



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №33

Маркевич А.Н

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА 2023 ГОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №33»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
1 НЕДЕЛЯ День 1														
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	180	5,10	5,40	4,20	4,68	28,56	30,24	166,60	176,40	0,34	0,36	68в 16
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,30	3,60	4,32	16,47	19,76	110,80	133,00	0,67	0,81	414/63
	Масло(порциями)	5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2
	Батон нарезной	25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77
	итого за завтрак 1	350	400	10,61	12,36	12,12	13,61	57,94	68,05	375,90	434,10	1,01	1,17	
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,16	2,7	2,28	2,85	13,72	17,15	83,8	104,75	6,6	8,25	82/27
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	180	10,96	13,15	10,98	13,17	14,01	16,81	199,80	239,77	34,71	41,65	88/46
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76
	итого за обед	530	670	15,88	19,53	13,62	16,50	48,31	61,40	418,48	524,36	47,31	50,70	
Уплотненн ый полдник	Макароны запеченные с сыром	190	210	8,70	9,61	8,58	9,49	36,32	40,15	257,41	284,50	0,03	0,04	73/50
	Чай с молоком	160	180	2,43	2,74	2,16	2,43	25,44	28,62	129,6	145,8	0	0	378/69
	Печенье сахарное из муки 1с	30	50	2,25	3,75	3,90	6,50	20,70	34,50	129,00	215,00	0,00	0,00	72
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	75
	итого за полдник	410	480	15,84	19,38	15,06	18,98	82,85	103,79	574,51	723,30	0,03	0,04	
	Итого за день:	1390	1650	42,43	51,37	40,84	49,13	197,81	241,95	1403,61	1716,48	68,35	71,91	

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт
			ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
1 НЕДЕЛЯ День 2															
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая		170	180	5,66	5,99	9,35	9,90	19,24	20,37	183,97	194,70	0,76	0,81	65/15
	Какао с молоком		150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	113-397/62
	Масло(порциями)		5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2
	Батон нарезной		25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77
итого за завтрак 1		350	400	10,72	12,43	16,38	17,76	45,11	53,97	371,46	426,10	1,96	2,25		
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод		100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375
	итого за завтрак 2		100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной		170	250	2,61	3,85	1,47	2,17	4,60	6,77	55,23	81,22	8,48	12,47	28-30/25
	Горошница		150	180	15,6	18,72	6,45	7,74	39	46,8	267,6	321,12	0	0	272/44
	Гуляш		50	60	5,5	6,6	6	7,2	1,5	1,8	80,5	96,6	0,5	0,6	277/36
	Компот из сушеных фруктов		150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66
	Хлеб ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76
	итого за обед		550	730	26,47	32,85	14,28	17,59	65,68	82,81	538,21	678,78	14,98	13,87	
	Картофель отварной, запеченый с маслом		200	250	4,72	5,89	5,69	7,125	30,65	38,31	231,25	289,06	21,68	27,09	53-57/47
Уплотнен- ный полдник	Сельдь с луком и растительным маслом		40	60	4,95	7,43	4,81	7,21	0,8	1,2	66,36	99,54	0,88	1,32	26-28/7
	Чай с сахаром		180	200	0	0	0	0	12,24	13,6	46,8	52	0	0	125/77
	Хлеб пшеничный из муки 1с		30	40	2,46	3,28	0,75	1,00	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	75
	итого за полдник		450	550	12,13	16,60	11,25	15,34	44,08	53,63	402,91	518,60	22,56	28,41	
Итого за день:		1450	1780	49,42	61,98	41,95	50,73	163,58	199,12	1347,30	1658,20	59,50	64,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт	
		ясли		сад		Белки	Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
		ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад							
1 НЕДЕЛЯ День 3																	
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	180	5,74	6,08	8,85	9,37	21,98	23,27	191,19	202,44	0,76	0,81	66-77/14			
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,30	3,60	4,32	16,47	19,76	110,80	133,00	0,67	0,81	414/63			
	Бутерброды с сыром	30	50	3,15	5,25	4,58	7,64	9,70	16,18	92,66	154,44	0,04	0,08	1-3/1			
	итого за завтрак 1	350	410	12,49	15,63	17,03	21,33	48,15	59,21	394,65	489,88	1,47	1,70				
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375			
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00				
обед	Суп овощной на курином бульоне	160	180	2,75	3,09	0,40	0,45	6,68	7,52	48,96	55,08	11,47	12,90	39-41/21			
	Курица отварная	60	70	13,35	15,58	8,52	9,94	0,00	0,00	139,40	162,72	0,80	0,93	104-110/31			
