

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №9»
от 10.02.2023 № 19-осн.

 О.Н. Тамбовцева

Основное (организованное) меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад №9»

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол.к арты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 1. Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	1шт(40)	1шт(40)	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Каша ячневая	150	200	4,8	6,4	8,57	11,42	26,87	35,83	204,3	272,41		199
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,18	2,61	2,4	2,88	10,57	12,68	73,15	87,78		414
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порционно)	6	6	0,05	0,05	4,35	4,35	0,08	0,08	39,66	39,66		6
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	426	526										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Суп овощной со сметаной	150	200	2,37	2,37	4,33	4,33	8,84	8,84	102,1	102,1		
Биточки мясные рубленые	70	80	11,01	12,59	10,71	12,23	11,57	13,23	183,02	209,16		299
Каша перловая	110	130	3,27	3,87	3,1	3,67	23,36	27,61	134,0	158,38		330
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150	180	0,52	0,52	0	0	13,48	13,48	54,0	54,0		126
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	550	690										
Полдник												
Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5		*
Кисломолочный напиток	170	200	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,56	95,40	97,20		*
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Рыба припущенная с овощами	60	80	7,39	7,39	0,3	0,3	3,15	3,15	41,87	41,87		258
Морковь отварная	120	130	1,39	1,51	3,16	3,42	6,63	7,18	58,23	63,08		338
Чай с сахаром	180	200	0,4	0,05	0,01	0,01	7,46	8,39	30,1	33,85		411
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	390	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1566	1666	53,46	61,15	50,92	59,09	194,14	242,25	1470,33	1769,19		

Прием пищи блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2.Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша «Дружба»	150	200	4,99	4,99	5,73	7,64	21,11	28,15	155	206,68		182
Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,24	3,89	12,51	15,01	92,9	111,48		416
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порционно)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6
Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68		7
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
<i>Итого за завтрак</i>	382	476										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,14	1,69	2,26	14,01	18,68	71,46	95,28		88
Гуляш из говядины	70	80	6,25	7,14	5,5	6,29	0	0	82,18	93,95		293
Картофельное пюре	110	130	2,29	2,71	3,55	4,19	10,05	12,48	98,07	115,9		339
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		390
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	550	690										
Полдник												
Булочка российская	50	60	3,61	4,34	4,23	5,07	30,9	37,8	176,3	211,52		415
Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	7,05	9,12	90	104,54		534
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Запеканка из творога	180	200	14,3	14,3	8,97	8,97	12,28	12,28	193	193		243
Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,91	1,38	2,72	4,09	20,74	31,11		369
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,09	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8		418
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94		*
<i>Итого за ужин</i>	380	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1512	1866	55,94	62,95	49,29	57,88	187,56	234,74	1465,26	1759,32		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно- л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 3.Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша геркулесовая с маслом	150	200	7,34	9,79	4,97	6,63	30,16	40,2	195,07	260,07		182
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,18	2,61	2,4	2,88	10,57	12,68	73,15	87,78		414
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порционно)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6
Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68		7
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	432	524										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,68	2,24	3,18	4,24	4,41	5,88	51,55	68,73		72
Тефтели мясные	60	80	3,55	4,73	3,13	4,18	3,64	4,86	61,64	82,15		304
Макаронные изделия	110	130	4,06	4,79	3,21	3,8	25,06	29,62	134,98	159,55		335
Соус томатный	20	30	0,24	0,35	0,67	1,0	1,33	2,0	12,42	18,62		366
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	180	0,52	0,52	0	0	13,48	13,48	54,0	54,0		126
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	560	720										
Полдник												
Булочка «Гребешок»	50	60	4,58	5,5	7,06	8,48	25,15	30,18	183	220		416
Кисломолочный напиток	150	190	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,56	95,40	97,20		*
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Рыба порционная с овощами	160	180	7,39	7,39	0,3	0,3	3,15	3,15	41,87	41,87		261
Чай с молоком и сахаром	180	200	3,18	3,53	3,47	3,85	13,47	14,96	98,65	109,61		413
Яйцо вареное	1 шт(40)	1 шт(40)	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	410	460										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1602	1954	54,44	64,3	44,7	53,38	190,31	231,64	1389,69	1670,9		

Прием пищи блюда	Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
ДЕНЬ 4.Неделя первая.													
Завтрак													
Пудинг творожный	160	200	14,3	14,3	8,97	8,97	12,28	12,28	193	193		245	
Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,24	3,89	12,51	15,01	92,9	111,48		416	
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117	
Сливочное масло (порционнo)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6	
Сыр (порционнo)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68		7	
Сок фруктовый	140	160	0,7	0,8	0,14	0,16	14,14	16,16	64,4	73,6		418	
<i>Итого за завтрак</i>	492	596											
Обед													
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112	
Рассольник ленинградский	150	200	2,38	3,17	4,1	5,46	12,5	16,68	88,76	118,35		82	
Жаркое по-домашнему	180	210	13,01	15,18	10,31	12,03	0	0	209,69	244,61		292	
Кисель с витамином «С»	150	180	0,4	0,4	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72		122	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*	
<i>Итого за обед</i>	550	690											
Полдник													
Булочка домашняя	50	60										402	
Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	7,05	9,12	90	104,54		534	
<i>Итого за полдник</i>	200	250											
Ужин													
Суфле из печени с рисом	160	200	16,43	16,43	6,85	6,85	4,6	4,6	145,88	145,88		454	
Соус сметанный	30	30	0,43	0,43	0,74	0,74	2,78	2,78	15,78	15,78		372	
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,52	9,46	35,28	39,19		412	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*	
<i>Итого за ужин</i>	400	470											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1642	2006	69,19	78,45	52,44	59,94	172,15	198,22	1510,27	1739,67			

