



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» города Сосновый Бор
(МБДОУ «Детский сад № 5»)**

**Утверждаю:
Заведующий**



С.А. Любчик

Типовое меню на 2 недели



I^{ая} неделя
примерного десятидневного меню



Перспективное меню

Неделя: **первая**

День: **понедельник**

Возрастная категория: **ясли 1.5 -3 года сад 3-7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная ячневая	150	200	5,06 / 6,3	7,7 / 8.1	21,6 / 26.88	177,7 / 199,15	41.2/48.5	0.91/1.24	0.011/0,16	0.04/0,5	0
	Печенье (вафли)	12	20	1,3 / 0,6	2,5 / 3.6	3.4 / 6.8	62 / 132	0.3/0.6	0.3/0.4	0.01/0.02	0.01/0.02	0
400	Молоко кипяченое	150	180	4,58 / 5.48	4.08 / 4.88	7,58 / 9,07	85 / 102	189.6/226.8	0,16/0.19	0,06/0.08	0.24/0.28	85/102
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
81	Суп гороховый с гречками	150/10	200/13	3,29 / 4.39	3,19 / 4.26	12,8 / 14.33	88,75 / 107.8	26,7/32.82	2.15/2.86	0.11/0,14	0.05/0.07	3.49/4,65
78	Бефстроганов из печени (суфле из печени)	75 (60)	90(70)	15.2 / 16.1	12 / 13.8	2,9 / 3.2	150 / 175	14,7/16.3	4.8/5.64	0.12/0,15	1,4/1.65	4.2/4.98
321	Пюре картофельное	110	150	3.25 / 5,4	4.8 / 6,5	20.44 / 24,8	100.65 / 136.6	27.12/37	0.74/1.01	0,10/0.14	0.08/1.36	13.3/18.16
383	Кисель из свежемороженых ягод	150	180	0,07 / 0,09	0	19,8 / 22.41	80,6 / 92.7	3,7	0,1	0	0	0,8
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0.6	10.2 / 17,04	94 / 52	10.5	1,6	0,1	0,9	0
33	Салат свекольный	45	60	0,7 / 0.85	5.04 / 3.66	4.61 / 5.01	57 / 66	3,8/5,8	0.09/0,2	0,01	0	1,3
Полдник												
206	Макароны с сыром	150	200	9,29 / 11,27	9,2 / 10.1	22.71 / 31.78	104,8 / 106.8	104.6/106	1.14/1.51	0,05/0.07	0.07/0.07	0,14/0.14
391	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 / 40	13.7/15.6	0.01/0.02	0	0	0
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0.9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	6.9/8.0	0,6 / 0.8	0.06	0.016	0
	Всего за день:			50.83/ 61.44	52.67/ 60.17	153.63/ 212.46	1172.1/ 1403.05	599.62/ 692.02	12.75/ 15.73	0.671/ 0.99	2.996/ 5.106	109.09/ 133.09

