

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №19 «Лилия»

Е.А. Хайбуллаева

Приказ №31/ОД «12» февраля 2025 г.



## Меню приготавливаемых блюд

с 1 марта по 31 мая

Возрастная категория детей - от 1 года до 3х лет, от 3х до 7ми лет

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

### Потребность в пищевых веществах и энергии

Показатели	Потребность в пищевых веществах и энергии	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
	1400	1800
	1 330	1 710
	1 470	1 890

первая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы				энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58							
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138							
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9							
	ИТОГО завтрак	320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48								
	2-ой ЗАВТРАК	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48								
	ИТОГО второй завтрак	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48								
	ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05							
		Тёптели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3							
		Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75							
		Компот из урюка	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95							
Хлеб пшеничный		20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7								
Хлеб дарницкий		40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108								
ИТОГО обед		540	700	23,179	29,639	20,876	18,891	68,5895	100,5775	556,963	709,75								
ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102								
	ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102								
УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04								
	Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21								
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536								
	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8								
ИТОГО ужин	330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,284	58,2433	416,22	456,586									
ВСЕГО за день	1440	1850	54,157	68,337	55,06	61,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816									

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептура	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Омлет натуральный Зеленый горошек консервированный Какао на молоке Сыр Батон ИТОГО завтрак 2-ой ЗАВТРАК ИТОГО второй завтрак	140	140	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8	153,8	153,8	
			50	50	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6	18,6	18,6	
			150	200	3,602	4,404	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	73,1	137,42	
			16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,393	52,8	69,3	52,8	69,3	
			20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	52,6	78,9	52,6	78,9	
			376	441	20,397	23,159	18,749	21,004	74,358	350,9	458,02	350,9	458,02	
			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	11,172	48,6	51,3	48,6	51,3	
			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	11,172	48,6	51,3	48,6	51,3	
			150	200	4,0145	4,7025	5,257	6,134	11,294	92,7865	114,9805	92,7865	114,9805	
			100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	153,6	219,88	153,6	219,88	
			80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	113,03	239	113,03	239	
			150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	60,75	81	60,75	81	
			20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	47,8	71,7	47,8	71,7	
			40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	86,4	108	86,4	108	
			ИТОГО обед	ПО	540	730	21,0175	28,1975	19,142	27,909	75,622	117,753	554,3665	834,5605
К	И	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62			
ИТОГО полдник	ПО	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62			
УЖИН	Суфле из печени с рисом Морковь тушёная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7			
		110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	100,84	100,84	100,84			
		150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	31,138	41,517	31,138			
		20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	47,8	47,8	47,8			
ИТОГО ужин	ПО	355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857			
ВСЕГО за день	ПО	1529	1910	51,7015	63,4995	80,579	101,225	171,067	271,634	1357,6645	1813,3575			



день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
		Каша манная	150	200	5,518	5,85	6,515	6,32	22,328	23,98	169,43	184,1					
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42					
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	0,77	0,067	0,067	33	33					
		Багет	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9					
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>325</b>	<b>435</b>	<b>10,66</b>	<b>12,544</b>	<b>14,735</b>	<b>15,545</b>	<b>38,418</b>	<b>89,315</b>	<b>328,13</b>	<b>433,42</b>					
		Фрукты свежие - яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3					
		<b>ИТОГО ЗАВТ РАК</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>10,584</b>	<b>11,172</b>	<b>48,6</b>	<b>51,3</b>					
		Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	150	200	4,8765	5,065	4,764	4,894	12,32	15,72	100,075	116,525					
		Котлеты мясные	60	70	7,932	10,026	7,673	8,802	9,144	9,046	135,12	156,12					
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75					
		Свекла тушеная с томатной пастой	50	70	0,819	1,146	1,68	2,352	5,517	7,723	40,5	56,7					
		Компот из сухофруктов	150	200	0,321	0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86					
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7					
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108					
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>20,1885</b>	<b>20,2525</b>	<b>18,565</b>	<b>21,662</b>	<b>81,04</b>	<b>106,405</b>	<b>555,545</b>	<b>704,655</b>					
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1					
		Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48					
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,24</b>	<b>23,23</b>	<b>69,78</b>	<b>88,48</b>					
		Каша гречневая рассыпчатая на м/к бул	170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58					
		Соус томатно-молочный	150	200	9,572	12,414	7,822	12,582	24,046	31,92	208,24	293,65					
		Чай с сахаром	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23					
		Хлеб пшеничный	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517					
		<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,64</b>	<b>1,64</b>	<b>0,232</b>	<b>0,232</b>	<b>9,556</b>	<b>9,556</b>	<b>47,8</b>	<b>47,8</b>					
		<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>350</b>	<b>470</b>	<b>12,089</b>	<b>15,383</b>	<b>9,659</b>	<b>15,997</b>	<b>44,165</b>	<b>53,369</b>	<b>322,178</b>	<b>432,197</b>					
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1503</b>	<b>1959</b>	<b>44,9495</b>	<b>50,2155</b>	<b>45,351</b>	<b>55,62</b>	<b>207,327</b>	<b>298,371</b>	<b>1407,633</b>	<b>1835,152</b>					

