

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №245» общеразвивающего вида



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Довгаль М.В.
Приказ № 61 - осн
от 07.10.2019

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность
приготовления блюд
МБДОУ «Детский сад №245»
(осенне- зимний период)**

г.Барнаул

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная на молоке с маслом	150	200	4,5	6,0	6,15	8,2	21,97	29,3	161,2	215,0	0,16	0,22	132
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Чай с сахаром	180	200	0,08	0,1	0,01	0,02	8,41	9,9	29,7	35,0	-	-	268
Итого за завтрак	355	430	9,95	11,78	10,34	12,51	38,79	49,71	271,1	341,0	0,16	0,22	
Обед													
Закуска. Салат из сборных варёных овощей.	20	30	0,27	0,4	1,23	1,84	1,53	2,3	18,3	27,4	2,8	3,9	45
Суп гороховый на б – не из щипят	150	250	3,12	5,2	1,38	2,3	7,8	13,0	75,5	125,9	14,04	23,4	81
Гуляш из щипят	90	100	11,44	12,72	14,7	16,34	8,33	9,26	189,2	210,2	0,61	0,68	277
Рис отварной	90	130	2,18	3,15	3,21	4,65	22,0	31,79	125,8	181,7	-	-	315
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из сухофруктов с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за Обед	550	755	20,81	26,35	21,35	26,23	81,28	108,43	591,5	774,85	18,05	28,7	
Полдник													
Крендель в сахаре	50	70	3,53	4,95	6,56	9,19	27,86	39,01	185,0	259,0	-	-	460
Сок	180	200	0,9	1,0	-	-	18,18	20,2	76,9	85,4	3,6	4,0	399
Итого за полдник	230	270	4,43	5,95	6,56	9,19	46,04	59,21	261,9	344,4	3,6	4,0	
Ужин													
Запеканка картофельная с мясом и овощами	180	200	6,71	7,46	9,08	10,54	19,85	22,28	193,2	201,1	0,01	0,02	157
Соус	25	50	0,61	1,23	1,5	3,0	4,88	9,77	35,5	71,0	-	-	4
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	415	540	9,22	11,21	11,01	14,13	46,68	59,3	319,4	386,45	0,01	0,02	
ИТОГ	1550	1995	44,41	55,29	49,26	62,02	212,79	276,65	1443,9	1846,7	21,82	32,94	

