

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя первая
 День 1 Понедельник



Наименование блюд		масса порции в		Прием пищи										№ рец.
				белки		жиры		углеводы		Ккал				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00														
1	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	54-3		
2	Фрукт (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46			
3	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн		
4	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	2,2	0,8	0,8	15,1	15,1	77,43	77,43	пром.		
5	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.		
	итого :	375	485	12,31	15,13	13,02	15,32	55,455	67,645	388,53	468,93			
второй завтрак 10.30-11.00														
	Сок фруктовый	150	180	0	0			16,8	20,16	67,5	81	пром.		
	итого:	150	180	0	0			16,8	20,16	67,5	81			
обед 12.00-13.00														
1	Суп крестьянский с крупой(рис)	150	200	1,3	1,7	3,8	5	8,1	10,8	71,63	95,5	54-11с		
2	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,2	126,4	54-5л		
3	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11		
4	Огурец консервированный	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,6	3,9	стр.359		
5	Хлеб пшеничный	30	50	2,2	3,75	0,8	1,45	15,1	25,25	77,43	129,05	пром.		
6	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.		
7	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн		
	итого:	560	745	20,08	26,35	11,78	15,36	72,18	99,4	475,9	642,91			
полдник 15.30-16.00														
1	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	54-1т		
2	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	7,05	8,46	87	104,4	400 -2011г		
3	Вафли	15	20	0,45	0,6	4,5	6	8,96	11,94	78,15	104,2	пром.		
	итого:	285	350	28,35	35,34	17,8	22,46	33,31	42,1	406,15	509,8			
	итого за день:	1370	1760	60,75	76,82	42,6	53,14	177,745	229,305	1337,98	1702,64			

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя первая
 День 2 Вторник



Наименование блюдо		Прием пищи		белки		жиры		углеводы		Ккал		№ рец.
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00												
1	Каша вязкая молочная пшениная	150	200	4,4	5,9	4,7	6,3	20,4	27	142	189	54-25к
2	Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.
3	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
	Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4			7,91	11,3	32,2	46	пром.
	итого :	395	535	9,71	13,18	12,1	14,89	47,955	66,095	339,52	451,73	
второй завтрак 10.30-11.00												
	Иогурт	200	200	5,8	5,8	6,4	6,4	18,2	18,2	159,8	159,8	пром.
	итого:	200	200	5,8	5,8	6,4	6,4	18,2	18,2	159,8	159,8	
обед 12.00-13.00												
1	Салат из белокачан.капусты сморковью	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	54-8з
2	Суп картофельный с горохом	150	200	3,2	4,2	3	4	11,9	15,9	87,6	116,8	54-8с
3	Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	54-12
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5	Хлеб ржаной	30	40	1,94	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
6	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
	итого:	500	680	23,94	31,01	11,89	17,55	69,42	94,51	481,31	661,89	
полдник 15.30-16.00												
1	Катлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	54-16р
2	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2	0	0	4,8	6,5	19,6	28,6	54-4т
5	Коржик молочный	40	40	2,6	2,6	4	4	21,01	21,01	129,9	129,9	54-2 в
	итого:	340	420	17,8	18,5	10,68	12,78	45,41	50,51	350,02	394,72	
	итого за день:	1435	1835	57,25	69,19	52,88	63,42	180,985	229,315	1330,65	1668,14	

