

Утверждаю:

« 29 » ноября 2023

Заведующий МБДОУ

Г.А.Шевченко



**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в
МБДОУ «Металлистовский детский сад»
(трехразовое питание)**

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал				Распределение еды по калорийности в течение дня (%)				Витам.,С,мг
			белки		жиры		углеводы														
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
1 неделя																					
ПОНЕДЕЛЬНИК																					
ЗАВТРАК																					
каша молочная манная	№34	150	200	4,39	5,83	7,46	9,95	20,11	26,8	166	221,38	X	X	X	0,67	0,9					
печенье		10	20	0,58	1,17	1,66	3,32	6,81	13,62	46,7	93,4										
чай	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06	X	X	X	4,5	6					
сок.фрукт.ягод.	№418	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	11,6	11,6	48	48	X	X	X	12	12					
Итого		X	X	14,17	19,2	11,62	16,57	49,02	66,02	300,5	415,84	18,78	23,10								
ОБЕД																					
борщ со сметаной	№ р.6	180	250	1,46	1,95	1,6	2,13	7,9	10,53	52,5	70	X	X	X	7,48	9,98					
рыба тушеная с овощами	№58	50	70	5	7,2	2,3	3,4	1,2	1,6	46,6	65,1	X	X	X	1,3	1,4					
Картоф.пюре	№321	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X	X	8,24	10,3					
огурец соленый	№67	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9				1,5	1,5					
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X							
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X	X							
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	X	0,21	0,28					
Итого		X	X	12,275	17,7	11,025	18,25	62,5	88,92	381,67	560,76	23,85	31,15								
ПОЛДНИК																					
макароны отварные	№204	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,92	112,3	145,99	X	X	X	0	0					
яйцо вареное	№13	0,5	0,5	1,05	1,05	0,95	0,95	0,05	0,05	24,8	24,8	X	X	X	0,038	0,038					
коф.напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X	X	8,7	5,8					
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X							
												X	X								
Итого		X	X	10,355	13,06	7,575	9,84	48,57	62,53	317,3	402,95	19,83	22,39								
ВСЕГО		X	X	36,8	49,96	30,22	44,66	160,09	217,47	999,47	1379,55	X	X								

Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
			белки		жиры		углеводы									
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
ВТОРНИК 1 неделя																
ЗАВТРАК																
запеканка из творога с рисом соус сметанный сладкий какао фрукты(бананы, апельсины, яблоки)	№47	90	100	7,29	8,1	6,75	7,5	13,5	15,12	149	165,56	X	X	X	0,25	0,26
	№86	30	50	1,36	2,26	1,93	3,21	2,56	4,27	45,3	75,45	X	X	X	0,1	0,17
	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X	X	1,75	2,34
		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	X	X	X	60	60
Итого		X	X	14,2	17,46	13,53	17,11	43,16	52,83	373,2	465,19	23,33	25,84			
ОБЕД																
Суп гороховый кур.туш.в смет.соус. каша пшеничная арт. хлеб пшеничный хлеб ржаной компот их сухофруктов	№88	180	250	1,66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	X	X	X	5,1	6,8
	№179	85	100	13,01	15,3	14,06	16,5	5,02	5,9	219,23	269,46	X	X	X	0,92	1,1
	№67	85	85	4,85	4,85	2,05	2,05	11,67	11,67	76,64	76,64	X	X	X	1,5	1,5
	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X		
	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X	X		
	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	X	0,21	0,28
Итого		X	X	22,995	27,55	21,735	28,73	66,58	87,3	589,84	837,26	36,87	46,51			
ПОЛДНИК																
каша гречн.молочная вафли чай	№27	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	X	X	X	0,67	0,9
		10	20	0,25	0,5	2,5	5	5,2	10,3	35,3	70,6					
	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06				4,5	6
Итого		X	X	14,48	19,47	12,6	18,5	34,45	49,3	241,9	346,06	15,12	19,23			
ВСЕГО		X	X	51,675	64,48	47,865	64,34	144,19	189,43	1204,94	1648,51	X	X	X		