Неделя 1
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Молочная лапша сладкая со сливочным маслом	150	200	4,31	5,75	3,9	5,21	18,9	25,33	145,6	194,2	0,68	0,91	93
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Какао сладкое с йодированным молоком	180	200	3,57	4,2	3,07	3,62	14,68	17,28	100,8	118,6	1,36	1,6	397
Итого за завтрак	355	440	13,25	15,63	11,15	13,12	41,99	53,12	326,6	403,8	2,04	2,51	
Обед													
Закуска. Салат из репчатого лука.	20	30	0,26	0,39	1,23	1,84	1,55	3,23	18,4	27,6	1,9	2,85	11
Борщ «Сибирский» на б –не из щиплят с сметаной.	150	250	2,12	3,54	3,06	5,1	8,71	14,53	70,9	118,3	3,78	6,3	63
Азу из говядины	90	100	7,6	8,89	9,93	11,26	2,95	3,28	100,6	136,2	0,62	0,69	277
Каша ячневая	90	130	2,53	3,66	7,2	10,41	11,15	16,11	96,6	139,6	-	-	310
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из кураги с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	550	755	16,31	21,36	22,25	29,71	65,98	89,23	469,2	651,35	6,9	10,56	
Полдник													
Пряник	50	50	3,1	3,1	1,0	1,0	25,13	25,13	166,0	166,0	-	-	
Кисломолочный напиток	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,3	8,4	76,6	102,1	0,45	0,6	401
Итого за полдник	200	250	7,45	8,9	4,75	6,0	31,43	33,53	242,6	268,1	0,45	0,6	
Ужин													
Запеканка творожно – морковная, с сгущенным молоком	180\10	200\10	10,48	13,32	12,49	14,44	41,83	58,28	288,3	363,0	1,0	1,12	82
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	400	450	12,38	15,84	12,92	15,03	63,78	85,53	399,0	461,35	1,0	1,12	
ИТОГ	1505	1895	49,39	61,73	51,07	63,86	203,18	261,41	1437,4	1800,6	10,39	14,79	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Кулеш кукурузный на молоке с маслом	150	200	3,72	4,97	3,82	5,1	23,48	31,31	139,3	208,8	0,68	0,91	185
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Сыр (порционно)	5	8	1,15	1,85	1,47	2,36	-	-	18,0	28,8	0,03	0,05	7
Кофейный напиток сладкий с подслащенным молоком	170	200	2,68	3,16	2,26	2,67	13,13	15,45	85,9	101,1	1,1	1,3	395
Фрукты	50	50	0,02	0,02	0,02	0,02	4,9	4,9	22,0	22,0	1,29	1,29	368
Итого за завтрак	400	488	12,94	15,68	11,75	14,44	49,92	62,17	315,4	451,7	3,1	3,55	
Обед													
Закуска. Икра морковная (отварная)	20	30	0,26	0,39	0,67	1,0	1,41	2,11	12,75	19,1	0,76	1,14	324\1
Суп «Московский» на б – не из бульона	150	250	1,67	2,79	1,95	3,26	9,83	16,39	63,8	126,3	4,92	8,2	80
Запеканка из печени с соусом	80	100	5,52	8,4	9,18	11,48	15,84	18,55	185,4	238,5	0,41	0,52	104
Пюре картофельное	100	130	2,03	2,65	3,2	4,16	13,62	17,71	91,5	118,9	12,07	15,7	321
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из изюма с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	550	755	13,28	19,11	15,83	21,00	82,32	106,84	536,15	689,45	18,76	26,28	
Полдник													
Яблоки	35	35	1,02	1,02	1,16	1,16	37,12	37,12	123,9	123,9	-	-	152
Сломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,6	92,0	0,45	0,54	401
Итого за полдник	185	215	5,37	6,24	4,91	5,66	33,42	44,68	200,5	215,9	0,45	0,54	
Ужин													
Пюре рыбная	80	80	10,09	10,09	15,26	15,26	6,79	6,79	145,0	145,0	0,24	0,24	255
Пюре тушеные	110	130	1,78	2,11	7,53	8,9	8,9	13,62	114,6	141,3	0,5	0,6	395
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	400	450	13,77	14,72	23,22	24,75	37,64	46,66	348,3	400,65	0,74	0,84	
Итого за день	1535	1908	45,36	55,75	55,71	65,85	203,3	260,35	1400,35	1800,7	23,05	31,21	