Неделя: первая День: вторник Возрастная категория: ясли 1.5 -3 года сад 3-7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная «Дружба»	150	200	5,17 / 6,26	6,85 / 8,29	20,98 / 26,51	188,5 / 200,5	18,3/33,6	0,16/0,92	0,06/0,11	0,24/0,4	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	40/5	5,65 / 7,15	6,9 / 8,02	16,5 / 19,36	152 / 178	7,01/9,03	0,6/0,8	0,04/0,06	0,012/0,016	0
394	Чай сладкий с молоком	150	180	2,65 / 2,67	2,3 / 2,34	11,31 / 14,31	77 / 89	112/113	0,5	0,05	0	1,2
213	Яйцо	1/2	1/2	2,54	2,3	0,14	32	22,0	1,00	0,03	0	0
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3,77 / 4,35	3,25 / 3,75	5,2 / 6,0	65 / 75	156,8/180,4	0,15/0,16	0,04/0,06	0,19/0,24	0,86/1,06
Обед												
35	Суп «Метелица» с мясом	150/10	200/13	4,78 / 6,38	2,68 / 3,57	9,71 / 12,9	69,80 / 93,06	24,29	0,72	0,08	1,0	6,1
261	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	60/15	80/30	7,91 / 9,57	3,4 / 3,72	4,99 / 6,68	111 / 115	21,1/16,3	0,59/0,71	0,06/0,08	0,05/0,06	0,09/0,12
315	Рис отварной	110	150	2,9/3,65	4,8 / 5,37	30,7 / 36,68	177,4 / 209,7	0,91/1,37	0,35/0,53	0,02/0,03	0,01/0,02	0
89	Компот из свежих яблок	150	180	0,1 / 0,13	0	14,2 / 15,5	58,4 / 73,37	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	4,05/4,87
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10,2 / 17,04	94 / 52	10,5	1,6	0,1	0,9	0
19	Салат из солёных огурцов с луком	45	60	0,34 / 0,51	2,04 / 3,06	1,04 / 1,56	24 / 36	10,5/13,9	0,24/0,36	0,01/0,015	0,007/0,008	2,2/3,3
Полдник												
235	Пудинг из творога запеченный с молочным соусом (сгущённое молоко)	90/15	120/20	9,29 / 11,27	9,2 / 10,1	22,71 / 31,78	104,8 / 106,8	65/130	0,48/0,97	0,03/0,06	0,11/0,23	0,10 /0,19
391	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 / 40	13,7/15,6	0,01/0,02	0	0	0
41	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,5 / 0,75	0,04 / 0,06	4,65 / 5,32	21 / 32	10,4/15,6	0,27/0,4	0,023/0,035	0,027/0,04	1,92/2,8
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2,3 / 3,95	0,5 / 0,9	15,4 / 24,15	78,6 / 118	7,01/9,0	0,6 / 0,8	0,06	0,016	0
	Всего за день:			49,92/ 61,84	44,67/ 52,1	174,72/ 227,92	1281,5/ 1450,43	488,02/ 605,39	7,87/ 10,21	0,618/ 0,876	2,386/ 3,032	16,52/ 19,64

Неделя: первая День: среда Возрастная категория: ясли 1.5 - 3 года сад 3 - 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	200	5,06 / 7.2	6.7 / 8.6	21.4 / 22	189.5 / 195.7	41.2/48.5	0,91/1.24	0,11/0.16	0.04/0.05	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30 /4	40 /5	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	7.01/9.03	0,6/0.8	0,04/0.06	0,012/0.016	0
395	Кофейный напиток	150	180	2.85 / 4.7	3.41 / 4.9	17 / 21	70 /99	94.3/113.2	0.1 \0.12	0.03/0.04	0.11/0.14	0.98/1.17
7	Сыр (порционно)	11	16	2.6 / 4.3	2.6 / 3.2	0	34.3 / 54	90.0	0.1	0	0	0.1
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180, 4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	1,06
Обед												
62	Борщ на курином бульоне	150/10	200/13	5.92 / 7.9	4.35 / 5.8	8.23 / 10.98	96 / 128	36.75/49	1.32/1.76	0,07/0.10	0.25/0.31	9.36/12.49
311	Суфле из отварной-куры	60	80	9.47 / 12.70	13.02 /16.08	2.52 / 3.39	173 / 215	38.1	0.86	0.16	1,4	0
321	Пюре картофельнде	110	150	3.25 / 5,4	4.8 / 6,5	20.44 / 24,8	100.65 / 136.6	27.12/37	0.74/1.01	0.10/0.14	0.08/1.36	13.3/18.16
376	Компот из сухофруктов (изюм,курага,чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20.83 / 24.99	85 / 102	23.9/28.6	0,94/1.12	0.002/0.003	0.005/0.006	0.3/0.36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
53	Икра кабачковая	40	60	0,77 / 0.88	4.70 / 5.82	3.0 / 3.54	56.2 / 70.17	19	0.33	0,01	0	3,25
Полдник												
466	Сосиска в тесте (булочка с сахаром)	110 /90	130 /110	4.88 / 7.9	3.36 / 4.8	36.18 / 52.3	171 / 282	22/24	1.4/1.9	0.14/0.18	1.2/1.6	0
391	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 \40	13.7/15.6	0.01/0.02	0	0	0
368	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	130	160	1.05	0.35	23.07	98	34.5	23	0.04	0.035	60
	Всего за день:			47/62	54.05/ 68.84	191.56/ 238.46	1412.65/ 1725.47	611.58/ 696.23	32.06/ 34.15	0.842/ 1.083	4.222/ 6.457	88.15/ 96.59

