

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №19 «Лилия»
от 12.02.2025 №38/ОД

Меню приготавливаемых блюд
с 1 марта по 30 сентября

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

<i>Показатели</i>	<i>от 1 до 3 лет</i>	<i>от 3 до 7 лет</i>	<i>Показатели</i>	<i>Потребность в пищевых веществах и энергии</i>	
				<i>от 1 до 3 лет</i>	<i>от 3 до 7 лет</i>
Завтрак	350	400			
Второй завтрак	100	100	белки (г/сут)	42	54
Обед	450	600	жиры (г/сут)	47	60
Полдник	200	250	углеводы (г/сут)	203	261
Ужин	400	450	энергетическая ценность (кКал/сут)	1400	1800
			-5%	1 330	1 710
			5%	1 470	1 890

первая неделя													
день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	
П О Н Е Д Е Л Ы Н И К	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 ЗАВТ РАК	Фрукты свежие – апельсины	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	
	О Б Е Д	Уха из минтая с яйцом	150	200	8.026	8.769	4.786	2.75	5.0505	6.0165	94.413	100.05	
		Тефтели 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	
	П О Л Д Н	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	
	У Ж И Н	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	44.294	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		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	140	9.925	9.925	10.04	10.04	5.737	5.737	153.8	153.8	
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1.47	1.47	0.094	0.094	2.96	2.96	18.6	18.6	
		Какао на молоке	150	200	3.602	4.404	4.015	4.83	5.919	50.112	73.1	137.42	
		Сыр	16	21	3.9	5.11	4.02	5.27	0.3	0.393	52.8	69.3	
		Батон	20	30	1.5	2.25	0.58	0.77	10.104	15.156	52.6	78.9	
	ИТОГО завтрак		376	441	20.397	23.159	18.749	21.004	25.02	74.358	350.9	458.02	
	2-ой ЗАВТРАК	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	Суп полевой на мясо-костном бульоне	150	200	4.0145	4.7025	5.257	6.134	7.993	11.294	92.7865	114.9805	
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9.397	13.085	7.246	11.498	12.556	15.888	153.6	219.88	
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2.933	4.14	5.971	9.384	11.922	32.987	113.03	239	
		Напиток 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		540	730	21.0175	28.1975	19.142	27.909	75.622	117.753	554.3665	834.5605	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0.325	0.507	0	0	23.39	29.74	97.9	119.62	
	ИТОГО полдник		150	200	0.325	0.507	0	0	23.39	29.74	97.9	119.62	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6.2	7.85	36.1	45.7	8.1	10.26	126.12	159.7	
		Морковь тушёная	110	110	1.63	1.63	5.909	5.909	10.799	10.799	100.84	100.84	
		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		355	425	9.53	11.18	42.256	51.856	36.451	38.611	305.898	349.857	
	ВСЕГО за день		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		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	200	5.464	6.24	6.659	8.685	23.074	25.367	172.5	203.8	
		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	10.474	12.968	11.115	14.543	46.88	60.558	326.11	420.7	
	2-ой ЗАВТРАК	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 –пюре из картофеля с гренками на курином бульоне	150	200	4.41	5.2808	3.125	4.403	25.1995	33.5993	141.03	152.61	
		Котлета из кури	60	70	8.215	8.617	8.175	10.9	7.792	10.831	157.362	165.77	
		Рис припущенный	80	100	1.98	2.474	2.093	2.525	20.02	25.03	108.9	140.47	
		Соус томатный с овощами	30	50	0.569	0.795	1.16	1.74	3.11	3.965	26	37.4	
		Компот из изюма	150	200	0.096	0.18	0	0	11.132	18.21	37.21	56.235	
		Хлеб дарницкий	40	50	2.808	3.51	0.436	0.545	18.52	23.15	86.4	108	
	ИТОГО обед	510	670	18.078	20.8568	14.989	20.113	85.7735	114.7853	556.902	660.485		
	ПОДНУН	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 яблоком	120	140	15.434	18.24	23.463	27.729	35.3	41.718	290.71	339.16	
		Соус молочный сладкий	30	50	1.061	1.873	1.9	3.968	4.648	7.686	42	73.12	
		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	
			320	410	18.325	21.963	25.628	31.96	59.804	77.248	424.94	523.616	
ИТОГО ужин	1408	1824	52.997	62.8138	55.482	71.616	231.6375	302.1793	1530.132	1877.201			
ВСЕГО за день													