ЧЕТВЕРГ

день недели	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность			№ рецептуры
		д/с		белки		жиры		углеводы		д/с		№ рецептуры	
		ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
	Каша геркулесовая	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200		
	Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
	Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>336</b>	<b>451</b>	<b>14,834</b>	<b>18,278</b>	<b>15,271</b>	<b>20,793</b>	<b>47,486</b>	<b>57,711</b>	<b>403,19</b>	<b>486,2</b>		
	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	4,13	4,341	2,724	3,558	5,728	6,594	76,92	91,162		
	Биточки мясные	60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64		
	Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5		
	Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
	Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>680</b>	<b>19,53</b>	<b>23,133</b>	<b>17,119</b>	<b>20,458</b>	<b>70,455</b>	<b>86,975</b>	<b>522,67</b>	<b>631,602</b>		
	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>76,5</b>	<b>102</b>		
	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
	Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
	Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83		
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>355</b>	<b>465</b>	<b>11,447</b>	<b>14,646</b>	<b>43,496</b>	<b>57,28</b>	<b>41,506</b>	<b>73,804</b>	<b>352,28</b>	<b>544,866</b>		
	<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>1521</b>	<b>1946</b>	<b>50,711</b>	<b>62,457</b>	<b>79,636</b>	<b>103,531</b>	<b>177,147</b>	<b>238,19</b>	<b>1404,64</b>	<b>1814,668</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>												

ПЯТНИЦА

Вторая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жир				углеводы				энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58							
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42							
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33							
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9							
	ИТОГО ЗАВТРАК		325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	38,08	90,102	316,4	433,9							
	З-ая злбт РАК	Фрукты свежие - яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3							
	ИТОГО второй завтрак		108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3							
	ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504							
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87							
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83							
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75							
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95							
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7							
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108							
		ИТОГО обед		520	700	16,427	23,852	12,536	16,664	74,102	99,214	482,028	660,604						
		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102							
		ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102						
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04							
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4							
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517							
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8							
	ИТОГО ужин		310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757							
	ВСЕГО за день		1413	1849	46,701	61,783	49,843	62,568	175,579	268,8453	1345,286	1730,561							