	Рис отварной с овощами	110	130	2,47	2,92	4,02	4,75	18,66	22,06	138,27	163,41	1,46	1,72	58-60/38			
	Соус сметанный	30	50	0,42	0,71	1,50	2,50	1,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,01	372/58			
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66			
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76			
	итого за обед	540	670	21,75	25,98	14,80	18,12	47,68	59,96	483,74	598,10	19,74	16,36				
Уплотненный полдник	Вареники с картофелем	185	200	19,81	21,42	5,08	5,50	36,45	39,40	271,01	292,98	0,00	0,00	443/42			
	Соус сметанный	30	50	0,42	0,71	1,50	2,50	1,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,01	372/58			
	Чай с лимоном и с сахаром	180	200	0,12	0,14	0,01	0,02	10,20	11,34	41,00	45,56	2,82	3,14	126/5			
	Пряник заварной	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,50	37,50	109,80	183,00	0,00	0,00	73			
	итого за полдник	425	500	22,12	25,22	8,00	10,37	70,91	91,18	444,04	558,59	2,83	3,15				
	Итого за день:	1415	1680	56,46	66,93	39,87	49,86	175,45	219,06	1357,15	1681,29	44,04	41,21				

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре-п-ры Тех.карт		
		Вес блюда		Белки	Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли		сад	
		ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад						
1 НЕДЕЛЯ День 4														
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170	180	5,93	6,28	8,85	9,37	21,25	22,50	189,02	200,14	0,76	0,81	62-66/13
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	113-397/62
	Масло(порциями)	5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2
	Батон нарезной	25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77
	итого за завтрак 1	350	400	10,99	12,72	15,88	17,23	47,12	56,10	376,51	431,54	1,96	2,25	
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	
обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	170	250	2,78	4,10	4,08	7,16	14,24	20,93	98,68	145,00	5,60	8,20	32a/28
	Тефтели рыбные тушеные	60	90	6,98	10,47	2,67	4,01	4,81	7,22	70	105	0,51	0,76	277/33
	Картофель отварной	120	150	2,31	2,89	3,38	4,23	12,94	16,17	115,52	144,4	13,44	16,8	54/41
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76
	итого за обед	530	730	14,83	21,14	10,49	15,88	52,57	71,76	419,08	574,24	25,55	26,56	
	Омлет натуральный	100	150	7,85	11,78	9,06	13,59	3,21	4,82	124,93	187,40	0,18	0,27	75/52
Уплотнен- ый полдник	Винегрет	100	100	1,36	1,36	6,18	6,18	8,44	8,44	94,80	94,80	10,25	10,25	45/3
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	13,60	46,80	52,00	0,00	0,00	125/77
	Печенье затяжное "Зоохрум"	30	50	2,58	4,30	2,40	4,00	22,20	37,00	121,20	202,00	0,00	0,00	79
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	75
итого за полдник	440	540	14,25	20,72	18,06	24,33	46,48	64,38	446,23	614,20	10,43	10,52		
Итого за день:	1420	1770	40,17	54,68	44,47	57,48	154,88	200,95	1276,54	1654,70	57,94	59,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
ИНЕДЕЛЯ День 5														
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	180	5,13	5,43	4,76	5,04	15,50	16,41	125,46	132,84	0,78	0,82	33-93/18
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,30	3,60	4,32	16,47	19,76	110,80	133,00	0,67	0,81	414/63
	Бутерброды с сыром	30	50	3,15	5,25	4,58	7,64	9,70	16,18	92,66	154,44	0,04	0,08	1-3/1
	итого за завтрак 1	350	410	11,88	14,98	12,94	17,00	41,67	52,35	328,92	420,28	1,49	1,71	
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	
обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	180	2,99	3,36	1,36	1,53	8,14	9,16	58,25	65,53	7,90	8,89	44-46/29
	Плов из птицы	160	210	16,35	21,46	15,01	19,70	27,20	35,70	309,33	405,99	0,77	1,01	304/45
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76
	итого за обед	500	630	22,10	28,50	16,73	21,71	55,92	72,30	502,46	651,36	14,67	10,70	
Уплотненн ый полдник	Каша манная молочная жидкая	170	180	5,10	5,40	6,97	7,38	24,90	26,37	182,75	193,50	0,18	0,19	686-132/9
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	13,60	46,80	52,00	0,00	0,00	125/77
	Изделие хлебобулочное бараночное "Сушка"	50	60	4,75	5,70	5,00	6,00	38,00	45,60	215,00	258,00	0,00	0,00	78
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	75
	итого за полдник	430	480	12,31	14,38	12,39	13,94	75,53	86,09	503,05	581,50	0,18	0,19	
	Итого за день:	1380	1620	46,39	57,96	42,10	52,69	181,83	219,45	1369,15	1687,86	36,34	32,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
2 НЕДЕЛЯ День 1																	
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	180	6,20	6,57	7,65	8,10	28,64	33,33	208,25	220,50	0,17	0,18	68г/12			
