,7	2,4	4,4	27,5	44,4	134,4	230,3			
Ужин													
Творожная запеканка с морковью	120	150	8,4	10,5	8,4	9,2	21,0	26,3	199,6	249,5			
Ягода протертая с сахаром	30	40	0	0	0	0	9,6	12,8	38,4	51,8			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Сок фруктовый	190	200	0,95	1,0	0,19	0,2	19,2	20,2	82,3	86,6			
Итого за ужин	370	420	15,6	14,8	8,85	9,7	64,5	74,0	390,6	458,2			
ИТОГО	1517	1855	42,2	54,3	47,0	60,0	203,7	261,1	1408,6	1800,6			

Неделя 1

День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная с молоком	180	200	4,8	5,3	4,9	5,5	28,8	45,0	166,1	184,5			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	180	200	3,06	3,4	2,34	2,6	9,9	11,0	72,0	80,0			
Итого за завтрак	402	445	10,6	11,6	14,2	16,4	53,8	71,1	377,3	417,4			
Обед													
Суп лапша на курином бульоне	150	200	1,9	2,5	2,1	3,8	23,9	31,9	164,7	219,6			
Плов с курицей	120	200	6,4	10,6	4,9	8,2	25,2	33,2	188,8	259,4			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за обед	470	650	12,3	17,2	7,53	12,5	82,3	106,3	518,6	664,4			
Полдник													
Булочка Гребешок	60	60	4,7	4,7	4,0	4,0	30,5	30,5	176,9	176,9			
Кисломолочный напиток	150	200	1,75	5,0	4,5	5,0	9,9	14,2	87,1	116,2			
Итого за полдник	210	260	6,4	9,7	8,5	9,0	40,4	44,7	264,0	293,1			
Ужин													
Рыба запеченная в омлете	160	200	11,0	14,0	17,3	21,6	5,6	14,9	306,0	382,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Итого за ужин	390	430	13,3	16,4	17,6	21,9	26,7	36,0	402,4	478,9			
ИТОГО	1472	1785	42,6	54,9	47,8	59,8	203,2	258,1	1562,3	1853,8			

Неделя 1

День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур ы
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Запеканка из творога	120	150	10,7	13,3	8,5	10,7	15,3	21,7	241,0	301,2			
Ягода протертая с сахаром	20	30	0	0	0	0	6,4	9,6	25,6	38,4			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,09	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,4	3,8	2,6	2,9	10,2	11,3	77,4	86,0			
Итого за завтрак	353	417	15,4	18,4	16,3	19,5	46,9	57,7	461,7	549,9			
Обед													
Суп Гороховый со сметаной	150	200	5,0	6,7	5,4	6,6	10,2	16,3	99,9	133,1			
Свекла тушеная	90	100	1,47	1,63	2,7	3,0	7,35	8,17	62,0	70,1			
Помидор в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8			
Тефтель из говядины	60	80	8,7	11,6	8,8	11,7	4,8	6,4	133,7	177,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за обед	530	690	19,5	24,7	17,5	21,9	59,7	74,3	467,1	578,9			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3			
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6			
Фрукты	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4			
Итого за полдник	315	340	2,9	4,4	2,6	4,5	44,4	59,8	212	297,3			
Ужин													
Лапшевник	150	200	2,05	4,1	10,4	13,82	31,5	48,1	277,5	370,0			
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Итого за Ужин	380	430	4,4	6,5	10,7	14,1	52,6	69,2	373,9	466,4			
ИТОГО	1578	1877	42,2	54,0	47,1	60,0	203,6	261,0	1514,7	1892,5			

Неделя 1

День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшеничная с молоком	120	150	3,5	5,9	3,8	6,2	18,3	27,2	113,6	189,3			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционнo	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	352	435	13,7	17,3	16,7	21,1	42,0	53,6	370,2	478,8			
Обед													
Суп Свекольник со сметаной	150	200	0,34	0,45	5,0	7,6	18,4	30,8	164,3	296,9			
Макароньы отварные	70	100	1,52	2,16	4,45	7,5	8,2	23,1	65,0	92,9			
Гуляш из говядины	60	85	4,0	5,7	4,6	6,5	5,8	7,4	77,0	109,1			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Кисель ягодный	150	200	0,2	0,26	0,1	0,13	9,2	12,3	37,9	50,5			
Итого за обед	480	635	9,6	12,1	14,7	22,3	63,0	95,0		653,8			
Полдник													
Сдоба обыкновенная	60	60	4,9	4,9	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9			
Кисломолочный напиток	100	120	2,93	3,52	2,5	3,0	4,2	5,0	50,9	61,1			
Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	255	280	8,2	8,8	5,6	6,1	45,8	47,0	266	278,4			
Ужин													
Суфле из печени	90	120	8,1	12,1	4,43	5,9	12,3	25,4	133,8	178,4			
Маринад морковный	60	60	0,8	0,8	5,3	5,3	5,9	5,9	74,7	74,7			
Хлеб	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6			
Итого за ужин	380	410	14,2	16,2	10,2	11,7	53,1	66,2	365,4	410,0			
ИТОГО	1467	1760	43,7	54,4	47,2	61,2	203,9	261,8	1487,6	1821,0			