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
ясли	сад	ясли	сад	белки	ясли	сад	жиры	ясли	сад	углеводы	ясли	сад	ясли	сад		
1 неделя																
СРЕДА																
ЗАВТРАК																
Омлет	№56	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	X	X	0,13	0,13	
икра кабачковая	№19	30	40	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,7	47,6	X	X	2,1	2,8	
чай	№113	150	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	X	X	4,5	6	
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X			
фрукты(бананы, апельсины, яблоки)		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	X	X	47	47	
Итого		X	X	16,705	21,87	10,825	14,49	36,73	44,08	258	320,26	16,13	17,79			
ОБЕД																
борщ	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7			7,48	9,97	
тефтеля мясная	№111	60	70	7,58	8,85	5,69	6,64	3,88	4,53	101,24	118,11			15,3	20,03	
картофельное пюре	№33	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4			8,24	10,3	
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X			
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X			
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	0,21	0,28	
Итого		X	X	14,315	18,71	14,185	21,2	63,77	90,14	429,91	606,57	26,87	33,70			
ПОЛДНИК																
пирожок с повидлом	№3	60	80	3,2	5,4	1,2	22	30	50	240	267	X	X			
ряжанка	№35	120	150	3,6	4,5	3,6	4,5	4,2	5,25	68,4	85,5	X	X	0,5	0,54	
Итого		X	X	6,8	9,9	4,8	26,5	34,2	55,25	308,4	352,5	19,28	19,58			
ВСЕГО		X	X	37,82	50,48	29,81	62,19	134,7	189,47	996,31	1279,33	X	X			

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий	Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		для разных возрастных категорий		белки		жиры		углеводы							
										ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК															
картофель тушеный	№153	105	120	2	2,3	3,3	4,5	15,9	18,3	103,7	124,7	X	X	21,1	24,5
огурец соленый	№67	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	X	X	1,5	1,5
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X		
кофейный напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X	8,7	5,8
фрукты(бананы, апельсины, яблоки)		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	X	X	60	60
Итого	X	X	X	8,765	10,67	7,145	9,71	55,4	66,47	330,8	403,76	20,68	22,43		
ОБЕД															
рассольник со сметаной	№33	200	250	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	X	X	6,57	8,2
котлета мясная	№42	60	70	9,5	11,1	8,93	10,4	3,67	4,28	133,2	155,4	X	X	0,5	0,67
каша гречневая	№297	83	100	3,78	4,56	3,72	4,49	17,09	20,59	116,86	140,8	X	X		
помидор соленый	№68	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	X	X	1,5	1,5
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X		
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X		
кисель из с/ф	№874	150	200	0,23	0,3	0,01	0,01	18,3	24,4	72,6	96,8	X	X	0,21	0,28
Итого	X	X	X	20,275	25,18	21,275	29,82	75,84	99,97	571,17	750,5	35,70	41,69		
ПОЛДНИК															
Каша молочная рисовая	№33	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,75	25,0	166,78	222,38	X	X	0,18	0,9
вафли	№25	5	20	0,125	0,5	1,25	5	2,58	10,3	17,6	70,6	X	X		
чай	№113	150	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	X	X	4,5	6
												X	X		
												X	X		
												X	X		
Фрукты (банан,яблоко,апельсин)												X	X		
Итого	X	X	X	14,355	19,48	11,35	18,5	31,83	49,3	224,18	346,04	14,01	19,22		

Наименование блюда согласно рецептуре		выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				1 неделя													
				белки		жиры		углеводы		ясли		сад					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ПЯТНИЦА																	
ЗАВТРАК																	
сырники	№202	100	108	17,1	21,38	11,61	14,52	21,26	26,58	257,67	322,08	X	X	0,44	0,55		
соус смет.слад.	№86	30	50	1,36	2,26	1,93	3,21	2,56	4,27	45,3	75,45	X	X	0,1	0,17		
какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X	1,75	2,34		
сок.фрукт.ягод.	№418	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	11,6	11,6	48	48	X	X	12	12		
												X	X				
												X	X				
Итого		X	X	23,31	30,04	18,39	24,13	54,42	67,79	486,87	626,71	30,43	34,82				
ОБЕД																	
борщ	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7			7,48	9,97		
рыба тушенная с овощами	№144	70	80	5,0	7,2	2,3	3,4	1,2	1,6	46,6	65,1	X	X	1,3	1,4		
картофельное пюре	№321	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X	8,24	10,3		
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X				
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X				
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	0,21	0,28		
Итого		X	X	11,735	17,06	10,795	17,96	61,09	87,21	375,27	553,56	23,45	30,75				
ПОЛДНИК																	
каша пшонная молочная	№31	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	168,7	224,9	X	X	0,67	0,9		
чай	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06	X	X	4,5	6		
печенье	№14	7	20	0,4	1,17	1,16	3,32	4,77	13,62	32,6	93,4	X	X				
Итого		X	X	14,47	19,93	11,26	16,82	34,67	53,49	241,1	371,36	15,07	20,63				
ВСЕГО		X	X	49,515	67,03	40,445	58,91	150,18	208,49	1103,24	1551,63	X	X				