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
					белки		жиры		углеводы					
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	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	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		
			325	435	10.66	12.544	14.735	15.545	38.418	89.315	328.13	433.42		
	ИТОГО завтрак	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0.432	0.456	0.432	0.456	10.584	11.172	48.6	51.3		
	2-ой ЗАВТРАК		108	114	0.432	0.456	0.432	0.456	10.584	11.172	48.6	51.3		
	ОБЕД	ИТОГО второй завтрак	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	150	200	4.8765	0.5065	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	
				550	720	20.1885	20.2525	18.565	21.662	81.04	106.405	555.545	704.655	
			Печенье	20	20	1.5	1.5	1.96	1.96	14.88	14.88	83.4	125.1	
	ИТОГО обед	Напиток из шиповника	150	200	0.08	0.08	0	0	18.24	23.23	69.78	88.48		
	ПОЛДНИК													
			170	220	1.58	1.58	1.96	1.96	33.12	38.11	153.18	213.58		
	УЖИН	ИТОГО полдник	Каша гречневая рассыпчатая на м/к бульоне	150	200	9.572	12.414	7.822	12.582	24.046	31.92	208.24	293.65	
		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		
			350	470	12.089	15.383	9.659	15.997	44.165	53.369	322.178	432.197		
ИТОГО ужин		1503	1959	44.9495	50.2155	45.351	55.62	207.327	298.371	1407.633	1835.152			
ВСЕГО за день														

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
					белки		жиры		углеводы					
			если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с	если	д/с		
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	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		
		ИТОГО завтрак	336	451	14.834	18.278	15.271	20.793	47.486	57.711	403.19	486.2		
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0.4	0.4	0	0	11.7	11.7	50	50		
			150	150	0.4	0.4	0	0	11.7	11.7	50	50		
	ОБЕД	ИТОГО второй завтрак	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		
			530	680	19.53	23.133	17.119	20.458	70.455	86.975	522.67	631.602		
		ИТОГО обед	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		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			20	1.64	1.64	0.232	0.232	9.556	9.556	47.8	47.8		
	355		465	11.447	14.646	43.496	57.28	41.506	73.804	352.28	544.866			
ИТОГО ужин		1521	1946	50.711	62.457	79.636	103.531	177.147	238.19	1404.64	1814.668			
ВСЕГО за день														

вторая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	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	
	2-ой ЗАВТРАК	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		

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
В Т О Р Н И К	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	
		Батон	20	30	1.5	2.25	0.58	0.77	10.104	15.156	52.6	78.9	
	ИТОГО завтрак		336	451	15.724	19.858	15.636	20.543	50.771	66.321	404.34	550.1066	
	2-ой ЗАВТРАК	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	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	
	ИТОГО обед		540	720	17.7555	28.41	13.657	18.206	77.181	116.194	496.429	714.542	
	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	
	ИТОГО полдник		170	220	0.08	1.58	1.96	1.96	33.12	38.11	153.18	213.58	
	УЖИН	Соте 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	
	ИТОГО ужин		350	430	14.45	15.578	8.999	11.576	32.777	41.547	278.43	330.836	
	ВСЕГО за день		1546	1971	48.4095	65.826	40.252	52.285	205.549	273.872	1382.379	1859.0646	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	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	
	2-ой ЗАВТРАК	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 кури	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
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ЧЕТВЕРГ	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	
	ИТОГО завтрак		340	470	13.221	19.26	13.541	20.029	44.566	61.215	355.104	493.115	
	2-ой ЗАВТРАК	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	48.60	51.3	
	ОБЕД	Борщ на мясокостном 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 урюка	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		530	650	21.8945	24.766	19.938	20.4665	82.286	96.573	590.0805	663.2725	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0.325	0.507	0	0	23.39	29.74	97.9	119.62	
	ИТОГО полдник		150	200	0.325	0.507	0	0	23.39	29.74	97.9	119.62	
	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	
	ИТОГО ужин		355	425	9.66	11.33	42.274	51.872	38.755	48.903	319.19	425.756	
ВСЕГО за день		1483	1859	45.5325	56.319	76.185	92.8235	199.581	247.603	1410.8745	1753.0635		

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					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	
	2-ой ЗАВТРАК												
		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 Котлета из кури/Кура запеченная с луком и морковью Икра кабачковая Рожки отварные Компот из сухих груш Хлеб пшеничный Хлеб дарницкий											
			150	200	2.076	4.112	2.85	3.12	7.744	8.32	68.6	92.1	
			60	65	8.215	8.617	8.175	7756	7.792	10.831	157.362	165.77	
			30	50	0.06	0.01	2.7	4.5	5.22	8.7	45.4	75.7	
			80	90	2.6	3.043	2.44	3.974	16.54	21.849	102.7	129.94	
			150	200	0.225	0.3	0	0	15.075	20.1	60.75	81	
			20	30	1.64	2.46	0.232	0.348	9.556	14.334	47.8	71.7	
			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	7768.487	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 Соус томатно-молочный Чай с сахаром Хлеб пшеничный											
			150	200	4.22	5.62	6.1	8.133	22.3	29.73	169	225.3	
			30	50	0.817	1.269	1.59	3.168	2.567	3.897	35	49.23	
			150	200	0.06	0.06	0.015	0.015	7.996	7.996	31.138	41.517	
	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 342613088659557027477417031171105956650881455004

Владелец Хайбуллаева Елена Анатольевна

Действителен с 23.07.2025 по 23.07.2026