Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №19 «Лилия»
от 12.09.2024 №88/ОД

Меню приготавливаемых блюд

с 1 октября по 28 февраля

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи

(в граммах – не менее)

Показатели	*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

Потребность в пищевых веществах и энергии

Показатели	*Потебность в пищевых веществах и энергии*	
	от 1 до 3 лет	*от 3 до 7 лет*
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (кКал/сут)	1400	1800
-5%	1 330	1 710
5%	1 470	1 890

вторая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая 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	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	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	
		Салат луковый	8	8	0.098	0.098	0.998	0.998	1.635	1.635	24.64	24.64	
		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		**528**	**708**	**16.525**	**23.95**	**13.534**	**17.662**	**75.737**	**100.849**	**506.668**	**685.244**	
		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		**1463**	**1893**	**46.767**	**61.825**	**50.409**	**63.11**	**178.33**	**271.0083**	**1371.326**	**1753.901**	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ВТОРНИК	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	Фрукты свежие – апельсины	108	114	0.9	1.08	0.2	0.24	8.1	9.72	40	48	
	ИТОГО второй завтрак		**108**	**114**	**0.9**	**1.08**	**0.2**	**0.24**	**8.1**	**9.72**	**40**	**48**	
	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	
		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**	**17.4975**	**27.4225**	**13.683**	**17.37**	**79.234**	**119.568**	**504.6665**	**716.7905**	
	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	Соте из рыбы	100	110	10.45	11.335	5.44	7.249	7.72	8.343	121.6	144.9	
		Соус молочный	30	50	1.146	1.873	2.528	3.968	2.956	4.692	39.04	61.75	
		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**	**14.896**	**16.528**	**8.327**	**11.574**	**33.492**	**43.839**	**271.47**	**336.586**	
	ВСЕГО за день		**1484**	**1915**	**49.3425**	**65.3955**	**37.846**	**49.727**	**194.987**	**269.188**	**1318.3765**	**1771.1031**	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая 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 куры	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						энергетичческая 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	
		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**	**13.35**	**18.35**	**13.526**	**17.404**	**46.289**	**59.488**	**362.954**	**472.415**	
	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	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	50	1.146	1.873	2.528	3.968	2.956	4.692	39.04	61.75	
		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**	**700**	**21.8945**	**26.639**	**19.938**	**24.4345**	**82.286**	**101.265**	**590.0805**	**725.0225**	
	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0.08	0.08	0	0	18.24	23.23	69.78	88.48	
	ИТОГО полдник		**150**	**200**	**0.08**	**0.08**	**0**	**0**	**18.24**	**23.23**	**69.78**	**88.48**	
	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 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**	**371.876**	
	ВСЕГО за день		**1483**	**1909**	**46.6045**	**57.425**	**75.738**	**93.7105**	**208.25**	**260.474**	**1445.6845**	**1772.1935**	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
П Я Т Н И Ц А	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	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**	
	О Б Е Д	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 куры/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8.215	8.617	8.175	7756	7.792	10.831	157.362	165.77	
		Соус томатно-молочный	30	50	0.817	1.269	1.59	3.168	2.567	3.897	35	49.23	
		Рожки отварные	80	90	2.6	3.043	2.44	3.974	16.54	21.849	102.7	129.94	
		Чеснок свежий	1	2	0.065	0.13	0	0	0.052	0.104	0.46	0.92	
		Компот из сухих груш	150	200	0.225	0.3	0	0	15.075	20.1	60.75	81	
		Хлеб дарницкий	40	50	2.808	3.51	0.436	0.545	18.52	23.15	86.4	108	
	ИТОГО обед		**511**	**657**	**19.14**	**22.1498**	**15.766**	**7768.09**	**85.7455**	**113.5303**	**583.702**	**687.47**	
	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**	
	У Ж И Н	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4.22	5.62	6.1	8.133	22.3	29.73	169	225.3	
		Икра кабачковая	30	50	0.06	0.01	2.7	4.5	5.22	8.7	45.4	75.7	
		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**	**5.98**	**7.33**	**9.047**	**12.88**	**45.072**	**55.982**	**293.338**	**293.338**	
	ВСЕГО за день		**1475**	**1912**	**45.614**	**54.7628**	**46.1**	**7805.81**	**204.0245**	**297.1253**	**1444.22**	**1743.828**	