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя первая
 День 3 Среда



Наименование блюдо	Прием пищи												№ рец.
	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак 8.10-9.00													
1 Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	5,1	6,78	4,4	5,9	24,1	32	156,2	208	54-23п		
2 Чай с лимоном с сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,8	54-3гн		
3 Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3	0,8	1,16	15,1	20,2	77,43	103,24	пром.		
4 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.		
итого :	335	445	7,53	10,11	9,32	11,18	44,245	58,945	291,93	376,44			
второй завтрак 10.30-11.00													
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	пром.		
итого:	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90			
обед 12.00-13.00													
1 Свекольник	150	200	1,2	1,6	1,46	1,94	7,82	10,42	49,25	65,66	54-23е		
2 Курица тушеная с морковью	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	54-30м		
3 Картофель отварной в молоке	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	54-10г		
4 Хлеб пшеничный	30	40	2,2	3	0,8	1,16	15,1	20,2	77,43	103,24	пром.		
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.		
6 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн		
итого:	600	780	26,22	33,36	13,92	17,78	74,14	96,58	528,92	680,86			
полдник 15.30-16.00													
1 Пудинг из творога с яблоками	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3	54-4т		
2 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	14,3	64,5	86	54-23гн		
3 Печенье	20	30	1,48	2,22	2	3	15,24	22,86	81,2	121,8	пром.		
итого:	290	380	22,68	28,92	12,8	16,7	36,04	52,56	345,9	458,1			
итого за день:	1425	1805	56,43	72,39	36,04	45,66	176,825	227,485	1256,75	1605,5			

Меню приготавливаемых блюд



Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7 лет
 Неделя первая
 День 4 Четверг

Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00											
1 Каша жидкая молочная гречневая	150	200	5,37	7,1	4,37	5,9	20	27	140,5	187,3	54-20к
2 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45	пром.
3 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
итого :	395	535	10,68	14,38	12,05	14,89	46,925	65,195	337,32	449,03	
второй завтрак 10.30-11.00											
Кефир	200	200	5,6	5,6	5	5	9,2	9,2	104,2	104,2	пром.
итого:	200	200	5,6	5,6	5	5	9,2	9,2	104,2	104,2	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с макаронными изд.	150	200	1,9	2,5	1,6	2,2	13,6	18,1	76,5	102	54-7с
3 Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1	54-27м
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
6 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	470	620	18,22	23,51	6,74	8,85	58,92	79,21	372,06	492,69	
полдник 15.30-16.00											
1 Тефтеля рыбная	60	60	7,7	7,7	4,8	4,8	7,6	7,6	104,3	104,3	54-11р
2 Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	167,8	203,5	54-6г
3 Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4 Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3тн
итого:	380	480	12,64	13,6	9,21	10,23	52,65	62,15	349,82	395,32	
итого за день:	1445	1835	47,14	57,09	33	38,97	167,695	215,755	1163,41	1441,24	

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя первая
 День 5 Пятница



Наименование блюд	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00											
1 Каша жидкая молочная манная	150	200	4	5	4,3	5,7	19	25	130,7	175	54-27к
2 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45	пром.
3 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
итого :	395	535	8,71	11,48	11,48	13,99	44,925	61,895	316,72	422,33	
второй завтрак 10.30-11.00											
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	пром.
итого:	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	
обед 12.00-13.00											
1 Борщ с капустой картоф. со сметаной	150	200	1,3	4,7	3,2	4,3	7,3	10,1	67,7	90,2	54-2с
3 Биточек из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	54-28м
2 Горошница	120	150	10,65	13,41	5,35	6,74	27,35	34,46	199	250,95	54-21г
4 Помидор соленый	30	50	0,33	0,55	0,06	0,1	1,38	2,3	6,9	11,5	пром.
5 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
6 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
7 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	620	820	39,1	52,77	14,65	18,89	86,95	114,97	640,96	833,04	
полдник 15.30-16.00											
1 Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	54-6г
2 Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4	пром.
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн
5 Булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6	54-9в
итого:	310	380	15,76	17,24	12,64	15,32	56,98	61,62	404,72	453,62	
итого за день:	1525	1935	63,57	81,49	38,77	448,2	211,255	260,885	1452,4	1798,99	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя вторая
 День 1 Понедельник