Неделя: первая День: четверг Возрастная категория: ясли 1.5 – 3 года сад 3 – 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная манная	150	200	5,36 / 6,49	6.65 / 8.02	21.14 / 26.75	161.56 / 193.9	8.9/10.6	0.3/0,45	0.02/0,04	0.01/0.02	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30 /4	40 /5	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	7.01/9.03	0,6/0.8	0,04/0.06	0,012/0.016	0
394	Чай сладкий с молоком	150	180	2.65 / 2.67	2.3 / 2.34	11.31 /	77 /89	112/113	0.5	0.05	0	1.2
5	Яйцо	1/2	1/2	2.54	2.3	0.14	32	22.0	1.00	0.03	0	0
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
84	Суп рыбный с перловой крупой	150	200	5.87 / 7.83	2.65 / 3.54	9.03 / 12.05	80.85 / 107.8	24/29	0.1/0.85	0,1/0.12	0.09/0.12	5.38/7.38
282	Котлета мясная	60	80	8.93 / 11.92	6.74 / 8.8	8.97 / 11.64	132 / 173	14.0	1.17	0,08	0.11	0,12
132	Капуста тушеная	110	150	1.98 / 3.13	3.71 / 5.56	9.49 / 14.38	79 / 120	55.8/85.0	0.75/1.22	0.03/0.05	0.04/0.06	16.37/24.98
89	Компот из свежих яблок	150	180	0,1 / 0,13	0	14.2 / 15.5	58.4 / 73.37	8.5/10.8	0,6/0.72	0.015/0.018	0.01/0.03	4.05/4.87
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
20	Огурец солёный кусочком	30	40	0,3 / 0,5	0	1.04 / 1.5	24 / 36	13.9	0.36	0,15	0.007	2.2
Полдник												
125	Картофель отварной	110	140	2.05 / 3.05	3.96 / 4.17	16.12 / 24.08	108 / 146	13.9	1.15	0,15	0,09	21.0
33	Салат свекольный	45	60	0,7 / 0.85	5.04/3.66	4.61 / 5.01	57 /66	3,8/5,8	0.09/0,2	0,01	0	1,3
48	Сельдь с луком	40	50	3.1 / 4.15	3.5 / 4.05	0.5 / 0.67	44 / 55.61	21.33	0.31	0.01	0.04	0.74
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01/0.02	6,99 / 9,99	28 /40	13.7/15.6	0.01/0.02	0	0	0
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0,9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	7.01/9.0	0,6 /0.8	0.06	0.016	0
368	Фрукт(яблоко, банан, апельсин)	130	160	1.05	0.35	23.07	98	34.5	23	0.04	0.035	7/60
	Всего за день:			48.54/ 62.61	48.29/ 56.12	177.53/ 231.52	1384.01/ 1667.31	526.05/ 595.06	32.29/ 34.31	0.925/ 1.028	1.55/ 1.684	60.22/ 124.85