7391 9598

1478.2 1919.6

№ рецептуры

первая неделя														
день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	200	5.924	6.44	6.795	9.665	23.38	22.127	196.78	200	
		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**	**10.934**	**13.168**	**11.251**	**15.523**	**47.186**	**57.318**	**350.39**	**416.9**	
	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**	
	ОБЕД	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**	
	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	
		Соус молочный сладкий	30	50	1.061	1.873	1.9	3.968	4.648	7.686	42	73.12	
		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**	**16.285**	**20.633**	**21.685**	**27.763**	**40.084**	**49.0833**	**419.718**	**482.477**	
	ВСЕГО за день		**1420**	**1850**	**55.798**	**70.52**	**57.762**	**67.417**	**169.9595**	**224.6988**	**1443.571**	**1759.127**	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ВТОРНИК	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 ЗАВТ 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	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	
		Салат луковый	8	8	0.098	0.098	0.998	0.998	1.635	1.635	24.64	24.64	
		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		**548**	**738**	**21.1155**	**28.2955**	**20.14**	**28.907**	**77.257**	**119.388**	**579.0065**	**859.2005**	
	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 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**	**371.876**	
	ВСЕГО за день		**1537**	**1918**	**51.9295**	**63.7475**	**81.595**	**102.239**	**175.006**	**283.561**	**1395.5965**	**1860.0165**	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая 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	
		Масло сливочное	5	5	0.04	0.04	3.625	3.625	0.067	0.067	33	33	
		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		**325**	**435**	**10.514**	**13.008**	**14.74**	**18.168**	**46.947**	**60.625**	**359.11**	**453.7**	
	2-ой ЗАВТ 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	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 куры	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 томатно-молочный	30	50	0.817	1.269	1.59	3.168	2.567	3.897	35	49.23	
		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**	**700**	**17.623**	**22.55**	**15.459**	**20.606**	**81.784**	**103.691**	**567.462**	**696.87**	
	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 яблоком	110	140	15.434	18.24	23.463	27.729	35.3	41.718	112.38	132.81	
		Соус молочный сладкий	30	50	1.061	1.873	1.9	3.968	4.648	7.686	42	73.12	
		Чай с сахаром	150	200	0.06	0.06	0.015	0.015	0.012	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	
			310	**410**	**18.195**	**21.813**	**25.61**	**31.944**	**49.516**	**66.956**	**233.318**	**295.247**	
	ИТОГО ужин		**1423**	**1859**	**52.452**	**64.397**	**59.559**	**75.718**	**217.427**	**280.86**	**1382.07**	**1718.217**	
	ВСЕГО за день												

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
		Суп молочный с вермишелью	150	200	5.212	5.978	5.975	7.428	21.573	24.767	159.61	184.58	
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	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**	**10.354**	**12.672**	**14.195**	**16.653**	**37.663**	**90.102**	**318.31**	**433.9**	
	ИТОГО завтр	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0.432	0.456	0.432	0.456	10.584	11.172	48.6	51.3	
	2-ой ЗАВТ РАК		**108**	**114**	**0.432**	**0.456**	**0.432**	**0.456**	**10.584**	**11.172**	**48.6**	**51.3**	
	ИТОГО второ	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	
	ОБЕД	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	Сок	150	150	0.4	0.4	0	0	11.7	11.7	50	50	
	ПОЛДНИК		**170**	**170**	**1.9**	**1.9**	**1.96**	**1.96**	**26.58**	**26.58**	**133.4**	**175.1**	
	ИТОГО полдн	Каша гречневая рассыпчатая на м/к бул	150	200	9.572	12.414	7.822	12.582	24.046	31.92	208.24	293.65	
	УЖИН	Соус томатно-молочный	30	50	0.817	1.269	1.59	3.168	2.567	3.897	35	49.23	
		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	
			350	**470**	**12.219**	**15.533**	**9.677**	**16.013**	**46.469**	**63.661**	**335.47**	**454.216**	
	ИТОГО ужин		**1503**	**1909**	**45.0935**	**50.8135**	**44.829**	**56.744**	**202.336**	**297.92**	**1391.325**	**1819.171**	
	ВСЕГО за день												

