

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад №232 «Рябинушка»

О.Н. Пахомова

Приказ № 162-осн.

«21» июля 2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Рацион ясли/сад День 1_ Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	416	Каша манная на молоке с маслом	150	180	6,18	7,42	5,67	6,8	25,28	30,3	233	279,6
	392	Чай с сахаром	180	180	17,9	17,9	0,001	0,001	0,83	0,83	3,34	3,34
	1	Батон	30	40	2,14	2,75	6,6	8,49	12,79	19,44	10,29	13,23
	6	Масло сливочное	5	5								
	604\602	Кондитерское изделие	15	15	3,1	3,1	1,72	1,72	9,9	9,9	70,5	70,5
Итого на завтрак			380	420	29,32	31,17	13,991	17,011	48,8	60,47	317,13	366,67
Обед	30	Овощи натуральные свежие/ маринованные	30	50	0,1	0,15	0	0	0,27	0,45	1,47	2,45
	51	Суп овощной с мясом говядины со сметаной	150	180	1,5	1,8	2,28	2,81	10,32	12,38	71,58	85,9
	282	Котлета из мяса говядины	60	70	8,93	10,41	6,74	7,86	8,97	10,46	132	154
	195	Гороховое пюре	110	130	12,65	14,95	0,9	1,04	27,94	33,02	170,28	201,24
	376	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,9	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			540	660	26,36	31,32	10,265	12,128	86,43	104,35	545,41	654,29
Полд-ник	469	Булка домашняя	50	60	3,64	4,37	6,26	7,51	26,96	32,35	179	214,8
	251	Кисломолочный напиток	160	190	4,32	5,13	4	4,75	17,28	20,52	126,4	150,1
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
Итого на полдник			305	350	9,36	10,99	10,74	12,77	51,84	60,87	395,65	459,9
Ужин	121	Рулет картофельный с яйцом	180	200	7,95	8,83	15,6	17,3	42,6	47,3	349,8	388,67
	395	Кофейный напиток с молоком	180	200	6,01	6,68	5,14	5,7	27,3	30,37	84	93,3
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			400	450	16,81	19,13	21,07	23,4	88,01	100,81	519,13	590,97
Итого за день:			1625	1880	81,85	92,61	56,066	65,309	275,08	326,5	1777,32	2071,83
Объем за день:							Ясли 1777,32		Сад 2071,83			

Рацион ясли/сад День 2 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	237	Запеканка из творога	110	120	19,54	21,31	13,31	14,52	20,2	22,04	278,3	303,6
	351	Соус молочный (сладкий)	30	50	0,58	0,97	1,36	2,26	5,98	6,63	30,95	50,75
	397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			362	405	29,16	32,98	25,67	30,2	58,53	66,13	574,03	667,97
Обед	30	Овощи натуральные свежие/маринованные	30	50	0,1	0,15	0	0	0,27	0,45	1,47	2,45
	65	Суп Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	1,23	1,47	0,19	0,23	8,46	10,15	65,88	79,06
	433	Бигос с мясом говядины	150	180	14,78	17,73	11,25	13,5	10,34	12,29	201,75	242,1
	376	Компот из кураги с витамином "С"	150	180	0,3	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			520	640	19,26	23,37	11,79	14,15	58,01	71,02	439,18	534,31
Полдник	458	Растягай со свежими яблоками	60	70	3,82	4,46	2,55	2,98	37,82	44,12	190,29	222
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
	251	Кисломолочный напиток	160	190	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2
Итого на полдник			315	360	9,27	10,81	6,78	7,99	61,62	71,56	399,04	459,2
Ужин	184	Каша гречневая с печенью говядины	160	180	9,85	11,08	8,25	9,23	20,69	23,22	196,27	220,8
	418	Сок	180	200	1,62	1,8	0	0	32,72	36,36	136,18	152
	213	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			420	470	19,4	21,58	13,18	14,23	71,8	83	480,78	544,8
Итого за день:			1617	1875	77,09	88,74	57,42	66,57	249,96	291,71	1893,03	2206,28
Объем за день:			Ясли 1893,03 Сад 2206,28									