Неделя: **первая** День: **пятница** Возрастная категория: **ясли 1.5–3 года сад 3–7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
185	Каша молочная пшеничная	150	200	6.09 / 7.83	8.10 / 8.75	26.83 / 31.08	199.15 / 234.5	16.8/19.6	0,83/).99	0,09/0.1114	0.0170 .034	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30 / 4	40 / 5	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	7.01/9.03	0,6/0.8	0,04/0.06	0,012/ 0.016	0
397	Какао с молоком	150	180	3.15 / 3.7	2.72 / 3.2	12.96 / 15.83	89 / 107	114/137	0.41/0.43	0.04/0.05	0.14/0. 17	1.2/1.43
7	Сыр (порционно)	11	16	2.6 / 4.3	2.6 / 3.2	0	34.3 / 54	90.0	0.1	0	0	0.1
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25/3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0. 24	0.86/1,06
Обед												
56	Свекольник со сметаной	150	200	1.98 / 2.64	2.76 / 3.68	13.44 / 17.92	85.26/113.68	32.2/51.6	1.48/2.03	0.02/0,08	0.05/0. 07	8.62/11.16
286	Тефтели мясные	60	80	8.87 / 11.78	9.83 / 12.91	11.71 / 14.4	171 / 223	43.9/57.3	0.96/1.27	0.06/0,08	0.10/0. 13	0.85/1.13
354	Соус молочный	15	30	0.29 / 0.58	0.62 / 1.35	1.98 / 3.97	15.22 / 30.45	9.40	0.025	0	0.01	0
317	Макароны отварные	110	150	5.73 / 8.6	4.06 / 6.09	25.76 / 38.64	147.5 / 221.25	9.88/14.82	1.79/2.69	0.08/0.12	0.03/ 0.05	0
	Лимонный напиток	150	180	0,34 / 0,41	0.08 / 0.16	25.49 / 35.56	100.4 / 133.37	17.6	0.18	0.012	0.11	19.68
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10,2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
162	Салат из квашеной капусты	45	60	0,4 / 0,51	2,24 / 3,06	1,9 / 2,25	24 / 36	13,9	0,21	0,05	0	8,0
Полдник												
240	Пудинг из творога сыблом. Соус молочный № 351 (сгущенное молоко)	90/15	120/20	9,29 / 11,27	9,2 / 10,1	22,71 / 31,78	104,8 / 106,8	9,40/18,8	0,025/0,05	0,1	0,01	0,05/0,9
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0,01 / 0,02	6,99 / 9,99	28 / 40	13,7/15,6	0,01/0,02	0	0	0
41	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,5 / 0,75	0,04 / 0,06	4,65 / 5,32	21 / 32	10,4/015,6	0,27/0,67	0,023/0,035	0,027/ 0,04	1,92/2,8
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2,3 / 3,95	0,5 / 0,9	15,4 / 24,15	78,6 / 118	7,01/9,0	0,6 / 0,8	0,06	0,016	0
	Всего за день:			52.98/ 70.48	53.31/ 65.85	201.72/ 273.29	1409.23/ 1755.05	567.44/ 670.15	9.24/ 12.025	0.715/ 0.917	1.612/ 1.796	41.28/ 46.26



II^{ая} неделя
примерного десятидневного меню



Перспективное меню

Неделя: **вторая** День: **понедельник**

Возрастная категория: **ясли 1.5 -3 года сад 3-7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная «Ассорти»	150	200	5,17 / 6,26	6.85 / 8.29	20.98 / 26.51	188.5 / 200.5	18.3/33.6	0.16/0.92	0,06/0.11	0.24/0.4	0
	Печенье (вафли)	12	20	1,3 / 0,6	2,5 / 3.6	3.4 / 6.8	62 / 132	0.3/0.6	0.3/0.4	0.01/0.02	0.01/0.02	0
400	Молоко кипяченое	150	180	4,58 / 5.48	4.08 / 4.88	7,58 / 9.07	85 / 102	189.6/226.8	0,16/0.19	0,06/0.08	0.24/0.28	85/102
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
74	Рассольник с перловой крупой	150	200	2.23 / 3.39	1,19 / 2.26	8,8 / 10.33	55 / 73	27,7/30.8	0,63/0.47	0,05/0.07	0,03/0.04	4,1/6.3
286	Тефтели мясные в сметанном соусе №354	60 /15	80 /30	7.91 / 9.57	3.4 / 3.72	4.99 / 6.68	111 / 115	47.3/51.2	0.59/1.34	0.05/0,08	0.9/0.11	0.7/0.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	5.7 / 8.6	6.06 / 7.09	25.76 / 38.64	167.5 / 241.25	14.82/15.98	1.79/2.69	0.08/0,12	0.03/0.05	0
383	Кисель из свежемороженных ягод	150	180	0,07 / 0,09	0	19,8 / 22.41	80,6 / 92.7	3,7/4.8	0,1	0	0	0,8
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0.6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2/9.3	1,6	0,1	0,9	0
33	Салат свекольный	45	60	0,7 / 0.85	5.04 / 3.66	4.61 / 5.01	57 / 66	5,8/7.3	0,2	0,01	0	1,3
Полдник												
219	Омлет	65	85	5.73 / 7.25	11.46 / 13.4	1.10 / 1.51	127 / 157	62.8/82.9	1.18/1.54	0.04/0.05	0.24/0.31	0.1/0,15
10	Салат из зеленого горошка	40	50	1.2 / 1.5	2.04 / 2.6	2.61 / 3.01	41.2 / 33.2	10,8/12.3	0.15/0,2	0	0	4.4/5,3
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 / 40	8/10	0.19/0.28	0	0.002/0.003	0.02/0.03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0.9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	6.9/11.5	0,6 / 1	0.048/0.08	0.018/0.03	0
	Всего за день:			43.31 50.6	46.78 54.52	137.44 187.15	1240.4 1497.65	560.02 677.48	7.8 10.69	0.548 0.78	3.818 2.383	97.28 117.84