Прием пищи блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 5.Неделя первая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша пшеничная с маслом	150	200	5,55	7,4	5,61	7,48	27,38	36,5	182,24	242,99		270
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,18	2,61	2,4	2,88	10,57	12,68	73,15	87,78		414
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порциями)	6	6	0,05	0,05	4,35	4,35	0,08	0,08	39,66	39,66		6
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	426	526										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Борщ на к/б со сметаной	150	200	2,49	3,32	4,33	5,78	8,84	11,79	81,82	109,1		63
Биточки из курицы	80	100	9,92	11,34	7,3	8,35	5,39	6,16	134,17	153,41		323
Каша гороховая	110	130	9,15	9,15	2,98	2,98	20,36	20,36	144,87	144,87		332
Компот из изюма с витамином «С»	150	180	0,34	0,41	0,08	0,09	18,1	21,72	75,07	90,08		394
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	560	710										
Полдник												
Вафля	30	50	1,4	1,4	11,7	11,7	25,1	25,1	205,6	205,6		*
Кисель	170	200	0,4	0,4	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72		122
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Капуста тушеная	150	180	2,96	3,55	5,55	6,66	15,08	18,01	120,19	144,22		143
Чай с сахаром	180	200	0,4	0,05	0,01	0,01	7,46	8,39	30,1	33,85		411
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	400	460										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1586	1946	47,45	54,5	50,87	57,37	216,24	253,05	1518,99	1721,63		

Прием пищи блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ1.Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо варёное	1шт(40)	1шт(40)	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Каша пшеничная с маслом	150	200	6,63	8,84	7,28	9,71	28,82	38,43	207,57	276,75		199
Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,24	3,89	12,51	15,01	92,9	111,48		416
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порциями)	6	6	0,05	0,05	4,35	4,35	0,08	0,08	39,66	39,66		6
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	466	526										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Суп гороховый	150	200	4,26	5,68	4,13	5,5	13,21	17,62	101,82	135,78		87
Тефтели с субпродуктами	60	80	5,56	5,56	5,7	5,7	9,59	9,59	117,6	117,6		301
Макаронные изделия отварные	120	150	4,42	5,53	3,5	4,38	27,34	34,17	147,26	184,06		335
Компот из с/ф с витамином «С»	150	180	0,52	0,52	0	0	13,48	13,48	54,0	54,0		126
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	610	710										
Полдник												
Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	125,1	208,5		*
Кисломолочный напиток	170	200	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,56	95,40	97,20		*
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Рыба припущенная с овощами	70	80	7,39	7,39	0,3	0,3	3,15	3,15	41,87	41,87		224
Свекла тушеная в белом соусе	120	130	2,06	2,23	0,86	0,93	12,61	13,67	67,21	72,82		358
Чай с сахаром	180	200	0,4	0,05	0,01	0,01	7,46	8,39	30,1	33,85		411
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	400	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1576	1936	54,52	63,42	43,36	51,25	210,41	265,37	1449,89	1774,77		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 2.Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша рисовая с маслом	150	200	5,09	6,79	6,71	8,95	26,44	35,25	186,76	249,01		199
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,18	2,61	2,4	2,88	10,57	12,68	73,15	87,78		414
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порциями)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
<i>Итого за завтрак</i>	374	464										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Свекольник	150	200	1,32	1,75	2,66	3,55	7,26	9,68	57,89	77,19		136
Азу из мяса	70	80	6,25	7,14	5,5	6,29	0	0	82,18	93,95		72
Каша гречневая	110	130	6,5	7,68	4,52	5,34	29,35	34,68	182,98	216,25		330
Компот из свежих яблок с витамином «С»	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,95	88,74		390
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	550	690										
Полдник												
Пирожок с капустой	50	60	6,83	6,83	9,9	9,9	29,48	29,48	157,6	180,2		72
Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	7,05	9,12	90	104,54		534
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Ленивые вареники	160	200	21,89	27,36	19,4	24,25	22,53	28,15	214,62	286,16		243
Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,91	1,37	2,72	4,09	20,74	31,11		369
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
Сок фруктовый	150	180	0,7	0,8	0,14	0,16	14,14	16,16	64,4	73,6		418
<i>Итого за ужин</i>	360	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1484	1854	67,93	81,64	65,1	77,16	211,32	229,9	1517,81	1869,17		