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	113-397/62			
	Масло(порциями)	5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2			
	Батон нарезной	25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77			
	итого за завтрак 1	350	400	11,26	13,01	14,68	15,96	54,51	66,93	395,74	451,90	1,37	1,62				
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375			
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00				
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	180	4,24	4,77	3,31	3,72	9,88	11,12	86,40	97,20	7,16	8,06	46-83/23			
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	80	6,62	7,57	3,48	3,98	3,08	3,53	70,02	80,03	3,02	3,45	84-90/34			
	Рис отварной	100	120	2,43	3,15	3,58	4,65	24,46	31,79	139,80	181,74	0,00	0,00	56-315/37			
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66			
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76			
	итого за обед	510	620	16,05	19,17	10,73	12,83	58,00	73,88	431,10	538,81	16,18	12,31				
Уплотненн ый полдник	Рагу овощное	200	220	5,00	5,50	6,78	7,46	19,26	21,19	168,42	185,26	11,24	12,36	57-59/49			
	Чай с лимоном и с сахаром	180	200	0,12	0,14	0,01	0,02	10,20	11,34	41,00	45,56	2,82	3,14	126/5			
	Булочка промышленного производства	30	50	4,00	6,68	4,75	7,91	28,76	47,94	174,48	290,80	0,00	0,00	125/77			
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	74			
	итого за полдник	440	510	11,58	15,60	11,96	15,95	58,61	80,99	442,40	599,62	14,06	15,50				
	Итого за день:	1400	1630	38,99	47,88	37,41	44,78	179,83	230,51	1303,96	1625,05	51,61	49,43				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт	
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
2 НЕДЕЛЯ День 2																	
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	170	180	5,74	6,08	8,85	9,37	21,98	23,37	191,19	202,44	0,76	0,81	68а-271/11			
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,30	3,60	4,32	16,47	19,76	110,80	133,00	0,67	0,81	414/63			
	Масло(порциями)	5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2			
	Батон нарезной	25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77			
	итого за завтрак 1	350	400	11,25	13,04	16,77	18,30	51,36	61,18	400,49	460,14	1,43	1,62				
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375			
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00				
обед	Суп "Дальневосточный"	160	200	6,48	8,10	5,56	8,20	24,00	30,00	150,16	187,70	5,28	6,60	26			
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	180	15,24	17,15	12,49	14,05	10,38	11,68	214,59	241,41	3,48	3,92	96-274/43			
	Огурец соленый	20	30	0,64	0,96	0,00	0,00	3,99	5,99	10,42	15,63	4,16	6,03	5/6			
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66			
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76			
	итого за обед	520	650	25,12	29,89	18,41	22,73	58,95	75,11	510,05	624,58	18,92	17,35				
Уплотнен- ый полдник	Сырники из творога	120	140	20,60	24,38	16,16	18,85	15,67	18,20	299,89	349,87	0,27	0,32	80-231/53			
	Соус молочный (сладкий)	15	30	0,29	0,58	0,67	1,35	1,98	3,97	15,22	30,45	0,04	0,09	109/56			
	Кисель из ягод свежемороженых	180	200	0,09	0,10	0,03	0,04	20,32	22,58	66,29	73,66	18,45	20,50	118а-378/68			
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	74			
	итого за полдник	345	410	23,44	28,34	17,28	20,80	38,36	45,27	439,90	531,98	18,76	20,91				
Итого за день:	1315	1560	59,91	71,37	52,50	61,87	157,38	190,27	1385,16	1651,42	59,11	59,88					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
2 НЕДЕЛЯ День 3																		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	180	4,25	4,50	6,97	7,38	25,75	27,27	182,75	193,50	0,18	0,19	68д-131/10				
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	113-397/62				
	Бутерброды с сыром	30	50	3,15	5,25	4,58	7,64	9,70	16,18	92,66	154,44	0,04	0,08	1-3/1				
	итого за завтрак 1	350	410	10,55	13,53	14,26	18,27	48,41	59,00	364,40	454,64	1,42	1,71					
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375				
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00					
обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	200	4,59	5,1	1,55	1,72	15,21	16,9	102,82	114,24	0,83	0,92	43/22				
	Печень по-строгановски	70	80	10,08	11,52	4,04	4,62	2,48	2,84	85,05	97,2	0,36	0,41	98-104/35				
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	150	6,84	8,55	5,78	7,23	32,94	41,17	216,4	270,51	0	0	63-67/39				
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66				
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76				
