

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ детский сад №33



А.Н. Вербицкая

Вербицкая А.Н

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА 2024 ГОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №33»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад										ясли
I 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	418/15			
	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	703/78			
	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	Сок фруктовый	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00	418/61			
	итого за завтрак 2	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00				
	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			
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	200	13,15	14,61	13,17	14,63	16,81	18,68	239,77	266,41	41,65	46,28	298/4			
	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	711/77			
	итого за обед	520	640	22,39	26,39	19,09	23,31	61,39	76,12	524,81	633,95	52,93	53,68				
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	221/48			
	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 I с	30	50	2,25	3,75	3,90	6,50	20,70	34,50	129,00	215,00	0,00	0,00	70			
итого за полдник	380	440	13,38	16,10	14,64	18,42	82,46	103,27	516,01	645,30	0,03	0,04					
Итого за день:	1400	1680	46,38	54,85	45,85	55,34	219,79	271,44	1491,72	1813,35	56,97	58,89					

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества												Витамин С		Сбор. Ресурсы Тех.карт					
			Вес блюда		Белки				Жиры				Углеводы						Энергетическая ценность			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли	сад	ясли	сад
1 НЕДЕЛЯ День 2																						
завтрак	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	419/9							
	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	416/62							
	Масло(поршнями)		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	703/78							
итого за завтрак 1		350	400	10,16	11,84	14,00	15,24	50,77	59,97	370,24	424,90	1,38	1,63									
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод		200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00	375/67							
итого за завтрак 2		200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00									
обед	Суп овощной на курином бульоне		200	250	3,43	4,29	0,50	0,70	8,35	10,44	61,20	76,50	14,34	12,90	58-41/21							
	Курица отварная		80	80	17,81	17,81	11,36	11,36	0,00	0,00	185,97	185,97	1,06	1,06	300/31							
	Пюре овощное		150	180	2,85	3,42	4,62	5,54	18,02	21,62	124,5	149,4	15,74	18,89	322/50							
	Соус сметанный		30	50	0,42	0,71	1,50	2,50	1,76	2,94	22,23	39,05	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	711/77							
	итого за обед		640	800	27,27	29,91	18,34	20,58	48,71	62,44	528,78	630,76	37,15	33,66								
	Уплотненный полдник	Вареники с творогом		180	180	19,28	19,28	4,94	4,94	35,47	35,47	263,69	263,69	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	392/64								
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	73								
итого за полдник		420	480	22,28	24,29	8,84	11,44	71,67	89,01	453,92	554,74	0,01	0,01									
Итого за день:		1610	1880	59,91	66,24	41,26	47,34	188,57	228,84	1422,38	1679,84	78,54	75,30									

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества												Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт		
			Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				ясли	сад
1 НЕДЕЛЯ День 3																			
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	93/17				
	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	3/1				
2 завтрак	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					
	Сок фруктовый		150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00	418/61				
	итого за завтрак 2		150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00					
обед	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной		200	250	3,27	4,10	4,80	7,16	16,75	20,93	116,10	155,00	6,59	8,20	72/28				
	Рыба, тушеная в томате с овощами		80	80	7,57	7,57	3,98	3,98	3,53	3,53	80,03	80,03	3,45	3,45	247/34				
	Рис отварной		120	150	2,92	3,94	4,30	5,82	29,35	39,74	167,76	227,18	0,00	0,00	332/37				
	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	711/77				
	итого за обед		580	720	16,52	19,29	13,44	17,44	70,21	91,64	498,77	642,05	16,04	12,45					
	Омлет натуральный		100	150	7,85	11,78	9,06	13,59	3,21	4,82	124,93	187,40	0,18	0,27	216/52				
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 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	393/65				
	Пряник заварной		30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,50	37,50	109,80	183,00	0,00	0,00	704/71				
	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	710/76				
итого за полдник		440	540	13,56	19,51	17,08	22,70	44,74	62,62	429,03	588,76	13,25	13,66						
Итого за день:		1520	1870	41,96	53,78	43,46	57,14	174,62	230,61	1331,72	1751,09	33,78	31,82						

Прим пищи	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Реп- ры Тех.кварт
					Белки		Жиры		Углеводы								
					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	415/12			
	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	416/62			
	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	703/78			
	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	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00	375/67			
обед	итого за завтрак 2	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00				
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	180	2,99	3,36	1,36	1,53	8,14	9,16	61,44	69,12	7,90	8,89	58-46/29			
	Азу	200	250	16,30	20,38	17,48	21,85	20,80	26,00	305,84	382,30	8,86	11,08	370/80			
	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	711/77			
итого за обед	540	670	22,05	27,42	19,20	23,86	49,52	62,60	502,16	631,26	22,76	20,77					
Уплотнен ый толдник	Рис, припущенный с кукурузой	180	200	4,93	5,48	8,46	9,40	33,95	37,72	261,00	290,00	28,80	32,00	334/38			
	Напиток из шиповника	180	200	0,54	0,60	0,18	0,20	13,68	15,20	58,77	65,30	0,72	0,80	10/60			
	Булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	21,96	21,96	159,00	159,00	0,00	0,00	74			
	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	710/76			
	итого за полдник	440	490	11,57	13,00	15,32	16,42	69,98	75,40	537,27	592,30	29,52	32,80				
Итого за день:	1530	1760	44,81	53,34	50,48	57,59	184,04	211,52	1485,38	1724,54	94,24	95,82					