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л.карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 3.Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша кукурузная	150	200	4,65	6,2	5,6	7,46	27,83	37,11	180,44	240,58		271
Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,24	3,89	12,51	15,01	92,9	111,48		416
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порциями)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6
Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68		7
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	432	536										
Обед												
Овоши свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Суп московский со сметаной	150	200	2,56	2,56	3,45	3,45	14,05	14,05	118,73	118,73		485
Голубцы ленивые	70	90	6,81	8,52	6,13	7,66	4,3	5,37	102,2	127,74		315
Картофельное пюре	100	110	2,09	2,29	3,23	3,55	9,55	10,5	89,15	98,07		339
Компот из с/ф с вит. «С»	150	180	0,52	0,52	0	0	13,48	13,48	54,0	54,0		126
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	540	680										
Полдник												
Булочка с повидлом	50	60	3,2	3,84	1,67	2,0	31,9	38,28	155,63	186,68		402
Кисломолочный напиток	150	190	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,56	95,40	97,20		*
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Суп с сайрой	150	200	5,49	7,32	2,33	3,11	10,22	13,62	84,07	112,09		159
Чай с сахаром	180	200	0,4	0,05	0,01	0,01	7,46	8,39	30,1	33,85		411
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	360	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1532	1916	43,51	52,85	37,37	44,55	190,91	216,12	1324,78	1588,94		

Прием пищи блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№рецеп- туры	№техно л. карты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 4.Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Яйцо вареное	1шт(40)	1шт(40)	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Каша манная с маслом	150	200	5,8	7,73	6,71	8,95	25,71	34,28	186,78	249,01		182
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,18	2,61	2,4	2,88	10,57	12,68	73,15	87,78		414
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Сливочное масло (порциями)	4	4	0,03	0,03	2,9	2,9	0,05	0,05	26,44	26,44		6
Сок фруктовый	140	160	0,7	0,8	0,14	0,16	14,14	16,16	64,4	73,6		418
<i>Итого за завтрак</i>	474	584										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Щи из квашеной капусты	150	200	0,93	1,24	2,98	3,97	3,51	4,67	44,6	59,47		144
Плов с мясом	170	210	10,9	10,9	11,72	11,72	19,69	19,69	224,22	224,22		449
Кисель с витамином С	150	180	0,4	0,4	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72		122
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	540	690										
Полдник												
Ватрушка с творогом	50	60	10,48	10,48	10,09	10,09	33,11	33,11	143,5	172,2		419
Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,51	3,75	4,75	7,05	9,12	90	104,54		534
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Биточки рыбные	60	70	12,57	12,57	4,03	4,03	12,46	12,46	139,08	139,08		277
Овощи тушеные	110	130	2,12	2,12	4,48	4,48	4,65	4,65	80	80		145
Соус сметанный белый	20	30	0,28	0,43	0,49	0,74	1,86	2,78	10,52	15,78		372
Чай с молоком и сахаром	160	180	0,05	0,05	0,01	0,01	8,39	9,32	33,85	37,61		413
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
<i>Итого за ужин</i>	380	450										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1594	1974	63,04	72,29	55,9	61,37	210,25	241,43	1510,14	1726,56		

Прием пищи блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп- туры	№ технол.к арты
			Белки		Жиры		Углеводы					
ДЕНЬ 5.Неделя вторая.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша полтавская с маслом	150	200	5,55	7,4	5,61	7,48	27,38	36,5	182,24	242,99		182
Какаомолоком	150	180	3,15	3,78	3,24	3,89	12,51	15,01	92,9	111,48		416
Сливочное масло (порциями)	6	6	0,05	0,05	4,35	4,35	0,08	0,08	39,66	39,66		6
Сыр (порциями)	8	12	1,86	2,78	2,36	3,54	0	0	29,12	43,68		7
Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,6	104,8		117
Фрукт свежий	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0		386
<i>Итого за завтрак</i>	434	538										
Обед												
Овощи свежие	30	50	0,32	0,32	0,04	0,04	1	1	5,6	5,6		112
Суп с клецками на к/б со сметаной	150	200	2,73	3,64	3,54	4,73	10,51	14,01	81,51	108,73		91
Бигус с курицей	170	210	17,3	21,6	10,31	12,03	13,96	18,4	139,97	199,97		319
Компот из изюма с витамином «С»	150	180	0,34	0,41	0,08	0,09	18,1	21,72	75,07	90,08		394
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87		*
<i>Итого за обед</i>	540	690										
Полдник												
Вафля	30	50	1,4	1,4	11,7	11,7	25,1	25,1	205,6	205,6		*
Кисель	170	200	0,4	0,4	0,018	0,018	25,24	25,24	102,72	102,72		122
<i>Итого за полдник</i>	200	250										
Ужин												
Рагу овощное	150	190	2,5	2,5	3,39	3,39	9,63	9,63	84	84		345
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		227
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0		*
Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,09	0,1	0,02	0,02	8,52	9,46	35,28	39,19		412
<i>Итого за ужин</i>	400	470										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1574	1948	47,98	58,47	51,16	58,22	203,67	242,17	1397,47	1669,3		