Наименование блюдо	масса порции в		Прием пищи										№ рец.
			белки		жиры			углеводы		Ккал			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00													
1 Каша жидкая молочная рисовая	150	200	4	5,2	4,12	5,4	21,5	29	138,37	185	54-20к		
2 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45	пром.		
3 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн		
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.		
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.		
6 Сыр	5	10	1,16	2,32	1,5	3			18,55	37,1	пром.		
итого :	400	545	9,87	14	12,8	16,69	47,425	65,895	342,94	469,43			
второй завтрак 10.30-11.00													
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	пром.		
итого:	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90			
обед 12.00-13.00													
1 Суп картофельный с клецками	150	200	1,4	1,8	2	2,6	8,3	11	56	74,7	54-6с		
2 Шницель из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	54-22м		
3 Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	54-16г		
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.		
5 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.		
6 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн		
итого:	590	770	31,22	39,61	11,54	14,75	70,92	93,71	514,16	668,59			
полдник 15.30-16.00													
1 Запеканка из творога с морковью	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5	54-2т		
2 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн		
3 Печенье	15	30	1,15	2,3	1,45	2,9	11,15	22,3	62,55	125,1	пром.		
итого:	285	380	14,65	19,4	9,65	13,2	38,15	57,3	299,85	425,5			
итого за день:	1470	1995	55,74	73,01	33,99	44,64	178,895	239,305	1246,95	1653,52			

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя вторая
 День 2 Вторник



Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.	
	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал			
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1 Омлет с зеленым горошком	100	150	6,5	9,8	7,2	10,7	3,2	4,8	102,4	153,5	54-2с	
2 Икра кабачковая	40	40	0,76	0,76	3,56	3,56	3,08	3,08	47,6	47,6	пром.	
3 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45	пром.	
4 Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	54-21гн	
5 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	105,24	пром.	
6 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.	
итого :	390	535	12,57	18,59	18,44	23,54	33,205	51,125	346,82	489,14		
второй завтрак 10.30-11.00												
Напиток кефирный	200	200	5,8	5,8	6,4	6,4	18,2	18,2	159,8	159,8	пром.	
итого:	200	200	5,8	5,8	6,4	6,4	18,2	18,2	159,8	159,8		
обед 12.00-13.00												
1 Ши из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	3,9	5,3	54,1	72,1	54-1с	
3 Жаркое по домашнему из курицы	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	54-33м	
4 Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	пром.	
5 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
6 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.	
7 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн	
итого:	500	660	20,16	25,16	8,37	10,71	49,97	62,61	358,86	449,68		
полдник 15.30-16.00												
1 Катлета рыбная	60	60	8,4	8,4	1,6	1,6	5,1	5,1	68,6	68,6	54-3р	
2 Каша перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187	54-5г	
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.	
4 Чай с лимоном сахаром	150	200	0,2	0,3			5	6,7	20,9	27,9	54-3тн	
5 Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177	54-10в	
итого:	410	490	18,2	18,8	10,48	11,28	75,12	82,42	468,82	513,12		
итого за день:	1500	1885	56,73	68,35	43,69	51,93	176,495	214,355	1334,3	1611,74		

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя вторая
 День 3 Среда



Наименование блюдо	Прием пищи										№ рец.
	масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		
завтрак 8.10-9.00	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Суп молочный с макарон. изделиями	150	200	4,1	5,5	3,4	4,5	13,4	17,9	100,7	134,2	54-19к
2 Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
3 Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,58	1,16	10,1	20,2	52,62	105,24	пром.
4 Сыр	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4			26,9	53,8	54-1з
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
6 Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,91	11,3	32,2	46	пром.
итого :	402,5	560	10,61	16,23	12,78	17,48	39,955	60,745	314,32	462,64	
второй завтрак 10.30-11.00											
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	пром.
итого:	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	
обед 12.00-13.00											
1 Рассольник Ленинградский	150	200	1,44	1,9	3,85	5,1	9,91	13,2	80	106,7	54-3с
3 Суфле из курицы	60	80	13,4	17,9	5,5	7,3	0,3	0,4	104,3	139,1	54-22м
4 Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	54-4г
5 Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	54-13з
6 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
7 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	51,74	67,66	пром.
8 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:	560	750	25,66	33,46	16,69	22,46	76,03	97,06	559,26	726,38	
полдник 15.30-16.00											
1 Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	54-9г
2 Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	54-6т
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн
итого:	340	470	14,6	25,5	10,18	14,78	37,3	53,1	303,42	449,62	
итого за день:	1502,5	1980	50,87	75,19	39,65	54,72	175,715	232,405	1266,3	1727,64	