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд								Энергетическая ценность, ккал				Распределение еды по калорийности в течение дня (%)				Витам., С, мг	
	ясли сад		белки		жиры		углеводы		ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад		ясли сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад												
	ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя																			
ЗАВТРАК																				
каша молочная манная	№34	150	200	4,39	5,83	7,46	9,95	20,11	26,8	166	221,38	X	X	X	0,67	0,9				
печенье		10	20	0,58	1,17	1,66	3,32	6,81	13,62	46,7	93,4									
чай	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06	X	X	X	4,5	6				
сок.фрукт.ягод.	№418	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	11,6	11,6	48	48	X	X	X	12	12				
Итого		X	X	14,17	19,2	11,62	16,57	49,02	66,02	300,5	415,84	18,78	23,10							
ОБЕД																				
борщ со сметаной	№ р.6	180	250	1,46	1,95	1,6	2,13	7,9	10,53	52,5	70	X	X	X	7,48	9,98				
рыба тушенная с овощами	№58	50	70	5	7,2	2,3	3,4	1,2	1,6	46,6	65,1	X	X	X	1,3	1,4				
Картоф.пюре	№321	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X	X	8,24	10,3				
огурец соленый	№67	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9				1,5	1,5				
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X						
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X	X						
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	X	0,21	0,28				
Итого		X	X	12,275	17,7	11,025	18,25	62,5	88,92	381,67	560,76	23,85	31,15							
ПОЛДНИК																				
макаронь отварные	№204	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,92	112,3	145,99	X	X	X	0	0				
яйцо вареное	№13	0,5	0,5	1,05	1,05	0,95	0,95	0,05	0,05	24,8	24,8	X	X	X	0,038	0,038				
коф.напиток	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X	X	8,7	5,8				
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X						
												X	X	X						
Итого		X	X	10,355	13,06	7,575	9,84	48,57	62,53	317,3	402,95	19,83	22,39							
ВСЕГО		X	X	36,8	49,96	30,22	44,66	160,09	217,47	999,47	1379,55	X	X							

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий детей	Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал				Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		детей		белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
										ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК 2 неделя																	
ЗАВТРАК																	
запеканка из творога с рисом соус сметанный сладкий какао фрукты(бананы, апельсины, яблоки)	№47	90	100	7,29	8,1	6,75	7,5	13,5	15,12	149	165,56	X	X	X	0,25	0,26	
	№86	30	50	1,36	2,26	1,93	3,21	2,56	4,27	45,3	75,45	X	X	X	0,1	0,17	
	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X	X	1,75	2,34	
		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	43	X	X	X	60	60
Итого		X	X	14,2	17,46	13,53	17,11	43,16	52,83	373,2	465,19	23,33	25,84				
ОБЕД																	
суп крестьянский плов с кур. помидор соленый хлеб пшеничный хлеб ржаной компот их сухофруктов	№204	180	250	1,8	2,4	2,38	3,17	9,88	19,76	79,87	106,5	X	X	X	5,1	6,8	
	№180	130	155	24,15	28,4	5,12	6,1	27,34	32,6	251,86	300,3	X	X	X	0,92	1,1	
	№68	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9				1,5	1,5	
													X	X	X		
	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X			
	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X	X			
	№40	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	X	0,21	0,28	
Итого		X	X	29,665	36,23	11,325	17,04	75,52	106,5	536,7	716,06	33,54	39,78				
ПОЛДНИК																	
каша гречн.молочная вафли чай Итого	№27	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	222,4	X	X	X	0,67	0,9	
		10	20	0,25	0,5	2,5	5	5,2	10,3	35,3	70,6						
	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06				4,5	6	
Итого		X	X	14,48	19,47	12,6	18,5	34,45	49,3	241,9	346,06	15,12	19,23				
ВСЕГО		X	X	58,345	73,16	37,455	52,65	153,13	208,63	1151,8	1527,31	X	X	X			

