

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №232 «Рябинушка» комбинированного вида
(МБДОУ «Детский сад №232«Рябинушка»)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

МБДОУ «Детский сад №232
«Рябинушка»

Пахомова О.Н.
Ф.И.О.
приказ № 246-од от
28.04.2022 года



Пахомова
Ольга
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Пахомова
Ольга Николаевна
Дата: 2021.04.16
12:30:23 +07'00'

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
(возрастная категория 1,5-3 года; 3-7 лет)

Барнаул, 2020

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	88	Каша манная на сухом молоке	200	250	11,43	14,29	9,64	12,05	54,90	68,63	382,00	477,50	0,00	0,00
	253	Кофейный напиток с молоком	150	200	0,06	0,08	0,02	0,03	9,99	13,32	40,00	53,33	0,03	0,03
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
			392,00	506,00	16,26	20,93	20,16	25,18	79,51	102,11	594,05	755,48	0,10	0,13
Обед	320	Овощи отварные (свекла)	20	60	0,20	0,60	1,22	3,66	1,75	5,25	17,34	52,02	3,80	11,40
	39	Суп картофельный со сметаной	200	250	2,24	2,80	4,09	5,11	13,20	16,50	92,30	115,38	6,03	7,54
	161	Котлет из мяса говядины	50	80	7,43	9,18	7,07	8,76	9,60	12,76	124,75	173,00	0,85	1,13
	195	Макаронные изделия отварные	110	130	6,80	8,70	6,80	9,00	21,20	28,86	177,20	231,50	0,50	0,60
	228	Соус красный основной (томатный)	35	50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,70	31,00	0,00	0,39
	241	Компот из изюма и шиповника	150	200	0,40	0,53	0,02	0,03	24,99	33,32	101,70	135,60	0,36	0,48
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			615,00	840,00	21,17	27,64	20,97	29,01	96,04	131,97	643,99	837,48	7,74	10,14
Полдник	417	Булочка гребешок	50	70	10,25	14,35	5,75	8,05	33,00	46,20	188,00	263,20	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	3,75	3,75	5,00	6,00	8,00	75,00	100,00	1,05	1,40
			200,00	270,00	14,60	18,10	9,50	13,05	39,00	54,20	263,00	363,20	1,05	1,40
Ужин	319	Картофель в молоке	200	250	5,70	7,13	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,91	1,14
	263	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,44	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
			450,00	530,00	13,14	15,43	10,03	11,34	44,21	55,06	318,28	382,02	0,94	1,17
Итого за день:			1657,00	2146,00	65,17	82,10	60,66	78,58	258,76	343,34	1819,32	2707,94	23,46	37,07
Объем за день:					Ясли 1819,32		Сад 2707,94							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	237	Творожно-рисовый пудинг	120	150	21,31	26,64	14,52	18,15	22,04	27,56	303,60	379,50	0,29	0,37
	113	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,59	0,59	1,36	1,36	4,00	4,00	30,45	30,45	0,10	0,10
	250	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107,00	118,89	1,43	1,59
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
			419	486	37,03	45,37	36,27	43,81	59,88	74,08	700,74	852,36	1,93	2,23
Обед	54	Икра кабачковая	30	60	0,30	0,61	1,26	2,52	1,61	3,23	20,89	41,79	3,41	6,83
	136	Суп «Свекольный» со сметаной	200	250	1,63	2,04	0,25	0,31	11,28	14,10	87,84	109,80	7,02	8,78
	433	Плов из мяса говядиты	150	250	15,00	25,00	13,86	23,10	25,09	41,83	285,00	475,00	0,39	0,65
	241	Компот из кураги	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			580	830	20,88	33,23	15,79	26,46	81,95	119,13	587,48	890,59	11,12	16,66
Полдник	417	Булочка с сахаром	50	70	15,68	5,53	4,06	5,69	27,24	38,14	161,00	225,40	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,40	76,00	108,60	0,45	0,60
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			300	370	20,53	11,83	8,21	11,09	48,69	61,69	283,00	380,00	10,45	10,60
	77	Рагу из овощей	200	250	3,44	4,30	22,00	27,50	17,70	22,13	282,00	352,50	10,40	13,05
	418	Сок	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			330	390	6,24	7,96	22,60	28,10	47,95	57,41	399,00	492,50	20,40	23,05
Итого за день:			1629	2076	84,68	98,38	82,87	109,46	238,47	312,31	1970,22	2615,45	43,90	52,53
Объем за день:					Ясли 1970,22		Сад 2615,45							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	173	Каша рисовая молочная	200	250	2,67	3,34	4,86	6,08	33,80	42,25	188,75	235,94	0,00	0,00