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Запеканка творожная с сгущенным молоком	150	200	7,66	6,97	5,77	7,69	19,17	26,51	163,1	250,1	0,37	0,51	81
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Сыр (порционно)	5	8	1,15	1,85	1,47	2,36	-	-	18,0	28,8	0,03	0,05	7
Кофейный напиток	170	200	1,02	1,2	-	-	11,51	13,55	65,8	77,4	1,1	1,3	395\1
Итого за завтрак	350	438	15,2	15,7	11,42	14,34	37,09	50,57	327,1	447,3	1,5	1,86	
Обед													
Закуска. Салат из репчатого лука	20	30	0,26	0,39	1,23	1,84	1,55	3,23	18,4	27,6	1,9	2,85	11
Суп из сборных овощей на б –не из бульон с сметаной	150	250	1,1	1,84	2,92	4,87	6,43	10,72	50,8	84,7	11,04	18,4	67
Гуляш из мяса цыплят	80	100	10,17	12,72	13,07	16,34	7,4	9,26	168,1	210,2	0,54	0,68	277
Каша гречневая	100	130	5,74	7,47	6,84	8,9	25,86	33,63	156,0	202,8	-	-	165
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из сухофруктов с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	550	755	21,07	27,3	24,89	33,05	82,86	108,92	576,0	754,95	14,08	22,65	
Полдник													
Расстегай	60	80	2,59	3,46	3,97	5,3	34,97	46,63	166,6	222,2	-	-	463
Кисломолочный напиток	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,3	8,4	76,6	102,1	0,45	0,6	401
Итого за полдник	210	280	6,94	9,26	7,72	10,3	41,27	55,03	243,2	324,3	0,45	0,6	
Ужин													
Рагу овощное	190	210	4,75	5,25	7,43	7,11	18,29	20,22	173,6	190,8	10,6	11,8	59
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за Ужин	400	450	6,65	7,77	7,86	7,7	40,24	47,47	264,3	305,15	10,6	11,8	
ИТОГ	1510	1923	49,86	60,03	51,89	65,35	203,46	261,9	1410,6	1831,7	26,63	36,91	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		
	ясли	сад	ясли
Завтрак			
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	3,24
Хлеб пшеничный	20	25	1,22
Масло сливочное	5	5	4,15
Какао сладкое с йодированным молоком	180	200	3,57
Итого за завтрак	355	430	12,18
Обед			
Закуска. Икра морковная (отварная)	20	30	0,26
Суп с клёцками на б – не из цыплят	150	250	1,84
Тефтели мясные	80	100	11,2
Овощи тушёные	100	130	1,62
Хлеб пшеничный	30	40	1,83
Хлеб ржаной	20	25	1,2
Кисель из варенья с вит «С»	150	180	0,06
Итого за обед	550	755	18,01
Полдник			
Печенье	30	50	6,15
Сок	180	200	0,9
Итого за полдник	210	250	7,05
Ужин			
Лапша отварная с маслом, с сыром	190	210	7,46
Хлеб пшеничный	10	15	0,61
Хлеб ржаной	20	25	1,2
Чай с сахаром	180	200	0,09
Итого за ужин	400	450	9,36
ИТОГО	1515	1885	46,6