Рацион ясли/сад День 3 Возрастная категория: Д/сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	93	Лапша молочная с маслом	150	180	4,31	5,18	3,9	4,7	15,13	19,95	108,9	130,68
	395	Кофейный напиток с молоком	180	200	6,01	6,68	5,14	5,7	27,3	30,37	84	93,3
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	
Итого на завтрак			412	475	20,77	23,97	21,45	25,23	59,24	72,24	413,68	493,6
Обед	10	Зеленый горошек	30	50	0,89	1,49	1,56	2,59	1,88	3,16	25,08	41,8
	82	Суп паутинка на курином бульоне	150	180	1,61	1,94	1,70	2,04	11,29	13,34	62,85	75,42
	310	Суфле из мяса птицы	60	70	9,88	11,53	10,4	12,13	2,81	4,15	140	163,30
	319	Картофель в молочном соусе	110	130	2,58	3,05	2,73	3,23	16,49	19,11	92,84	109,72
	372	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			540	660	17,93	21,77	16,84	20,53	68,49	84,39	479,3	587,08
Полдник	604/602	Кондитерские изделия	40	50	2,6	3,24	3,3	4,11	27,32	35,15	149,2	186,5
	400	Молоко кипяченое	170	200	5,2	6,10	4,61	5,43	8,57	13,08	96,33	113,33
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
Итого на полдник			305	350	9,2	10,83	8,39	10,05	43,49	56,23	335,78	394,83
Ужин	254	Рыба запеченая	60	70	7,55	8,81	4,84	5,65	5,84	8,89	97	113,2
	137	Рагу овощное	140	150	1,67	1,79	8,62	9,24	11,43	15,97	126	135
	392	Чай с сахаром	180	200	17,9	17,9	0,001	0,001	0,83	0,83	3,34	3,34
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			420	470	29,97	32,12	13,791	15,291	36,21	48,83	311,67	360,54
Итого за день:			1677	1955	77,87	88,69	60,471	71,101	207,43	261,69	1540,43	1836,05
Объем за день:					Ясли 1540,43		Сад 1836,05					

Рацион ясли/сад День 4_ Возрастная категория: Д/сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	415	Каша рисовая молочная с маслом	150	180	3,28	3,93	0,33	0,33	25,9	31,07	119,27	143,12
	397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			372	415	12,32	14,63	11,33	13,75	58,25	68,53	384,05	456,74
Обед	30	Икра кабачковая	30	50	0,27	0,45	1,41	2,35	1,78	3	20,9	34,8
	47	Гренки из хлеба	15	20	1,87	2,49	0,24	0,32	11,41	15,21	55,23	73,64
	81	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,79	11,75	80,85	97,02
	276	Жаркое по домашнему	150	180	18,36	20,03	4,71	5,65	16,32	19,58	180,89	217,06
	376	Кисель с витамином С	180	180	0,08	0,08	0,06	0,06	20,55	20,55	92,4	92,4
		Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	Итого на обед			565	660	26,72	30,62	9,91	12,57	77,96	93,23	515,6
Полдник	467	Булка венская	50	60	3,95	4,74	4,06	4,87	27,24	32,69	161	193,2
	251	Кисломолочный напиток	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
Итого на полдник			295	340	9,4	11,09	8,29	9,88	51,04	60,13	369,75	430,4
Ужин	230	Ленивые вареники с маслом	160	180	23,72	26,69	17,38	19,55	24,5	27,56	348,8	392,4
	213	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	418	Сок	180	200	1,62	1,8	0	0	32,72	36,36	136,18	152
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			420	470	33,27	37,19	22,31	24,55	75,61	87,34	633,31	716,4
Итого за день:			1652	1885	81,71	93,53	51,84	60,75	262,86	309,23	1902,71	2227,46
Объем за день:			Ясли 1847,48 Сад 2153,82									