Менюготавливаемых блюд

Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя вторая
 День 4 Четверг



Наименование блюд		масса порции в		белки		жиры		углеводы		Ккал		№ рец.
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00												
1	Каша вязкая молочная овсяная	120	150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7	54-9к
2	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
3	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
5	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.
итого :		295	385	9,63	12,58	13,7	16,39	39,245	52,195	318,22	407,03	
второй завтрак 10.30-11.00												
	Фрукта (яблоко)	70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,91	11,3	32,2	46	пром.
итого:		70	100	0,28	0,4	0,28	0,4	7,91	11,3	32,2	46	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52	54-17с
4	Олодьи из печени	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	54-35м
5	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.
7	Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.
8	Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн
итого:		530	700	17,99	23,93	13,51	17,71	66,1	88,41	457,9	609,91	
полдник 15.30-16.00												
1	Суфле рыбное	60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9	54-8р
2	Макароны отварные	95	110	3,19	3,74	3,77	4,71	19,34	22,54	124,2	147,48	54-1г
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.
4	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	54-14в
5	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	54-3н
итого:		385	470	18,89	23,04	10,07	12,51	75,94	81,64	474,52	535,3	
итого за день:		1280	1655	46,79	59,95	37,56	47,01	188,565	233,545	1282,15	1597,24	

Меню приготавливаемых блюд



Сезон : зима-весна
 Возрастная категория : 1-3, 3-7лет
 Неделя вторая
 День 5 Пятница

Наименование блюда	масса порции в		белки				жиры		углеводы		Ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак 8.10-9.00													
1 Макароны отварные	95	110	3,19	3,74	3,77	4,71	19,34	22,54	124,2	147,48	54-1г		
2 Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	54-6о		
3 Чай с молоком	150	200	1,1	1,6	0,8	1,1	6	8,7	37,7	50,9	54-4гн		
4 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.		
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,12	4,12	0,045	0,045	37,4	37,4	пром.		
6 Сыр	5	10	1,16	2,32	1,5	3			18,55	37,1	пром.		
итого :	315	395	11,78	14,74	14,77	17,8	35,785	46,735	327,07	408,41			
второй завтрак 10.30-11.00													
Сок фруктовый	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90	пром.		
итого:	200	200	0	0	0	0	22,4	22,4	90	90			
обед 12.00-13.00													
1 Суп картофельный с рыбы (минтай)	150	200	6,29	8,38	1,95	2,6	10,95	14,6	86,54	115,38	54-31с		
4 Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2	54-32м		
6 Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,62	78,93	пром.		
7 Хлеб ржаной	30	40	1,92	2,56	0,36	0,48	9,72	12,96	50,74	67,66	пром.		
8 Компот из смешанных сухофруктов	150	200	0,4	0,5			14,9	19,8	60,8	81	54-1хн		
итого:	470	620	20,21	26,29	7,79	10,15	51,87	70,31	360,4	480,17			
полдник 15.30-16.00													
1 Каша дружба	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7	54-16к		
2 Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з		
3 Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,1	10,1	52,62	52,62	пром.		
4 Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	400-2011г.		
5 Шанешка с яблоками	60	60	3,1	3,1	1,8	1,08	25,3	25,3	129,7	129,7	54-16в		
итого:	380	490	12,88	15,38	11,68	14,76	60,88	69,37	404,32	482,42			
итого за день:	1365	1705	44,87	56,41	34,25	42,71	170,935	208,815	1181,79	1469,06			