Неделя: **вторая** День : **вторник** Возрастная категория : **ясли 1.5 – 3 года сад : 3 – 7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная пшеничная	150	200	5,17 / 6,26	6.75 / 8.10	21.98 / 26.51	161.5 / 199.5	41.2/48.6	1.24/0,91	0,11/0.16	0.04/0.05	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	12	20	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	4.7/9.3	0.31/0,62	0.05/0,25	0.012/0.016	0
394	Чай сладкий с молоком	150	180	2.65 / 2.67	2.3 / 2.34	11.31 / 14.31	77 / 89	112.0/113.0	0.5	0.05	0	1.2
213	Яйцо	1/2	1/2	2.54	2.3	0.14	32	22.0	1.00	0.03	0	0
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
67	Щи с мясом	150	200	5.9 / 7.9	4.3 / 5.8	8.2 / 10.98	96 / 128	34.5/49.0	0.87/1.72	0.06/0,10	0.16/0.31	10.0/12.49
238	Рыба, тушенная с овощами	60	80	5.74 / 7.66	2.89 / 3.72	1.54 / 2.2	55 / 74	16.8/22.1	0.34/0.47	0.04/0.05	0.03/0.04	1.25/1.96
321	Картофельное пюре	110	150	3.25 / 5,4	4.8 / 6,5	20.44 / 24,8	100.65 / 136.6	27.12/37	0.74/1.01	0.10/0.14	0.08/1.36	13.3/18.16
376	Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20.83 / 24.99	85 / 102	23.9/28.6	0,94/1.12	0.002/0.003	0.005/0.006	0.3/0.36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
Полдник												
235	Пудинг из творога запеченный с изюмом (сгущенное молоко)	90/15	120/20	7,29 / 11,27	5,2 / 10,1	12.71 / 24.78	127 / 265	65/130	0.48/0.97	0.03/0.06	0.11/0.23	0.10 / 0.19
393	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,07 / 0,12	0.01 / 0.06	7.17 / 10.24	29 / 42	12.8	0.32	0.003	0.004	2.83
12	Салат из консервированной кукурузы	40	60	1.1 / 1.7	2.47 / 3.7	3.1 / 3.7	33 / 50	8.26/12.4	0.27/0.42	0.04/0.06	0.02/0.03	4.5/6.67
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0,9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	6.9/11.5	0,6 / 1	0.048/0.08	0.018/0.03	0
	Всего за день:			47.74 / 63.97	42.27 / 56.29	154.72 / 209.2	1185.75 / 1541.1	539.18 / 683.9	9.36 / 11.82	0.703 / 1.146	1.569 / 3.436	34.34 / 44.92