Рацион ясли/сад День 5 Возрастная категория: Д/сад

	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	168	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	200	3,83	5,1	3,83	5,1	28,1	37,42	182,19	256,25
	395	Кофейный напиток с молоком	180	200	6,01	6,68	5,14	5,7	27,3	30,37	84	93,3
	3	Батон	30	40	2,14	2,75	6,6	8,49	12,79	19,44	10,29	13,23
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			365	445	11,98	14,53	15,57	19,29	68,19	87,23	276,48	362,78
Обед	131	Кукуруза консервированная	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,8	49,65
	66	Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной	180	200	1,22	1,36	3,47	3,9	4,82	5,36	81,6	108,40
	97	Бефстроганов из печени говядины	60	80	7,04	9,39	5,56	7,08	2,04	2,72	64,4	99,2
	321	Картофельное пюре	120	150	3,07	3,84	3,84	4,8	16,35	20,44	130	177,5
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,9	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			580	710	15,37	20,04	15,065	19,288	64,55	80,58	475,88	645,45
Полдн ик	604\602	Кондитерское изделие	40	50	2,6	3,24	3,3	4,11	27,32	35,15	149,2	186,5
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
	400	Молоко кипяченое	170	200	5,2	6,10	4,61	5,43	8,57	13,08	96,33	113,33
Итого на полдник			305	350	9,2	10,83	8,39	10,05	43,49	56,23	335,78	394,83
Ужин	268	Рыбное суфле	60	70	9,46	11,03	5,49	6,41	2,61	2,88	106,75	152,88
	339	Свекла тушеная с маслом	120	150	2,1	2,23	4,49	4,81	13,68	14,66	123,32	135,7
	392	Чай с сахаром	180	200	17,9	17,9	0,001	0,001	0,83	0,83	3,34	3,34
	114	Хлеб пшеничный	20	20	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на ужин			400	470	32,31	34,78	10,311	11,621	35,23	41,51	318,74	400,92
Итого за день:			1650	1975	68,86	80,18	49,336	60,249	211,46	265,55	1406,88	1803,98
Объем за день:			Ясли 1406,88 Сад 1803,98									

Рацион ясли/сад День 6 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	414	Каша гречневая с маслом	150	180	4,55	5,45	3,86	5,64	20,42	24,5	134,63	171,56
	392	Чай с сахаром	180	180	17,9	17,9	0,001	0,001	0,83	0,83	3,34	3,34
	3	Батон	30	40	2,14	2,75	6,6	8,49	12,79	19,44	10,29	13,23
	6	Масло сливочное	5	5								
604/602	Кондитерское изделие	15	15	3,1	3,1	1,72	1,72	9,9	9,9	70,5	70,5	
Итого на завтрак			380	420	27,69	29,2	12,181	15,851	43,94	54,67	218,76	258,63
Обед	54	Икра кабачковая	30	50	0,27	0,45	1,41	2,35	1,78	3	20,9	35,8
	76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	1,26	1,51	4,07	5,88	9,95	11,94	72,45	106,94
	286	Зразы из мяса говядины с яйцом	60	70	4,44	5,17	5,92	6,93	5,86	6,83	85,5	107,75
	348	Соус красный основной (томатный)	20	30	0,23	0,35	0,84	1,26	1,60	2,41	14,9	22,35
	204	Лапша отварная с маслом	90	100	3,46	3,84	0,6	0,85	18,7	20,76	93,06	105,4
	376	Кисель с витамином С	180	180	0,08	0,08	0,06	0,06	20,55	20,55	92,4	92,4
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			570	660	12,59	15,02	13,23	17,73	76,55	88,63	464,54	579,64
Полдник	458	Ватрушка с повидлом	60	70	3,82	4,46	2,55	2,98	37,82	44,12	190,29	222
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
	251	Кисломолочный напиток	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2
Итого на полдник			305	350	9,27	10,81	6,78	7,99	61,62	71,56	399,04	459,2
Ужин	291	Картофельная запеканка с печенью говядины	180	200	11,46	12,73	4,91	7,82	30,54	33,93	220,50	245,00
	395	Кофейный напиток с молоком	180	200	6,01	6,68	5,14	5,9	27,3	30,37	84	93,3
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			440	490	25,4	28,11	14,98	18,72	76,23	87,72	452,83	510,3
Итого за день:			1695	1920	74,95	83,14	47,171	60,26	258,34	302,58	1535,17	1807,77
Объем за день:			Ясли 1535,17 Сад 1807,77									