	253	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,96	91,00	101,11	1,17	1,30
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			529	616	12,40	15,99	20,27	25,31	81,05	98,02	523,36	644,50	11,28	11,47
Обед	196	Зеленый горошек порционно	10	30	0,25	0,40	1,23	1,85	1,56	11,94	18,42	27,30	1,60	2,85
	38	Суп вермешелевый на курином бульоне	150	250	1,60	2,69	1,70	2,84	10,28	17,14	62,85	104,75	4,95	8,25
	183	Суфле из птицы	50	70	10,20	14,56	10,30	12,40	0,90	1,20	139,31	192,41	0,01	0,02
	206	Картофельное пюре	150	180	3,15	4,20	4,80	6,40	20,55	27,40	127,25	163,00	18,30	24,40
	241	Компот из свежих яблок или изюма	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			560	800	19,15	27,43	18,45	24,02	77,26	117,65	541,58	751,46	25,16	35,92
Полдник		Вафли/ печенье	50	70	10,25	14,35	5,75	8,05	33,00	46,20	188,00	243,20	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,90	1,20
			200	270	17,75	24,35	10,55	14,45	38,25	53,20	290,00	379,20	0,90	1,20
Ужин	257	Рыба запеченая	60	80	7,72	10,15	2,95	4,21	8,28	10,67	90,00	121,00	0,19	0,26
	42	Овощи отварные	20	30	0,15	0,23	0,04	0,55	1,65	2,45	7,00	10,50	0,75	1,80
	264	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,06	0,08	0,02	0,03	9,99	13,32	40,00	53,33	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			260	350	10,23	13,62	3,21	4,99	35,02	46,57	208,00	278,83	0,97	2,09
Итого за день:			1549	2036	59,53	81,39	52,48	68,77	231,58	315,44	1562,94	2053,99	38,31	50,68
Объем за день:					Ясли 1562,94		Сад 2053,99							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	44	суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,70	7,13	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,91	1,14
	253	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,96	91,00	101,11	1,17	1,30
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
			469	556	20,01	24,35	24,82	29,94	51,22	64,45	495,89	606,14	2,19	2,60
Обед	30	Огурец порционно	20	30	0,25	0,43	1,22	1,83	1,67	2,50	17,78	26,67	1,90	2,85
	82	Суп гороховый со сметаной и сухариками	200	250	4,25	5,32	4,22	5,27	13,06	16,32	107,80	134,75	4,65	5,81
	292	Жаркое по домашнему	180	250	24,48	30,60	6,28	7,85	21,76	27,20	241,18	321,48	8,54	10,68
	241	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			600	800	32,93	41,93	12,14	15,48	80,46	105,99	560,51	746,90	15,39	19,74
Полдник	467	Булка венская	50	70	3,54	5,00	6,57	9,20	27,87	39,00	145,00	215,00	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,90	1,20
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			300	370	11,54	15,50	11,77	16,00	48,27	61,15	293,00	397,00	10,90	11,20
Ужин		Ленивые вареники	120	150	22,43	28,04	15,20	19,00	13,68	17,10	280,80	351,00	0,30	0,38
	132	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,44	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			330	390	24,79	31,27	15,42	19,23	38,77	48,33	391,80	489,44	0,33	0,41
Итого за день:			1699	2116	89,27	113,05	64,15	80,65	218,72	279,92	1741,20	2239,48	28,81	33,95
Объем за день:					Ясли 1741,20		Сад 2239,48							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	86	Каша гречневая молочная с маслом	200	250	4,66	5,83	0,68	0,85	0,66	0,83	189,20	236,50	0,00	0,00
	250	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107,00	118,89	1,43	1,59
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
			462	546	18,18	21,55	18,97	22,10	31,38	38,85	530,33	642,11	1,50	1,69
Обед	41	Морковь отварная	20	30	0,15	0,23	0,04	0,55	1,65	2,45	7,00	10,50	0,75	1,80
	81	Суп фасолевый со сметаной	200	250	4,25	5,32	4,22	5,27	13,06	16,32	107,80	134,75	4,65	5,81
	206	Картофельное пюре	150	180	3,15	4,20	4,80	6,40	20,55	27,40	127,25	163,00	18,30	24,40
	200	Бефстроганов из печени говядиты	50	70	15,09	2,68	10,93	14,57	1,53	2,04	144,77	157,36	0,01	0,01
	241	Компот из чернослива и кураги	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			620	800	26,59	18,01	20,41	27,32	80,76	108,18	580,57	729,61	24,01	32,42
Полдник	102	Ватрушка с повидлом	50	70	3,54	5,00	6,57	9,20	27,87	39,00	145,00	215,00	0,00	0,00