Неделя 2

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша из хлопьев Геркулес с молоком	150	200	3,0	4,1	7,0	11,2	24,3	42,4	197,3	263,0			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	366	437	7,2	9,2	14,4	20,0	47,9	68,8	379,5	473,3			
Обед													
Суп Щи со сметаной	150	200	2,5	4,7	4,2	5,6	18,3	35,7	144,1	192,2			
Гречневый гарнир с овощами	120	150	4,6	5,7	5,1	6,3	28,7	35,9	187,0	233,7			
Биточки из говядины	60	80	8,0	12,6	10,0	13,9	9,9	13,2	177,0	236,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за обед	530	680	19,0	27,1	19,8	26,3	89,1	126,0	673,2	847,3			
Полдник													
Булочка дорожная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,5	30,5	177,0	177,0			
Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	3,8	4,5	6,3	8,0	76,3	91,6			
Итого за полдник	210	240	8,9	9,8	7,9	8,6	36,8	38,5	253,3	268,6			
Ужин													
Картофель тушеный с овощами	120	150	1,0	1,3	0,8	1,0	4,4	5,5	29,6	58,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1	0	0	5,8	6,4	23,5	26,1			
Итого за ужин	370	420	8,2	8,5	5,1	5,3	25,2	26,9	180,0	211,0			
ИТОГО	1476	1777	43,3	54,6	47,2	60,2	203,0	260,2	1486	1800,2			

Неделя 2
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Творожно-рисовая запеканка	120	150	9,0	11,3	5,2	6,5	10,7	13,3	241,0	301,2			
Ягода протертая с сахаром	20	20	0,1	0,1	0	0	13,0	13,0	52,3	52,3			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	332	415	14,4	18,0	14,1	17,4	47,0	52,4	493,3	586,4			
Обед													
Суп Уха из рыбной консервы	150	200	10,5	14,6	12,5	16,7	18,6	34,8	170,2	224,4			
Картофельное пюре	120	150	2,5	3,1	4,2	5,3	15,9	19,8	111,5	139,4			
Ленивые голубцы	60	85	5,0	7,1	8,6	10,5	13,8	19,6	77,0	109,1			
Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Итого за обед	560	745	22,2	29,4	25,9	33,1	85,2	116,9	528,0	666,8			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,5	3,0	3,0	6,0	14,9	29,8	83,2	166,3			
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,1	0	0	3,3	4,9	13,6	20,4			
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	215	290	2,0	3,5	3,4	6,4	27,6	44,5	139,0	231,1			
Ужин													
Капуста тушеная с яйцом	150	170	0,75	0,85	3,7	4,2	8,3	11,9	140,1	158,8			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6			
Итого за ужин	380	400	4,0	4,1	4,2	4,7	43,2	46,8	297,0	315,7			
ИТОГО	1487	1850	42,6	55,0	47,6	61,6	203,0	260,6	1457,3	1800,0			

Неделя 2
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная с молоком	150	200	3,0	4,0	4,3	5,7	20,0	36,7	130,7	174,3			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,4	3,2	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	342	445	8,1	10,4	13,5	16,9	43,6	63,1	334,4	413,2			
Обед													
Суп картофельный с клецками и сметаной	150	200	3,5	4,6	3,5	3,3	28,5	38,3	170,2	204,7			
Плов перловый с курицей	120	170	7,4	11,2	4,9	6,9	19,9	33,2	188,8	267,5			
Соленый огурец в нарезке	30	60	0,57	1,14	2,67	5,34	2,31	4,62	35,7	71,4			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Компот из сухофруктов	180	200	0,4	0,5	0	0	17,7	19,8	72,8	81,0			
Итого за обед	530	680	15,4	21,0	11,6	16,1	89,8	117,3	571,9	729,0			
Полдник													
Булочка домашняя	60	60	4,6	4,6	2,7	2,7	32,2	32,2	172,9	172,9			
Кисломолочный напиток	150	200	4,3	5,7	3,8	5,1	8,3	11,0	87,2	116,2			
Итого за полдник	210	260	8,9	10,3	6,5	7,8	40,5	43,2	260,1	289,1			
Ужин													
Суфле рыбное (сельдь)	90	110	7,3	9,9	13,0	15,0	5,0	7,1	163,0	233,1			
Икра морковная	30	60	0,6	1,2	2,1	4,2	3,0	6,0	34,0	68,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Итого за ужин	350	400	10,3	13,4	15,4	19,5	29,1	34,2	293,4	397,5			
ИТОГО	1432	1785	42,7	55,1	47,0	60,3	203,0	257,8	1459,8	1828,8			