Неделя 1
День 5

Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
Б	Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
сад	яс	сад	ясли	сад					
4,32	3,87	5,17	23,15	30,87	161,2	215,0	-	-	185
1,53	0,42	0,53	8,36	10,36	42,8	53,6	-	-	147
4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
4,2	3,07	3,62	14,68	17,28	100,8	118,6	1,36	1,6	397
14,2	11,12	13,08	46,24	58,56	342,2	424,6	1,36	1,6	
0,39	0,67	1,0	1,41	2,11	12,75	19,1	0,76	1,14	324\1
3,07	3,09	5,16	10,14	16,91	95,1	158,5	3,12	5,2	85,120
14,01	10,87	13,59	7,28	9,11	130,8	163,5	-	-	287
2,11	6,84	8,9	8,16	10,62	93,3	121,3	1,26	1,65	61
2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
0,07	-	-	16,69	20,03	67,1	80,4	0,06	0,07	383
23,6	22,3	29,75	65,09	86,6	501,15	675,75	5,2	8,06	
10,25	3,45	5,75	19,8	33,0	141,0	235,0	-	-	
1,0	-	-	18,18	20,2	76,9	85,4	3,6	4,0	399
11,25	3,45	5,75	37,98	53,2	217,9	320,4	3,6	4,0	
8,25	9,7	11,62	40,37	44,63	248,6	268,7	-	-	77
0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
10,77	10,13	12,21	62,32	71,88	339,3	383,05	-	-	
59,82	47,00	60,79	211,63	270,24	1400,6	1803,8	10,16	13,66	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	6,21	8,16	7,38	9,84	26,7	35,6	198,0	264,0	0,37	0,5	185
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Чай с сахаром	180	200	0,08	0,1	0,01	0,02	8,41	9,9	29,7	35,0	-	-	268
Итого за завтрак	355	440	11,66	13,94	11,57	14,15	43,52	56,01	307,9	390,0	0,37	0,5	
Обед													
Закуска. Икра морковная (отварная)	20	30	0,26	0,39	0,67	1,0	1,41	2,11	12,75	19,1	0,76	1,14	324\1
Снекольник на б – не из цыплят с сметаной	150	250	1,2	2,0	3,1	5,17	8,89	14,82	67,9	143,3	4,17	6,95	55
Биточки мясные	60	80	8,82	11,76	5,91	7,89	3,26	4,35	75,0	100,0	-	-	101
Каша перловая	90	110	5,7	7,3	7,39	8,9	16,13	19,71	180,1	202,4	0,48	0,59	124
Соус томатный	25	50	0,61	1,23	1,5	3,0	4,88	9,77	35,5	71,0	-	-	4
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из сухофруктов с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	545	765	20,39	27,56	19,4	27,06	76,19	102,84	553,95	765,5	6,01	9,4	
Поддник													
Булочка «Гребешок»	50	70	3,87	5,43	3,78	5,3	26,15	36,61	164,0	211,4	-	-	462
Сок	180	200	0,9	1,0	-	-	18,18	20,2	76,9	85,4	3,6	4,0	399
Итого за поддник	230	270	4,77	6,43	3,78	5,3	44,33	56,81	240,9	296,8	3,6	4,0	
Ужин													
Пюре картофельное	170	200	3,46	4,08	12,44	14,4	23,16	27,25	205,5	231,0	20,68	24,34	321
Огурец солёный	30	40	0,09	0,13	-	-	0,32	0,43	1,8	2,4	-	-	
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	410	480	5,45	6,73	12,87	14,99	45,43	54,93	298,0	347,75	20,68	24,34	
ИТОГ	1540	1955	42,27	54,66	47,6	61,5	209,47	270,59	1400,8	1800,1	30,66	38,24	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная на молоке с маслом	150	200	4,5	6,0	6,15	8,2	21,97	29,3	161,2	215,0	0,16	0,22	132
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Какао сладкое с йодированным молоком	180	200	3,57	4,2	3,07	3,62	14,68	17,28	100,8	118,6	1,36	1,6	397
Итого за завтрак	355	430	13,44	15,88	13,4	16,11	45,06	57,09	342,2	424,6	1,52	1,82	
Обед													
Закуска. Икра свекольная (отварная)	20	30	0,21	0,31	0,91	1,36	1,25	1,87	14,1	21,1	1,42	2,13	33
Щи на б – не из дыплат с сметаной	150	250	1,1	1,84	2,92	4,87	5,08	8,47	50,8	84,7	11,04	18,4	67
Ланша отварная с мясом (цыплет)	180	200	8,8	10,01	7,83	8,71	29,94	44,38	209,8	279,8	0,83	0,93	77,110
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из кураги с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	550	725	13,91	17,04	12,49	16,04	77,89	106,8	457,4	615,25	13,89	22,18	
Полдник													
Вифли	50	50	2,29	2,29	15,4	15,4	34,51	34,51	271,6	271,6	-	-	