Рацион ясли/сад День 7 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	212	Лапшевник с творогом	150	180	13,31	15,97	11,66	13,99	31,20	37,44	283,00	339,60
	397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			372	415	22,35	26,67	22,66	27,41	63,55	74,9	547,78	653,22
Обед	10	Зеленый горошек	30	50	0,89	1,49	1,56	2,59	1,88	3,16	25,08	41,8
	56	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	0,97	1,16	2,91	3,49	6,56	7,87	56,25	67,50
	200	Плов с мясом говядины	150	180	12,38	14,85	8,10	9,72	24,08	28,90	224,63	269,55
	376	Компот из изюма с витамином "С"	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,9	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
Итого на обед			520	640	17,42	21,51	12,915	16,1	71,45	87,97	476,04	589,55
Полдник	462	Булочка гребешок	50	70	4,59	5,51	7,06	8,48	25,15	30,18	182,50	219,00
	251	Кисломолочный напиток	150	180	4,05	4,86	3,75	4,50	16,20	19,44	118,50	142,20
	368	Фрукт	95	100	1,40	1,49	0,48	0,51	7,60	8,00	90,25	95,00
Итого на полдник			295	350	10,04	11,86	11,29	13,49	48,95	57,62	391,25	456,2
Ужин	90	Слоеные голубцы с мясом курицы	160	180	5,00	5,60	10,84	12,20	72,40	81,40	188,60	212,20
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
	418	Сок	180	200	1,62	1,80	0,00	0,00	32,72	36,36	136,18	152,00
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
Итого на ужин			420	470	14,55	16,1	15,77	17,2	123,51	141,18	473,11	536,2
Итого за день:			1607	1875	64,36	76,14	62,635	74,2	307,46	361,67	1888,18	2235,17
Объем за день:					Ясли 1888,18 Сад 2235,17							

Рацион ясли/сад День 8 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	413	Каша "Геркулес" молочная с маслом	150	180	3,80	4,56	2,64	3,17	23,68	28,41	157,50	189,00
	395	Кофейный напиток с молоком	180	200	6,01	6,68	5,14	5,70	27,30	30,37	84,00	93,30
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
Итого на завтрак			412	475	20,26	23,35	20,19	23,7	67,79	80,7	462,28	551,92
Обед	30	Овощи свежие/ соленые	30	50	0,10	0,15	0,00	0,00	0,27	0,45	1,47	2,45
	82	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	1,61	1,94	1,70	2,04	10,29	12,34	62,85	75,42
	305	Котлета из мяса курицы	60	70	9,30	10,81	8,50	9,92	9,45	11,03	151,50	176,75
	428	Капуста тушеная	110	130	2,27	2,68	3,56	4,21	10,45	12,35	82,61	97,63
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,9	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
Итого на обед			540	660	16,46	19,59	14,105	16,588	69,39	84,21	468,51	562,95
Полдник	602/604	Кондитерские изделия	40	50	2,60	3,24	3,30	4,11	27,32	35,15	149,20	186,50
	419	Молоко кипяченое	170	200	5,20	6,10	4,61	5,43	8,57	13,08	96,33	113,33
	368	Фрукт	95	100	1,40	1,49	0,48	0,51	7,60	8,00	90,25	95,00
Итого на полдник			305	350	9,2	10,83	8,39	10,05	43,49	56,23	335,78	394,83
Ужин	252	Рыба запеченная в сметане	60	70	7,71	9,00	5,24	6,11	1,16	1,35	83,00	96,83
	136	Морковь тушеная	120	130	2,09	2,26	2,87	3,21	29,05	31,47	150,00	162,50
	132	Чай с сахаром	180	200	17,90	17,90	0,00	0,00	0,83	0,83	3,34	3,34
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
Итого на ужин			400	450	30,55	32,78	8,441	9,721	49,15	56,79	321,67	371,67
Итого за день:			1657	1935	76,47	86,55	51,126	60,49	229,82	277,93	1588,24	1881,37
Объем за день:					Ясли 1588,24 Сад 1881,37							