	419	Молоко кипяченое	100	200	2,90	5,80	3,20	6,40	4,70	9,40	60,00	120,00	1,30	2,60
			150	270	6,44	10,80	9,77	15,60	32,57	48,40	205,00	335,00	1,30	2,60
Ужин	258	Рыбное суфле	60	80	7,36	14,75	6,13	8,63	10,38	13,57	126,00	191,00	8,72	12,95
	42	Свекла отварная	130	150	1,34	2,02	0,14	0,22	7,96	11,96	35,20	52,80	2,88	4,32
	368	Сок	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			320	370	11,50	20,43	6,87	9,45	48,59	60,81	278,20	383,80	21,60	27,27
Итого за день:			1552	1986	62,71	70,79	56,02	74,46	193,30	256,24	1594,10	2090,52	48,41	63,98
Объем за день:					Ясли 1594,10		Сад 2090,52							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	168	Каша Дружба на сухом молоке с маслом	200	250	9,54	11,93	15,87	19,84	39,51	49,39	299,50	345,40	1,35	1,69
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	254	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,96	91,00	101,11	1,17	1,30
			422	506	17,16	21,66	28,78	35,62	68,49	85,51	562,55	671,16	2,59	3,09
Обед	54	Икра кабачковая	30	60	0,30	0,61	1,26	2,52	1,61	3,23	20,89	41,79	3,41	6,83
	76	Суп рассольник со сметаной	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82,00	102,50	8,23	10,29
	282	Тефтели из говядины	50	70	9,32	12,43	7,07	9,43	9,64	12,85	129,00	185,33	0,09	0,12
	228	Соус красный основной (томатный)	35	50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,70	31,00	0,00	0,39
	204	Отварные макаронные изделия	110	130	6,80	8,70	6,80	9,00	21,20	28,86	177,20	231,50	0,50	0,60
	241	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			625	830	22,30	29,83	20,85	28,34	88,77	120,74	624,54	856,12	12,53	18,63
Полдник	410	Булочка с маком в сахаре	50	70	3,60	5,01	6,27	8,76	26,96	37,80	129,00	230,60	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,40	76,00	108,60	0,45	0,60
			200	270	7,95	10,81	10,02	13,76	33,26	46,20	205,00	339,20	0,45	0,60
Ужин	202	Ленивые голубцы	130	200	12,61	18,91	30,38	45,28	7,54	10,74	254,05	327,02	17,41	25,70
	209	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	368	Сок	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			300	380	20,49	27,65	35,58	50,48	38,07	46,30	433,13	529,10	27,41	35,70
Итого за день:			1647	2086	68,40	90,45	95,63	128,60	243,74	313,90	1871,22	2441,58	52,98	68,02
Объем за день:					Ясли 1871,22		Сад 2441,58							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	251	Запеканка творожная	120	150	22,43	28,04	15,20	19,00	13,68	17,10	280,80	351,00	0,30	0,38
	351	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,59	0,59	1,36	1,36	4,00	4,00	30,45	30,45	0,10	0,10
	248	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107,00	118,89	1,43	1,59
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
			379	446	33,07	41,69	32,35	40,06	51,24	63,34	615,86	761,78	1,94	2,24
Обед	42	Свекла отварная	20	30	0,25	0,38	1,22	1,83	1,67	2,51	17,78	26,67	1,90	2,85
	47	Суп "Московский" со сметаной	150	250	4,31	6,64	3,14	5,18	10,35	13,44	108,00	135,00	8,96	11,20
	200	Бигус с мясом говядины	150	180	9,00	10,00	7,50	8,20	7,36	10,80	255,00	280,00	19,00	21,00
	241	Компот из изюма с шиповником	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			520	730	17,51	22,60	12,28	15,74	63,35	86,71	574,53	705,67	30,16	35,45
Полдник	407	Булочка дорожная	50	70	3,39	4,80	6,98	9,80	29,07	37,00	151,00	213,00	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,40	76,00	108,60	0,45	0,60
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			300	370	8,24	11,10	11,13	15,20	50,52	60,55	273,00	367,60	10,45	10,60
Ужин	211	Горошница	200	250	23,00	28,75	1,60	2,00	50,80	63,50	259,60	337,00	0,00	0,00
	209	Яйцо вареное 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	0	0
	132	Чай с молоком и сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,44	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			430	510	27,90	34,52	4,12	4,53	76,03	94,87	402,00	506,84	0,03	0,03
Итого за день:			1729	2156	87,22	110,40	60,28	75,92	256,29	320,62	1911,39	2387,90	52,58	58,32
Объем за день:					Ясли 1911,39		Сад 2387,90							