Кисломолочный напиток	150	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,3	8,4	76,6	102,1	0,45	0,6	401
Итого за полдник	200	250	6,64	8,09	19,15	20,4	40,81	42,91	348,2	373,7	0,45	0,6	
Ужин													
Запеканка творожная с сгущенным молоком	180\10	200\10	9,71	7,32	7,31	8,08	17,95	27,84	206,6	262,6	0,48	0,54	81
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	400	450	21,61	19,84	7,74	8,67	39,9	55,09	297,3	386,95	0,48	0,54	
ИТОГ	1505	1855	55,6	60,85	52,78	61,22	203,66	261,89	1445,1	1800,5	16,34	25,14	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Кулеш кукурузный на молоке с маслом	150	200	3,72	4,97	3,82	5,1	25,37	29,5	139,3	185,8	0,68	0,91	185
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Сыр (порционно)	5	8	1,15	1,85	1,47	2,36	-	-	18,0	28,8	0,03	0,05	7
Кофейный напиток	170	200	1,02	1,2	-	-	11,47	13,5	65,8	77,4	1,1	1,3	395\1
Фрукты	50	50	0,02	0,02	0,02	0,02	4,9	4,9	22,0	22,0	1,29	1,29	368
Итого за завтрак	400	488	11,28	13,72	9,49	11,77	50,15	58,41	325,3	405,0	3,1	3,55	
Обед													
Закуска из репчатого лука	20	30	0,26	0,39	1,23	1,84	1,55	3,23	18,4	27,6	1,9	2,85	11
Суп с рыбными консервами «Сайра»	150	250	4,16	6,6	5,04	6,4	8,59	14,32	100,3	167,2	5,46	9,1	87
Котлета мясная	60	80	8,82	11,76	5,91	7,89	3,26	4,35	75,0	100,0	-	-	101
Каша гречневая	90	110	5,17	6,32	6,16	7,53	23,28	28,45	140,4	171,6	-	-	165
Соус томатный	25	50	0,61	1,23	1,5	3,0	4,88	9,77	35,5	71,0	-	-	4
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из изюма с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	545	765	22,82	31,18	20,67	27,76	83,18	112,2	552,3	767,05	7,96	12,67	
Полдник													
Печенье	30	50	6,15	10,25	3,45	5,75	19,8	33,0	141,0	235,0	-	-	
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,8	4,5	5,0	7,56	8,4	92,0	102,1	0,54	0,6	401
Итого за полдник	210	250	11,37	16,05	7,95	10,75	27,36	41,4	233,0	337,1	0,54	0,6	
Ужин													
Пингрет овощной	190	210	4,06	6,02	9,69	10,93	20,6	26,14	198,7	218,6	25,2	27,82	45
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	400	450	5,96	8,54	10,12	11,52	36,55	38,39	289,4	332,95	25,2	27,82	
ИТОГ	1555	1953	51,43	69,49	48,23	61,8	203,24	260,4	1400,0	1842,1	36,8	44,64	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	200	3,24	4,32	4,28	5,71	23,15	30,87	183,2	215,5	-	-	185
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Сыр (порционно)	5	8	1,15	1,85	1,47	2,36	-	-	18,0	28,8	0,03	0,05	7
Какао сладкое с йодированным молоком	170	200	3,57	4,2	3,07	3,62	14,68	17,28	100,8	118,6	1,36	1,6	397
Итого за завтрак	350	438	13,33	16,05	13,0	15,98	46,24	58,66	382,2	453,9	1,39	1,65	
Обед													
Закуска. Икра свекольная (отварная)	20	30	0,21	0,31	0,91	1,36	1,25	1,87	14,1	21,1	1,42	2,13	33
Борщ на б – не из цыплят со сметаной	150	250	5,49	9,15	4,35	7,25	4,72	7,87	86,8	144,7	7,36	12,28	135
Плов	180	200	16,74	18,6	19,81	22,1	43,37	49,3	349,7	393,0	0,68	0,76	100
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Компот из сухофруктов с вит «С»	150	180	0,77	0,93	-	-	20,21	24,26	80,6	96,7	0,6	0,72	126
Итого за обед	550	725	26,24	32,94	25,9	31,81	90,96	111,12	633,3	788,45	10,06	15,89	
Подник													
Булочка глазированная	50	70	3,64	5,09	6,26	8,76	31,96	50,74	179,0	250,6	-	-	466
Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,6	92,0	0,45	0,54	401
Итого за подник	200	250	7,99	10,31	10,04	13,26	38,26	58,3	255,6	342,6	0,45	0,54	
Ужин													
Лапша отварная с мясом	180	200	8,8	10,1	7,83	8,71	29,94	44,38	209,8	279,8	0,83	0,93	77,110
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	390	440	10,7	12,62	8,26	9,3	51,89	71,63	300,5	394,15	0,83	0,93	