ПОНЕДЕЛЬНИК

День недели	Вторник	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
				ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
						ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
		ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066	
			Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
			Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3	
			Багет	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
			<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>336</b>	<b>451</b>	<b>15,724</b>	<b>19,858</b>	<b>15,636</b>	<b>20,543</b>	<b>50,771</b>	<b>66,321</b>	<b>404,34</b>	<b>550,1066</b>	
		2-ой завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
		<b>ИТОГО второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>50</b>	<b>50</b>		
		ОБЕД	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732	
			Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26	
			Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2	
			Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65	
			Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
			Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
			<b>ИТОГО обед</b>	<b>540</b>	<b>720</b>	<b>17,7555</b>	<b>28,41</b>	<b>13,657</b>	<b>18,206</b>	<b>77,181</b>	<b>116,194</b>	<b>496,429</b>	<b>714,542</b>	
		ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48	
			Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
		<b>ИТОГО полдник</b>	<b>170</b>	<b>220</b>	<b>0,08</b>	<b>1,58</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>33,12</b>	<b>38,11</b>	<b>153,18</b>	<b>213,58</b>		
		УЖИН	Соус из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9	
			Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56	
			Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6	
			Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
			Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
		<b>ИТОГО ужин</b>	<b>350</b>	<b>430</b>	<b>14,45</b>	<b>15,578</b>	<b>8,999</b>	<b>11,576</b>	<b>32,777</b>	<b>41,547</b>	<b>278,43</b>	<b>330,836</b>		
		<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1546</b>	<b>1971</b>	<b>48,4095</b>	<b>65,826</b>	<b>40,252</b>	<b>52,285</b>	<b>205,549</b>	<b>273,872</b>	<b>1382,379</b>	<b>1859,0646</b>		



День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность			№ рецептуры
			блюда		белки		жиры		углеводы		ценность			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ккал	
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО ЗАВТРАК	320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32			
	РАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4		
	ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4			
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07		
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77		
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5		
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
		ИТОГО обед	530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64		
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158		
ИТОГО полдник		150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158			
УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94			
	Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4			
	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8			
ИТОГО ужин	310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657				
ВСЕГО за день	1418	1824	48,237	58,109	49,438	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017				

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			д/с		белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8		
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		Яйцо вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>470</b>	<b>13,221</b>	<b>19,26</b>	<b>13,541</b>	<b>20,029</b>	<b>44,566</b>	<b>61,215</b>	<b>355,104</b>	<b>493,115</b>		
	ИТОГО второй завтрак	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
		<b>ИТОГО второй завтрак</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>0,432</b>	<b>0,456</b>	<b>10,584</b>	<b>11,172</b>	<b>48,6</b>	<b>51,3</b>		
	ОБЕД	Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой	150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015	84,1905	96,8575		
		Гуляш из говядины/котлета	60	70	7,932	9,166	7,673	8,707	9,144	4,221	135,12	130,09		
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675		
		Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0		
		Компот из урожая	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
		<b>ИТОГО обед</b>	<b>530</b>	<b>650</b>	<b>21,8945</b>	<b>24,766</b>	<b>19,938</b>	<b>20,4665</b>	<b>82,286</b>	<b>96,573</b>	<b>590,0805</b>	<b>663,2725</b>		
		ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
			<b>ИТОГО полдник</b>	<b>170</b>	<b>220</b>	<b>1,58</b>	<b>1,58</b>	<b>1,96</b>	<b>1,96</b>	<b>18,24</b>	<b>33,12</b>	<b>153,18</b>	<b>88,48</b>	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58		
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	<b>ИТОГО ужин</b>	<b>355</b>	<b>425</b>	<b>9,66</b>	<b>11,33</b>	<b>42,274</b>	<b>51,872</b>	<b>38,755</b>	<b>48,903</b>	<b>319,19</b>	<b>425,756</b>			
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1503</b>	<b>1879</b>	<b>46,7875</b>	<b>57,392</b>	<b>78,145</b>	<b>94,7835</b>	<b>194,431</b>	<b>250,983</b>	<b>1466,1545</b>	<b>1721,9235</b>			

ЧЕТВЕРГ

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность			№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	ясли		д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с					
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199			
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42			
	Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
	Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3				
	ИТОГО завтрак	336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62				
	РАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50			
	ИТОГО второй завтрак	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50				
	ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1		
			Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77		
			Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7		
			Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94		
			Компот из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81		
			Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
			Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
			ИТОГО обед	530	685	17,624	22,052	16,833	7,768,487	80,447	107,284	569,012	724,21		
			ПОЛДНИК		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
					Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1
	ИТОГО полдник	170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1				
	УЖИН		Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3		
			Соус томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23		
Чай с сахаром			150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517			
Хлеб пшеничный			20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8			
ИТОГО ужин	350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938					
ВСЕГО за день	1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	286,604	1420,53	1768,868					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891260

Владелец Хайбуллаева Елена Анатольевна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025