День 8

Зимне-весенний сезон. Возрастная категория: Д/сад

Рацион ясли/сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	177	Каша пшеница молочная	200	250	9,99	12,49	16,50	20,63	33,96	42,45	304,60	385,75	1,36	1,70
	248	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107,00	118,89	1,43	1,59
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
	368	Яблоко	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			529	616	20,54	26,05	32,69	40,73	82,67	99,84	655,21	812,08	12,90	13,46
Обед	196	Зеленый горошек порционно	10	30	0,25	0,40	1,23	1,85	1,56	11,94	18,42	27,30	1,60	2,85
	66	Щи со сметаной на курином бульоне	200	250	1,36	1,70	3,86	4,82	5,35	6,69	61,60	77,00	16,03	20,04
	414	Курица отворная	50	80	8,43	12,58	8,65	12,86	8,98	13,30	164,00	218,66	0,50	0,66
	206	Картофельное пюре	150	180	3,15	4,20	4,80	6,40	20,55	27,40	127,25	163,00	18,30	24,40
	241	Компот из кураги	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			610	810	17,14	24,46	18,96	26,46	80,41	119,30	565,02	749,96	36,73	48,35
Полдник		Вафли/ печенье	50	70	10,25	14,35	5,75	8,05	33,00	46,20	188,00	243,20	0,00	0,00
	419	Молоко кипяченое	100	200	2,90	5,80	3,20	6,40	4,70	9,40	60,00	120,00	1,30	2,60
			150	270	13,15	20,15	8,95	14,45	37,70	55,60	248,00	363,20	1,30	2,60
Ужин	258	Рыбное суфле	60	80	9,03	11,88	3,04	4,05	5,99	7,67	87,00	115,00	0,62	0,82
	209	Яйцо вареное 1/2	20	20	2,54	2,54	2,30	2,30	0,14	0,14	31,04	31,04	0,00	0,00
	368	Сок	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			210	240	14,37	18,08	5,94	6,95	36,38	43,09	235,04	286,04	10,62	10,82
Итого за день:			1599	2036	65,70	89,24	66,94	88,98	252,31	332,98	1749,27	2257,28	71,55	85,23
Объем за день:					Ясли		1749,27	Сад		2257,28				