Неделя 2

День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	1,9	2,5	3,4	4,5	13,4	17,9	100,7	134,2			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0			
Итого за завтрак	376	477	10,9	12,4	14,8	17,3	37,3	44,6	339,5	401,1			
Обед													
Суп Борщ со сметаной	150	200	3,5	4,7	5,3	7,7	17,6	22,1	82,8	110,4			
Рис отварной	90	110	2,2	2,9	2,9	3,8	21,9	29,2	122,1	162,8			
Бефстроганов из печени	60	80	5,5	7,4	9,5	12,7	4,0	5,3	142,0	189,3			
Соленый огурец	30	60	0,57	1,14	2,67	5,34	2,31	4,62	35,7	71,4			
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,8	19,8	60,7	81,0			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Итого за обед	530	700	15,7	20,2	20,9	30,1	82,0	102,4	547,7	719,3			
Полдник													
Кондитерские изделия	20	40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3			
Чай с сахаром	100	150	0,1	0,1	0	0	3,2	4,8	13,0	19,6			
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	215	290	2,0	3,5	2,4	4,3	27,5	44,4	138,4	230,3			
Ужин													
Запеканка из творога	110	130	10,4	14,7	8,5	7,8	12,3	21,7	241,0	301,2			
Повидло яблочное	20	25	0,1	0,1	0	0	10,0	13,0	52,3	52,3			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6			
Итого за ужин	360	380	13,8	18,1	9,0	8,3	57,2	69,6	450,2	510,4			
ИТОГО	1481	1852	42,4	54,2	47,1	60,0	204,0	261,0	1475,8	1853,2			

Неделя 2
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша Дружба с молоком	120	150	2,0	4,0	2,5	4,4	18,5	26,9	101,3	126,7			
Масло сливочное порциями	6	7	0,06	0,07	4,3	5,0	0,06	0,07	39,7	46,3			
Батон бутербродный	30	30	1,25	1,25	0,9	0,9	15,0	15,0	78,0	78,0			
Сыр порционно	6	8	1,44	1,92	1,8	2,4	0	0	21,5	28,6			
Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6			
Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11,0	60,8	80,0			
Итого за завтрак	352	435	12,1	15,4	15,4	19,3	42,2	52,5	357,9	416,2			
Обед													
Суп Рассольник со сметаной	150	200	1,6	3,1	2,3	3,0	15,2	25,8	94,2	125,6			
Капуста тушеная	110	150	2,3	2,9	5,8	7,2	15,2	27,7	226,4	293,0			
Котлета мясная	60	75	6,0	7,5	10,5	13,1	16,3	27,4	177,0	221,3			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Хлеб ржаной	20	20	1,3	1,3	0,27	0,27	6,66	6,66	34,1	34,1			
Кисель ягодный	150	200	0,2	0,26	0,1	0,13	9,2	12,3	37,9	50,5			
Итого за обед	520	675	13,7	17,3	19,0	23,9	77,3	114,6	639,9	794,8			
Полдник													
Булочка резная	60	60	4,6	4,6	2,7	2,7	31,2	31,2	172,9	172,9			
Кисломолочный напиток	130	150	3,8	4,4	3,3	3,8	5,4	6,3	66,2	76,4			
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	42,2	44,4			
Итого за полдник	285	310	8,8	9,4	6,4	6,9	46,0	47,3	281,3	293,7			
Ужин													
Суфле из печени	90	100	7,1	9,0	1,43	4,9	12,3	19,97	133,8	148,7			
Маринад морковный	60	60	0,8	0,8	5,3	5,3	5,9	5,9	74,7	74,7			
Хлеб пшеничный	30	30	2,26	2,26	0,26	0,26	14,7	14,7	70,3	70,3			
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	26,1	26,1			
Итого за ужин	380	390	10,2	12,1	7,0	10,5	39,3	44,7	304,9	319,8			
ИТОГО	1537	1810	44,8	54,2	47,8	60,6	204,8	259,1	1584,0	1824,5			

Итого за весь период	14943	18128	429,1	544,8	4752,8	603,7	2035,3	2602,4	14181,3	18275,3			
Среднее значение за период	1494,3	1812,8	42,9	54,5	47,3	60,4	203,5	260,2	1418,1	1827,5			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,3%	5,4%	4,73%	6,0%	2,03%	2,6%	141,8%	182,7%			

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
МБДОУ «Детский сад №253»

на 12 (двенадцати) листах

Заведующий МБДОУ «Детский сад №253»

Е.В. Поползьяча