Неделя: вторая День: среда Возрастная категория: ясли 1.5 - 3 года сад 3 - 7 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная гречневая	150	200	6.06 / 7.2	7.4 / 8.53	23.06 129.09	175.17/216.4	9.4 / 16.9	4.49/6.4	0.11 / 0.3	0.06 / 0.15	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30 / 4	40 / 5	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	4.7/9.3	0.31/0,62	0.05/0,25	0.012/0.016	0
395	Кофейный напиток	150	180	2.85 / 4.7	3.41 / 4.9	17 / 21	70 / 99	94.3/113.2	0.1 \ 0.12	0.03/0.04	0.11/0.14	0.98/1.17
7	Сыр (порционно)	11	16	2.6 / 4.3	2.6 / 3.2	0	34.3 / 54	90.0	0.1	0	0	0.1
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 /3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
63	Борщ на курином бульоне	150/10	200/13	5.92 / 7.9	4.35 / 5.8	8.23 / 10.98	96 / 128	49	1.76	0,1	1,0	12.49
304	Плов из отварной кури	140	180	16.0/21.47	14.7/19.6	26.7/35.2	304 / 406	30 / 40	1.45/2.03	0.2/0.26	0.08/0.11	0.41/1.01
53	Икра кабачковая	40	60	0,77 / 0.88	4.70 / 5.82	3.0 / 3.54	56.2 / 70.17	19	0.33	0,01	0	3,25
89	Компот из свежих яблок	150	180	0,1 / 0,13	0	14.2 / 15.5	58.4 / 73.37	8.5/10.8	0,6/0.72	0.015/0.018	0.01/0.03	4.05/4.87
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
Полдник												
118	Пирожок с картошкой	120	120	4.78	6.69	31.60	205.83	20	1.4	19.4	62.7	0,42
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 /0.02	6,99 / 9,99	28 \ 40	8/10	0.19/0.28	0	0.002/0.003	0.02/0.03
368	Фрукт(яблоко, банан, апельсин)	130	160	1.05	0.35	23.07	98	34.5	23	0.04	0.035	3.5
	Всего за день:			52.75/ 67.75	55.24/ 67.79	208.75/ 214	1404.9/ 1663.77	524.7/ 605.9	37.44/ 40.48	20.144/ 20.816	65.143/ 65.368	26.08/ 27.9

Неделя: **вторая** День: **четверг** Возрастная категория: **ясли 1.5 – 3 года сад 3 – 7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная кукурузная	150	200	5.26 / 6.83	6.29 / 8.29	20.83 / 26.08	188.15 / 200.5	18.8/33.6	1.2 /1.99	0.12/0,19	0.03/0.05	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	12	20	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	4.7/9.3	0.31/0,62	0.05/0,25	0.012/0.016	0
397	Какао с молоком	150	180	3.15 / 3.7	2.72 / 3.2	12.96 / 15.83	89 / 107	114/137	0.41/0.43	0.04/0.05	0.14/0.17	1.2/1.43
213	Яйцо	1/2	1/2	2.54	2.3	0.14	32	22.0	1.00	0.03	0	0
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0,06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
12	Суп «Геркулесовый» с мясом	150	200	4.78/6.38	2.76 / 3.68	9.71/12.9	69.8/93.06	18.22/24.29	0.54/0.72	0.06/0,08	0.04/0.05	4.6/6.1
298	Ленивые голубцы	130	170	10.62/14.12	6.81/9.04	15.04/20.26	164 /219	45 /60	1.23 /1.63	0.06/0.08	0.12/0.15	15.03/20.03
374	Лимонный напиток	150	180	0,34 / 0,41	0.08 / 0.16	25.49 / 35.56	100.4 / 133.37	17.6	0.18	0.012	0.11	91/68
	Огурец солёный кусочком	30	40	0,3 / 0.5	0	1.04 / 1.5	24 / 36	13.9	0.36	0,15	0.007	2.2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0.6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
Полдник												
321	Пюре картофельное	110	150	3.25/5,4	4.8 / 6,5	20.44 / 24,8	100.65 / 136.6	27.12/37	0.74/1.01	0.10/0.14	0.08/1.36	13.3/18.16
33	Салат свекольный	45	60	0,7 / 0.85	5.04 / 3.66	4.61 / 5.01	57 /66	14.1/21.2	0.8/0.15	0.008/0.012	0.015/0.023	3.8/5.7
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 /0.02	6,99 / 9,99	28 \40	8/10	0.19/0.28	0	0.002/0.003	0.02/0.03
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0.9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	6.9/11.5	0,6 /1	0.048/0.08	0.018/0.03	0
368	Фрукт(яблоко, банан, апельсин)	130	160	0.28/1.05 0.9	0.28/0.35 0.2	1.2/14.7 23.07	31/66 98	11.2/5.6 34.5	1.54/0.42 23	0.021/0.028 0.04	0.014/0.035 0.03	7/7/60
	Всего за день:			46.91\ 61.07	42.69\ 50.92	203.52\ 257.59	1437.6\ 1681.53	525.04\ 636.29	34.27\ 36.09	0.907\ 1.323	1.743\ 3.314	183.01\ 219.71