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	235	Пудинг из творога	120	150	18,17	22,71	12,91	16,14	29,20	36,50	306,00	382,50	0,23	0,29
	351	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,59	0,59	1,36	1,36	4,00	4,00	30,45	30,45	0,10	0,10
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	253	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,96	91,00	101,11	1,17	1,30
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
	7	Сыр (порциями)	7	10	1,61	2,42	2,1	3,05	3,12	4,5	25,56	36,8	0,04	0,07
			419	486	33,07	40,53	33,88	40,93	65,58	81,40	687,14	837,59	1,61	1,86
Обед	54	Икра кабачковая	30	60	0,30	0,61	1,26	2,52	1,61	3,23	20,89	41,79	3,41	6,83
	57	Борщ со сметаной и сухариками	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82,00	102,50	8,23	10,29
	291	Запеканка картофельная с мясом говядиты	150	210	11,29	18,25	7,94	12,84	23,30	37,65	204,20	335,40	3,30	5,40
	228	Соус красный основной (томатный)	35	50	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,70	31,00	0,00	0,39
	241	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			615	840	17,47	26,95	14,92	22,75	81,23	116,68	522,54	774,69	15,24	23,31
Полдник	460	Рогалик со сгущенкой	50	70	3,54	5,00	6,57	9,20	27,87	39,00	145,00	215,00	0,00	0,00
	251	Кисломолочный продукт	150	200	7,50	10,00	4,80	6,40	5,25	7,00	102,00	136,00	0,90	1,20
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			300	370	11,54	15,50	11,77	16,00	48,27	61,15	293,00	397,00	10,90	11,20
Ужин	91	Бефстроганов из печени говядины	50	70	15,09	2,68	10,93	14,57	1,53	2,04	144,77	157,36	0,01	0,01
	303	Рис отварной	120	150	3,65	4,38	35,83	5,37	36,75	44,10	209,70	251,64	0,00	0,00
	132	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,44	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			380	460	21,10	10,29	46,98	20,17	63,37	77,37	465,47	547,44	0,04	0,04
Итого за день:			1814	2256	83,68	93,76	107,95	100,25	273,60	351,75	2014,15	2602,72	37,79	46,41
Объем за день:					Ясли 2014,15		Сад 2602,72							

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	99	Каша ячневая молочная с маслом	200	250	4,66	5,83	0,68	0,85	0,66	0,83	189,20	236,50	0,00	0,00
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,08	62,08	0,00	0,00
	248	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107,00	118,89	1,43	1,59
	3	Батон	37	51	4,73	6,52	6,88	9,48	14,56	20,10	139,00	191,59	0,07	0,10
	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33,05	33,05	0,00	0,00
			462	546	18,18	21,55	18,97	22,10	31,38	38,85	530,33	642,11	1,50	1,69
Обед	196	Зеленый горошек порционно	10	30	0,25	0,40	1,23	1,85	1,56	11,94	18,42	27,30	1,60	2,85
	151	Суп с клецками со сметаной	180	200	1,92	2,82	2,86	3,06	10,62	11,68	75,90	83,50	4,20	4,62
	174	Зразы с яйцом из мяса говядиты	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,50	150,50	0,56	0,79
	143	Капуста тушеная	150	180	3,10	4,13	4,86	6,47	14,25	19,00	112,65	150,20	25,80	34,40
	241	Компот из чернослива / изюма	150	200	0,33	0,44	0,02	0,03	20,83	27,77	84,75	113,00	0,30	0,40
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	0,00	0,00
			590	750	15,63	21,91	16,15	21,40	75,62	109,90	508,22	675,50	32,46	43,06
Полдник	2	Батон с повидлом	50	70	10,25	14,35	5,75	8,05	33,00	46,20	158,00	243,20	0,00	0,00
	419	Молоко кипяченое	100	200	2,90	5,80	3,20	6,40	4,70	9,40	60,00	120,00	1,30	2,60
	368	Фрукт	100	100	0,50	0,50	0,40	0,40	15,15	15,15	46,00	46,00	10,00	10,00
			250	370	13,65	20,65	9,35	14,85	52,85	70,75	264,00	409,20	11,30	12,60
Ужин	257	Рыба запеченая	60	80	9,03	11,88	3,04	4,05	5,99	7,67	87,00	115,00	0,62	0,82
	339	Овощи тушеные	130	180	2,15	2,58	4,81	5,77	14,70	17,64	110,70	132,84	1,72	2,07
	132	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,10	40,00	44,44	0,03	0,03
	114	Хлеб пшеничный	30	40	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	20,13	71,00	94,00	0,00	0,00
			400	500	13,54	17,69	8,07	10,05	45,78	56,54	308,70	386,28	13,67	15,52
Итого за день:			1802	2266	61,50	82,29	52,94	68,79	220,78	291,19	1657,25	2159,10	68,93	82,87
Объем за день:					Ясли 1657,25		Сад 2159,10							
Объем за 10 дней:					Ясли	17891,06	<u>1789,11</u>	Сад	23555,96	<u>2355,60</u>				