	итого за обед	550	670	24,27	28,85	11,73	14,05	71,21	88,35	539,15	661,79	7,19	2,13					
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	180	200	6,71	7,46	13,08	14,54	21,85	24,28	233,19	259,10	0,01	0,02	52-157/48				
	Салат из белокочанной капусты	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	20,97	34,95	5				
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	13,60	46,80	52,00	0,00	0,00	125/77				
	Пряник заварной	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,50	37,50	109,80	183,00	0,00	0,00	73				
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	74				
итого за полдник	480	590	11,79	15,10	17,96	22,53	62,17	84,55	499,83	658,00	20,98	34,97						
Итого за день:	1480	1770	46,71	57,58	43,99	54,89	190,50	240,61	1438,10	1809,15	49,59	58,81						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
2 НЕДЕЛЯ День 4																		
завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	170	180	5,10	5,40	5,10	5,40	5,10	5,40	23,29	24,66	159,80	169,20	0,44	0,47	19-4/54		
		150	180	3,6	4,30	3,60	4,32	16,47	19,76	110,80	133,00	0,67	0,81	414/63				
		5	5	0,04	0,04	3,60	3,60	0,06	0,06	33,00	33,00	0,00	0,00	6/2				
		25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	134/77				
		350	400	10,61	12,36	13,02	14,33	52,67	62,47	369,10	426,90	1,11	1,28					
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	20,00	20,00	67/375		
		100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	20,00	20,00			
обед	Суп картофельный с бобовыми	160	180	3,28	3,69	3,42	3,85	10,32	11,61	85,28	95,94	3,72	4,19	35-81/20				
		60	70	7,06	8,23	6,46	7,54	1,75	2,05	93,49	109,08	0,01	0,01	105/32				
		120	150	3,67	4,59	5,39	6,74	25,18	31,47	167,4	209,25	0	0	248/55				
		150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66				
		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76				
		520	640	16,77	20,19	15,63	18,61	57,83	72,57	481,05	594,11	9,73	5,00					
Уплотнен- ый полдник	Омлет натуральный с сыром	150	150	13,86	13,86	14,73	14,73	4,46	4,46	205,38	205,38	0,44	0,44	75/52				
		160	180	2,43	2,74	2,16	2,43	25,44	28,62	129,6	145,8	0	0	378/69				
		30	50	2,25	3,75	3,90	6,50	20,70	34,50	129,00	215,00	0,00	0,00	72				
		30	40	2,46	3,28	0,42	0,56	0,39	0,52	58,50	78,00	0,00	0,00	74				
		370	420	21,00	23,63	21,21	24,22	50,99	68,10	522,48	644,18	0,44	0,44					
Итого за день:	Итого за полдник	1340	1560	48,48	56,28	49,90	57,20	170,20	211,85	1407,35	1699,91	31,28	26,72					
		1340	1560	48,48	56,28	49,90	57,20	170,20	211,85	1407,35	1699,91	31,28	26,72					

Итого за день:		1340	1560	48,48	56,28	49,90	57,20	170,20	211,85	1407,35	1699,91	31,28	26,72		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины С		Сбор. Рец-ры Тех.карт	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
2 НЕДЕЛЯ День 5															
завтрак	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	170	180	5,37	5,68	8,65	9,16	22,38	23,70	189,68	200,84	0,76	0,81	64-68/17	
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	113-397/62	
	Бутерброды с сыром	30	50	3,15	5,25	4,58	7,64	9,70	16,18	92,66	154,44	0,04	0,08	1-3/1	
	итого за завтрак 1	350	410	11,67	14,71	15,94	20,05	45,04	55,43	371,33	461,98	2,00	2,33		
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00	67/375	
	итого за завтрак 2	100	100	0,10	0,10	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20,00	20,00		
обед	Суп с рыбными консервами	160	180	5,5	6,21	5,37	6,04	9,16	10,31	107,04	120,42	5,8	6,55	42-87/95/24	
	Котлета рубленая	60	70	9,31	10,87	7,06	8,24	9,64	11,24	139	162,16	0,09	0,1	95-282/30	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,76	6,91	0,82	0,98	31,14	37,37	155,1	186,12	0	0	72/40	
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,78	1,04	0,00	0,00	20,22	26,96	80,58	107,44	6,00	0,80	394/66	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	0,36	0,48	54,30	72,40	0,00	0,00	76	
	итого за обед	550	670	23,33	27,67	13,61	15,74	70,52	86,36	536,02	648,54	11,89	7,45		
Уплотненный полдник	Вареники с картофелем	185	200	19,81	21,42	5,08	5,50	36,45	39,40	271,01	292,98	0,00	0,00	443/42	
	Соус сметанный	30	50	0,42	0,71	1,50	2,50	1,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,01	372/58	
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	13,60	46,80	52,00	0,00	0,00	125/77	
	Печенье замяное "Зоохрум"	30	50	2,58	4,30	2,40	4,00	22,20	37,00	121,20	202,00	0,00	0,00	79	
	итого за полдник	425	500	22,81	26,43	8,98	12,00	72,65	92,94	461,24	584,03	0,01	0,01		
	Итого за день:	1425	1680	57,91	68,91	38,57	47,83	196,92	243,44	1403,31	1729,27	33,90	29,79		