Неделя: **вторая** День: **пятница** Возрастная категория: **ясли 1.5 – 3 года сад 3 – 7 лет**

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
		ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак												
168	Каша молочная рисовая с пшеном	150	200	6.09 / 7.83	8.10 / 8.75	26.83 / 31.08	199.15 / 234.5	16.8	0,16	0,09	0.34	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30 / 4	40 / 5	5.65 / 7.15	6.9 / 8.02	16.5 / 19.36	152 / 178	4.7/9.3	0.31/0,62	0.05/0,25	0.012/0.016	0
395	Кофейный напиток	150	180	2.85 / 4.7	3.41 / 4.9	17 / 21	70 / 99	94.3/113.2	0.1 / 0.12	0.03/0.04	0.11/0.14	0.98/1.17
7	Сыр (порционно)	11	16	2.6 / 4.3	2.6 / 3.2	0	34.3 / 54	90.0	0.1	0	0	0.1
2 завтрак												
401	Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир) + сироп	130+4	150+5	3.77 / 4.35	3.25 / 3.75	5.2 / 6.0	65 / 75	156.8/180,4	0.15/0.16	0.04/0.06	0.19/0.24	0.86/1,06
Обед												
56	Свекольник со сметаной	150	200	1.98 / 2.64	2.76 / 3.68	13.44 / 17.92	85.26 / 113.68	32.2/51.6	2.03/3.68	0.02/0,08	0.05/0.07	8.63/11.16
291	Жаркое по - домашнему	135	190	8.91/12.13	6.6/ 9.56	20.43 / 25.7	177 / 237	4.10/ 8.2	1.38/1.82	0.08/0.17	0.1/0.16	0.006 / 0.012
376	Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33 / 0,4	0,2 / 0,4	20.83 / 24.99	85 / 102	23.9/28.6	0,94/1.12	0.002/0.003	0.005/0.006	0.3/0.36
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	50	1,98 / 2,6	0,4 / 0,6	10.2 / 17,04	94 / 52	7,2	1,6	0,1	0,9	0
162	Салат из квашеной капусты	45	60	0,4 / 0,51	2.24 / 3.06	1.9 / 2.25	24 / 36	13.9	0.21	0,05	0	8.0
Полдник												
240	Пудинг из творога с яблоком. Соус молочный № 351 (сгущенное молоко)	90 / 15	120/20	9,29 / 11,27	9,2 / 10.1	22.71 / 31.78	104,8 / 106.8	9.40/18.8	0.025/0,05	0,1	0.01	0.05/0,9
392	Чай с сахаром	150	180	0,04 / 0,06	0.01 / 0.02	6,99 / 9,99	28 / 40	8/10	0.19/0.28	0	0.002/0.003	0.02/0.03
41	Салат из моркови с сахаром	40	60	0.5 / 0.75	0.04 / 0.06	4.65 / 5.32	21 / 32	10.4/15.6	0.27/0.4	0.023/0.035	0.027/0.04	1.92/2.8
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	50	2.3 / 3,95	0,5 / 0,9	15.4 / 24.15	78.6 / 118	6.9/11.5	0,6 / 1	0.048/0.08	0.018/0.03	0
	Всего за день:			46.69\ 62.64	46.21\ 57	182.08\ 236.58	1218.11\ 1477.98	478.6\ 575.1	8.065/ 11.32	0.633\ 1.058	1.872\ 1.955	20.866\ 25.592