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетичческая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
		Каша пшеничная	150	200	5.389	6.76	6.53	8.945	20.605	25.707	161.58	204.8	
П Я Т Н И Ц А	ЗАВТРАК	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**	**14.299**	**18.598**	**15.006**	**20.073**	**44.711**	**61.291**	**367.99**	**491**	
		Сок	150	150	0.4	0.4	0	0	11.7	11.7	50	50	
	2-ой ЗАВТ РАК		**150**	**150**	**0.4**	**0.4**	**0**	**0**	**11.7**	**11.7**	**50**	**50**	
	ИТОГО второ	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4.2725	5.69	5.231	6.97	5.94	7.92	84.549	112.732	
	О Б Е Д	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 изюма	150	200	0.096	0.18	0	0	11.132	18.21	37.21	56.235	
		Чеснок свежий	1	2	0.065	0.13	0	0	0.052	0.104	0.46	0.92	
		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	
			531	**682**	**19.7465**	**24.684**	**19.543**	**23.87**	**66.266**	**88.486**	**504.569**	**640.727**	
	ИТОГО обед	Кефир без сахара	150	200	4.5	6	3.75	5	6	8	76.5	102	
			150	**200**	**4.5**	**6**	**3.75**	**5**	**6**	**8**	**76.5**	**102**	
	ИТОГО полдн	Суфле из печени с рисом	75	95	6.2	7.85	36.1	45.7	8.1	10.26	126.12	159.7	
	У Ж И Н	Картофель отварной с 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	150	200	0.06	0.06	0.015	0.015	0.012	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	
			355	**465**	**11.317**	**14.496**	**43.478**	**57.264**	**31.218**	**63.512**	**338.988**	**522.847**	
	ИТОГО ужин		**1522**	**1948**	**50.2625**	**64.178**	**81.777**	**106.207**	**159.895**	**232.989**	**1338.047**	**1806.574**	
	ВСЕГО за день												

энергетичческая ценность	
ясли	**д/с**
153.8	153.8
18.6	18.6
73.1	137.42
52.8	69.3
52.6	78.9
350.9	**458.02**
48.6	51.3
48.6	**51.3**
92.7865	114.9805
135.12	130.09
113.03	239
88.86	118.48
4.6	6.9
47.8	71.7
86.4	108
568.5965	**789.1505**
97.9	119.62
97.9	**119.62**
126.12	159.7
100.84	100.84
44.43	63.536
47.8	47.8
319.19	**371.876**

1385.1865	1789.9665

№ рецептуры

Суп молочный с вермишелью
Каша гречневая
Каша пшенная
Каша манная
Каша рисовая
Каша геркулесовая
Омлет натуральный
Каша ячневая
Каша Дружба
Каша пшеничная

Какао на молоке
Кофейный напиток на мол
Компот из кураги
Чай с сахаром
Компот из сухофруктов
Чай с сахаром и лимоном
Компот из свежих яблок
Компот из урюка
Чай с молоком
Компот из сухих груш
Компот из сухих яблок
Компот из изюма
Кисель на соке
Снежок
Напиток из шиповника
Кефир без сахара
Сок

Соус молочный
Сладкий подлив на повидле
Соус молочный сладкий
Соус томатный
Соус томатно-молочный

Рис припущенный
Капуста тушёная
Пюре картофельное
Морковь тушёная
Рожки отварные
Запеканка картофельная с овощами
Картофель отварной с жареным луком
Свекла тушеная с томатно
свекла отварная

оке	**Батон**	
	Сыр	
	Яйцо вареное	40 выход
	Масло сливочное	
	Хлеб пшеничный	
	Хлеб дарницкий	ржаной или жито
	Зеленый горошек консервированный	
	Печенье	
без ккал	**Икра кабачковая**	
	Чеснок свежий	
без ккал	**гренки**	
	повидло	

Салат луковый
Томат
Огурец

й пастой

Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский
Суп полевой на мясо-костном бульоне
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне

Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой

Суп –пюре из картофеля с гренками на курином бульоне
Уха из минтая с яйцом
Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне
Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне
Суп крестьянский на мясокостном бульоне

Котлета рыбная минтай
Жаркое по-домашнему
Соте из рыбы
Котлета из куры
Котлета мясная
Суфле из печени с рисом
Кура запеченная с луком и морковью
Гуляш из говядины
Биточки мясные
Каша гречневая рассыпчатая на м/к бул

Запеканка из творога с манной крупой
Запеканка из творога с рисом
Запеканка из творога с яблоком

120-140 выход

Фрукты свежие – бананы
Фрукты свежие – апельсины
Фрукты свежие – яблоки

ьоне

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455004

Владелец Хайбуллаева Елена Анатольевна

Действителен С 23.07.2025 по 23.07.2026