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							
1 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	412/16		
	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		
	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	3/1		
итого за завтрак 1		350	410	12,12	15,23	16,83	21,12	48,55	59,64	393,14	488,28	1,47	1,70				
2 завтрак	Сок фруктовый		150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00	418/61		
	итого за завтрак 2		150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00			
	Суп с макаронными изделиями		150	200	1,62	2,16	1,71	2,28	10,29	13,72	62,85	83,8	4,95	6,6	58-82/27		
обед	Птица тушеная		60	80	7,06	9,41	6,46	8,62	1,75	2,34	93,49	124,66	0,01	0,01	318/32- 372/59		
	Каша перловая рассыпчатая		120	160	3,67	4,9	5,39	7,19	25,18	33,57	167,4	223,2	0	0	248/49		
	Салат из соленых огурцов с луком		60	60	0,52	0,52	3,07	3,07	1,57	1,57	35,88	35,88	3,33	3,33	19/7		
	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	711/77		
	итого за обед		570	740	15,63	20,67	16,99	21,64	59,37	78,64	494,50	647,38	14,29	10,74			
	Картофель отварной, запеченный с маслом		220	270	5,27	6,36	6,26	7,7	33,72	41,38	254,38	312,19	23,85	29,26	319/45		
Уплотнен- ый полдник	Сельдь с луком и растительным маслом		50	70	6,19	8,67	6,01	8,4	1	1,4	82,95	116,13	0,88	1,32	28/6		
	Чай с сахаром		180	200	0	0	0	0	12,24	13,6	46,8	52	0	0	392/64		
	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	710/76		
итого за полдник		480	580	13,92	18,31	13,02	17,10	47,35	55,50	442,63	558,32	24,73	30,58				
Итого за день:		1550	1930	41,67	54,21	46,84	59,86	173,27	217,78	1405,27	1793,98	43,49	47,02				

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества												Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.карт							
			Вес блюда		Белки				Жиры				Углеводы						Энергетическая ценность					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
			ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад						ясли сад		ясли сад		ясли сад	
2 НЕДЕЛЯ День 1																								
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	414/10									
	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	416/62									
	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									
	Багет нарезной		25	35	1,87	2,62	0,72	1,01	12,85	17,99	65,50	91,70	0,00	0,00	703/78									
итого за завтрак 1		350	400	9,31	10,94	14,00	15,24	51,62	60,87	370,24	424,90	1,38	1,63											
2 завтрак	Компот из свежемороженых ягод		200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00	375/67									
	итого за завтрак 2		200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00										
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками		180	250	4,77	6,63	3,72	5,16	11,12	15,45	97,20	135,00	8,06	11,20	83/23									
	Суфле из печени		70	70	15,5	15,5	7	7	5,3	5,3	161,6	161,6	10,4	10,4	321/35									
	Соус сметанный с томатом		30	30	0,53	0,53	1,5	1,5	2,12	2,12	24,03	24,03	0,4	0,4	373/59									
	Макаронные изделия отварные		100	150	3,84	5,76	0,55	0,82	20,76	31,14	103,4	155,1	0	0	335/40									
	Салат из отварной свеклы		30	50	0,43	0,71	1,83	3,04	3,06	5,10	28,17	46,95	2,85	4,75	51/8									
	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	711/77									
	итого за обед		590	790	27,83	32,81	14,96	18,00	62,94	86,55	549,28	702,52	27,71	27,55										
	плотный обедник	Рагу овощное		200	300	5,00	7,50	6,78	10,17	19,26	28,89	168,42	252,63	11,24	16,86	137/47								
		Напиток из шиповника		180	200	0,54	0,60	0,18	0,20	13,68	15,20	58,77	65,30	0,72	0,80	10/60								
Булочка молочная		50	50	4,55	4,55	2,40	2,40	27,35	27,35	149,00	149,00	0,00	0,00	75										
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	710/76										
итого за обедник		460	590	12,55	15,93	9,78	13,33	60,68	71,96	434,69	544,93	11,96	17,66											
Итого за день:		1600	1980	49,89	59,88	38,82	46,65	192,66	236,80	1423,65	1741,79	81,05	86,84											