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	яс	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	200	3,68	4,91	5,13	6,84	20,59	29,46	146,6	195,5	-	-	185
Хлеб пшеничный	20	25	1,22	1,53	0,42	0,53	8,36	10,46	42,8	53,6	-	-	147
Масло сливочное	5	5	4,15	4,15	3,76	3,76	0,05	0,05	37,4	37,4	-	-	149
Какао сладкое с йодированным молоком	180	200	3,57	4,2	3,07	3,62	14,68	17,28	100,8	118,6	1,36	1,6	397
Итого за завтрак	355	430	12,62	14,79	12,38	15,75	43,68	57,25	327,6	405,1	1,36	1,6	
Обед													
Закуска. Салат из сборных варёных овощей	20	30	0,27	0,4	1,23	1,84	1,53	2,3	18,3	27,4	2,8	3,9	45
Рассольник на б – не из цыплят с сметаной	150	250	2,26	3,1	5,06	7,11	18,95	24,59	102,4	160,6	4,5	7,53	76
Горбуша тушеная (порционно)	60	80	7,56	10,09	11,44	15,26	5,09	6,79	119,7	165,0	0,18	0,24	255
Пюре картофельное	90	110	1,83	2,24	2,88	3,52	12,25	14,98	82,3	100,6	10,86	13,28	321
Соус	25	50	0,61	1,23	1,5	3,0	4,88	9,77	35,5	71,0	-	-	4
Хлеб пшеничный	30	40	1,83	2,45	0,63	0,85	12,55	16,74	64,3	85,7	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Кисель из варенья с вит «С»	150	180	0,06	0,07	-	-	16,69	20,03	67,1	80,4	0,06	0,07	383
Итого за обед	545	765	15,62	21,08	22,94	31,83	80,8	105,28	527,4	737,95	18,4	25,02	
Полдник													
Пряник	50	50	3,1	3,1	1,0	1,0	25,13	25,13	166,0	166,0	-	-	
Сок	180	200	0,9	1,0	-	-	18,18	20,2	76,9	85,4	3,6	4,0	399
Итого за полдник	230	250	4,0	4,1	1,0	1,0	43,31	45,33	242,9	251,4	3,6	4,0	
Ужин													
Тефтели мясные	60	60	8,4	8,4	8,15	8,15	14,46	14,46	170,1	170,1	-	-	287
Овощи тушёные	100	130	1,62	2,11	6,84	8,9	8,16	10,62	93,3	121,3	1,26	1,65	61
Хлеб пшеничный	10	15	0,61	0,92	0,21	0,32	4,18	6,27	21,4	32,1	-	-	147
Хлеб ржаной	20	25	1,2	1,5	0,2	0,25	8,86	11,08	37,8	47,25	-	-	148
Чай сладкий	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,91	9,9	31,5	35,0	-	-	268
Итого за ужин	370	430	11,92	13,03	15,42	17,64	44,57	52,33	302,1	353,75	1,26	1,26	
ИТОГ	1500	1875	44,16	53,00	51,74	66,22	212,36	260,19	1452,0	1800,2	24,62	31,88	

Итого за весь период			487,3	602,5	512,4	638,9	2090,44	2683,3	14372,3	18305,5	213,2	288,4	
Среднее значение за период			48,7	60,2	51,2	63,8	209,0	268,3	1437,2	1830,5	21,3	28,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,1%	3,2%	2,6%	2,6%	10,1%	10,4%					



Прошито

Прошнуровано

Скреплено печатью

Заведующий МБДОУ №245

 М.В. Довгаль