Рацион ясли/сад День 9 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	235	Пудинг из творога	110	130	16,65	19,70	11,84	14,00	26,80	31,63	358,50	331,50
	351	Соус молочный (сладкий)	30	50	0,58	0,97	1,36	2,26	5,98	6,63	30,95	50,75
	397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107,00	107,00
	3	Батон	30	40	5,37	7,03	7,81	10,23	16,53	21,64	157,78	206,62
	7	Сыр	7	10								
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			362	415	26,27	31,37	24,2	29,68	65,13	75,72	654,23	695,87
Обед	30	Овощи свежие/ соленые	30	50	0,10	0,15	0,00	0,00	0,27	0,45	1,47	2,45
	82	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	180	1,26	1,51	2,02	2,42	7,28	8,74	52,35	62,82
	277	Гуляш из мяса говядины	60	70	7,71	9,00	6,21	7,24	1,98	2,31	94,50	110,25
	313	Каша перловка	110	130	3,27	3,86	3,18	3,76	23,24	27,46	134,64	159,12
	372	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
Итого на обед			540	660	15,31	18,28	11,86	13,96	68,79	83,59	441,49	531,48
Полдник	199	Рогалик со свежими яблоками	60	70	4,29	5,01	7,51	8,76	32,40	37,80	214,80	250,60
	251	Кисломолочный напиток	150	180	4,05	4,86	3,75	4,50	16,20	19,44	118,50	142,20
	368	Фрукт	95	100	1,40	1,49	0,48	0,51	7,60	8,00	90,25	95,00
Итого на полдник			305	350	9,74	11,36	11,74	13,77	56,2	65,24	423,55	487,8
Ужин	334	Картофель тушеный в сметане	140	160	2,02	2,30	6,22	7,10	11,10	12,58	108,08	123,52
		Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
	418	Сок	180	200	1,62	1,80	0,00	0,00	32,72	36,36	136,18	152,00
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,20	0,20	8,04	8,04	38,00	38,00
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,30	0,13	0,20	10,07	15,10	47,33	71,00
Итого на ужин			400	450	11,57	12,8	11,15	12,1	62,21	72,36	392,59	447,52
Итого за день:			1607	1875	62,89	73,81	58,95	69,51	252,33	296,91	1911,86	2162,67
Объем за день:			Ясли 1911,86 Сад 2162,67									

Рацион ясли/сад День 10 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	168	Каша пшеничная молочная с маслом	150	180	4,05	4,86	3,78	5,53	26,74	32,09	157,14	198,57
	253	Кофейный напиток с молоком	180	180	6,01	6,01	5,14	5,14	27,30	27,30	84,00	84,00
	3	Батон	30	40	2,14	2,75	6,6	8,49	12,79	19,44	10,29	13,23
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			365	405	12,2	13,62	15,52	19,16	66,83	78,83	251,43	295,8
Обед	131	Кукуруза консервированная	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,8	49,65
	81	Суп Фасолевый на мясном бульоне со сметаной	150	180	3,29	3,95	3,16	5,79	9,79	11,75	80,85	117,02
	78	Сложный гарнир	110	130	2,31	2,73	4,29	6,07	23,32	27,56	94,93	122,19
	284	Тефтели с рисом из печени говядины	70	80	4,50	5,14	5,18	5,92	7,63	8,73	94,96	108,5
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,9	84,75	101,7
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
Итого на обед			550	670	14,14	17,27	14,825	21,288	82,08	100,1	470,62	608,06
	604\602	Кондитерские изделия	40	50	2,6	3,24	3,3	4,11	27,32	35,15	149,2	186,5
	419	Молоко кипяченое	170	200	5,2	6,10	4,61	5,43	8,57	13,08	96,33	113,33
	368	Фрукт	95	100	1,4	1,49	0,48	0,51	7,6	8	90,25	95
Итого на полдник			305	350	9,2	10,83	8,39	10,05	43,49	56,23	335,78	394,83
Ужин	255	Рыбная котлета	60	70	9,03	10,54	3,04	3,55	5,99	6,99	87,00	111,50
	344	Овощи тушеные	140	150	2,52	2,7	5,67	6,1	14,78	15,84	120,26	128,85
	418	Сок	180	200	1,62	1,8	0	0	32,72	36,36	136,18	152
	115	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,2	0,2	8,04	8,04	38	38
	114	Хлеб пшеничный	20	30	1,53	2,3	0,13	0,2	10,07	15,1	47,33	71
Итого на ужин			420	470	16,02	18,66	9,04	10,05	71,6	82,33	428,77	501,35
Итого за день:			1640	1895	51,56	60,38	47,775	60,54	264	317,49	1486,6	1800,04
Объем за день:					Ясли 1486,6		Сад 1800,04					
Объем за 10 дней:					Ясли		1687,5	Сад		1995,9		