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий	Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал				Распределение еды по калорийности в течение дня (%)					
		детей		белки		жиры		углеводы		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад	
СРЕДА																					
2 неделя																					
ЗАВТРАК																					
Омлет	№56	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75	100	Х	Х	0,13	0,13						
икра кабачковая	№19	30	40	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,7	47,6	Х	Х	2,1	2,8						
какао	№22	150	200	4,7	6,2	4,65	6,2	19	25,3	135,9	181,18	Х	Х	1,75	2,34						
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	Х	Х								
												Х	Х								
фрукты(бананы, апельсины, яблоки)		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	Х	Х	47	47						
Итого		Х	Х	12,355	16,07	13,175	17,59	45,23	55,42	354,1	448,38	22,13	24,91								
ОБЕД																					
борщ	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7			7,48	9,97						
голубцы ленивые со смет.	3298	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219			15,3	20,03						
салат из отварн.свеклы	№33	40	50	0,57	0,71	2,44	3,05	3,34	4,18	37,56	49,95			8,24	10,3						
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	Х	Х								
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	Х	Х								
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	Х	Х	0,21	0,28						
Итого		Х	Х	15,815	21,59	14,445	21,7	63,22	87,4	452,63	641,01	28,29	35,61								
ПОЛДНИК																					
пирожок с повидлом	№3	60	80	3,2	5,4	1,2	22	30	50	240	267	Х	Х								
ряжанка	№35	120	150	3,6	4,5	3,6	4,5	4,2	5,25	68,4	85,5	Х	Х	0,5	0,54						
Итого		Х	Х	6,8	9,9	4,8	26,5	34,2	55,25	308,4	352,5	19,28	19,58								
ВСЕГО		Х	Х	34,97	47,56	32,42	65,79	142,65	198,07	1115,13	1441,89	Х	Х								

Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд										Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)									
			белки		жиры		углеводы																	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад										
															2 неделя									
															ЧЕТВЕРГ									
ЗАВТРАК																								
	№153	105	120	2	2,3	3,3	4,5	15,9	18,3	103,7	124,7	X	X	21,1	24,5									
	№67	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	X	X	1,5	1,5									
	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X											
	№45	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	X	X	8,7	5,8									
		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	X	X	60	60									
		X	X	8,765	10,67	7,145	9,71	55,4	66,47	330,8	403,76	20,68	22,43											
ОБЕД																								
	№33	200	250	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	X	X	6,57	8,2									
	№42	60	70	9,5	11,1	8,93	10,4	3,67	4,28	133,2	155,4	X	X	0,5	0,67									
	№297	83	100	3,78	4,56	3,72	4,49	17,09	20,59	116,86	140,8	X	X											
	№68	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	X	X	1,5	1,5									
	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X											
	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X											
	№874	150	200	0,23	0,3	0,01	0,01	18,3	24,4	72,6	96,8	X	X	0,21	0,28									
		X	X	20,275	25,18	21,275	29,82	75,84	99,97	571,17	750,5	35,70	41,69											
ПОЛДНИК																								
	№33	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,75	25,0	166,78	222,38	X	X	0,18	0,9									
	№25	5	20	0,125	0,5	1,25	5	2,58	10,3	17,6	70,6	X	X											
	№113	150	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	X	X	4,5	6									
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											
												X	X											

Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей												Химический состав блюд								Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
			ясли		сад		белки		жиры		углеводы		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад	
	ПЯТНИЦА 2 неделя																							
ЗАВТРАК																								
ленивые вареники	№202	100	125	16,73	20,91	10,56	13,2	16,35	20,44	230,95	288,69	X	X	X	X	0,44	0,55							
какао	№22	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	X	X	X	X	1,75	2,34							
сок.фрукт.ягод.	№418	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	11,6	11,6	48	48	X	X	X	X									
Итого		X	X	21,58	27,31	15,41	19,6	46,95	57,38	414,85	517,87					25,93	28,77							
ОБЕД																								
борщ	№7	180	250	1,16	1,55	1,4	1,87	7	9,33	50	66,7					7,48	9,97							
рыба тушенная с овощами	№144	70	80	5,0	7,2	2,3	3,4	1,2	1,6	46,6	65,1	X	X	X	X	1,3	1,4							
картофельное пюре	№321	100	150	2,1	3,1	3,3	4,95	15,1	22,65	77,6	116,4	X	X	X	X	8,24	10,3							
хлеб пшеничный	№3	25	30	2,025	2,43	0,015	0,18	12,2	14,64	60,5	72,6	X	X	X	X									
хлеб ржаной	№1	20	30	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	68	136	X	X	X	X									
компот из с/ф	№40	150	200	0,23	0,33	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	X	X	X	X	0,21	0,28							
Итого		X	X	11,735	17,06	10,795	17,96	61,09	87,21	375,27	553,56					23,45	30,75							
ПОЛДНИК																								
каша пшонная молочная	№31	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	168,7	224,9	X	X	X	X	0,67	0,9							
чай	№113	150	200	9	12	2,3	3,1	10,5	14	39,8	53,06	X	X	X	X	4,5	6							
печенье	№14	7	20	0,4	1,17	1,16	3,32	4,77	13,62	32,6	93,4	X	X	X	X									
Итого		X	X	14,47	19,93	11,26	16,82	34,67	53,49	241,1	371,36					15,07	20,63							
ВСЕГО		X	X	47,785	64,3	37,465	54,38	142,71	198,08	1031,22	1442,79	X	X	X	X									