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность	Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.кварт		
		Вес блюда		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	413/11			
	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	703/78			
	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	Сок фруктовый	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00	418/61			
	Итого за завтрак 2	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	75,00	100,00	3,00	4,00				
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	250	3,69	5,13	3,85	5,35	11,61	16,13	95,94	133,25	4,19	5,83	87/20			
	Тефтели рыбные тушеные	90	90	10,48	10,48	4,01	4,01	7,23	7,23	105,01	105,01	0,77	0,77	277/33			
	Соус сметанный	30	35	0,42	0,49	1,5	1,75	1,76	2,06	22,23	25,94	0,01	0,01	372/58			
	Картофель отварной	150	180	2,9	3,47	4,23	5,08	16,17	19,4	144,44	186,32	21	25,2	336/41			
	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	711/77			
	Итого за обед	630	795	20,25	23,25	13,95	16,67	57,35	72,26	502,50	630,36	31,97	32,61				
	Яйцо вареное	40	40	4,78	4,78	4,05	4,05	0,25	0,25	56,60	56,60	0,00	0,00	54-60-2020/51			
	Салат из картофеля с соевым соусом	150	180	2,55	3,06	7,95	9,54	15,75	18,90	144,00	172,80	19,65	23,58	65/4			
	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	393/65			
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	710/76				
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	70				
Итого за полдник	430	510	12,16	15,01	16,33	20,67	47,29	65,51	429,10	567,96	22,47	26,72					
Итого за день:	1560	1905	43,66	51,30	47,05	55,64	174,00	222,95	1407,09	1758,46	58,87	64,95					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда						Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Ре- ры Тех.карт
		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
2 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	416/13				
	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	416/62				
	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	3/1				
итого за завтрак 1		350	410	12,04	15,11	16,14	20,26	44,64	55,00	372,84	463,58	2,00	2,33					
2 завтрак	Компот из свежемороженных ягод	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00	375/67				
	итого за завтрак 2	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00					
обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	200	4,59	5,1	1,55	1,72	15,21	16,9	102,82	124,24	0,83	0,92	58-43/22				
	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	304/43				
	Салат из соленых огурцов с луком	60	60	0,52	0,52	3,07	3,07	1,57	1,57	35,88	35,88	3,33	3,33	19/7				
	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	711/77				
	итого за обед		580	710	24,22	30,76	19,99	24,97	64,56	81,61	582,91	745,95	10,93	6,06				
Уплотнен- ый полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	180	200	5,34	5,94	6,96	7,73	31,45	34,95	203,00	225,56	5,95	6,61	195/46				
	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,85	0,85	3,05	3,05	5,19	5,19	51,54	51,54	20,97	20,97	43/5				
	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	392/64				
	Пряник заварной	30	50	1,77	2,95	1,41	2,35	22,50	37,50	109,80	183,00	0,00	0,00	71				
	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	710/76				
итого за полдник		480	550	10,42	13,02	11,84	13,69	71,77	91,76	469,64	590,10	26,92	27,58					
Итого за день:		1610	1870	46,88	59,09	48,05	59,00	198,39	245,79	1494,83	1869,07	79,85	75,97					

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		Сбор. Рец-ры Тех.кварт
			ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
2 НЕДЕЛЯ День 5															
завтрак	170	180	5,66	5,99	9,35	9,90	19,24	20,37	183,97	194,70	0,76	0,81	417/14		
	150	180	3,15	3,78	2,71	3,25	12,96	15,55	88,99	106,70	1,20	1,44	416/62		
	30	50	3,15	5,25	4,58	7,64	9,70	16,18	92,66	154,44	0,04	0,08	3/1		
	350	410	11,96	15,02	16,64	20,79	41,90	52,10	365,62	455,84	2,00	2,33			
2 завтрак	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00	375/67		
	200	200	0,20	0,20	0,08	0,08	17,42	17,42	69,44	69,44	40,00	40,00			
обед	160	250	5,5	8,63	5,37	8,39	9,16	14,32	107,04	167,25	5,8	9,1	58-95/24		
	60	70	9,31	10,87	7,06	8,24	9,64	11,24	139	162,16	0,09	0,1	299/30		
	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,36	20,45	109,8	137,25	14,5	18,15	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	711/77		
		520	710	20,02	26,24	16,63	21,91	55,74	73,45	490,72	646,50	26,39	28,15		
Уплотненный полдник	150	180	16,07	19,28	4,13	4,95	29,55	35,46	219,74	263,68	0,00	0,00	443/42		
	30	50	0,42	0,71	1,50	2,50	1,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,01	372/58		
	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	13,60	46,80	52,00	0,00	0,00	392/64		
	50	50	4,75	4,75	5,00	5,00	38,00	38,00	215,00	215,00	0,00	0,00	72		
	410	480	21,24	24,74	10,63	12,45	81,55	90,00	503,77	567,73	0,01	0,01			
	1480	1800	53,42	66,20	43,98	55,23	196,61	232,97	1429,55	1739,51	68,40	70,49			