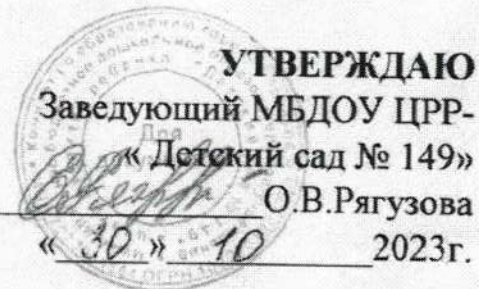


Рягузова  
Оксана  
Евгеньев  
на

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Рягузова Оксана  
Евгеньевна  
Дата: 2023.10.30  
10:33:37 +07'00'



**0.6. ДОКУМЕНТЫ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕЛО № 06-01**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 149»  
От 1,6 -7 лет  
В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЙОДИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ:  
(Молоко, соль, питьевая вода)**

**Понедельник 1 День**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещ-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом, сыром	34	53	3.12	4.87	4.39	6.85	12.68	19.76	103.03	160.61	2
	Яйцо вареное	55	55	6.98	6.98	6.33	6.33	0.39	0.39	86.35	86.35	213
	Каша "Полтавская" вязкая с маслом	120	130	3.50	3.79	6.54	7.08	26.18	28.36	172.28	186.64	182
	Чай с лимоном	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	8.40	10.08	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>459</b>	<b>518</b>	<b>14.17</b>	<b>16.27</b>	<b>17.41</b>	<b>20.44</b>	<b>58.14</b>	<b>69.09</b>	<b>443.72</b>	<b>523.66</b>	
<b>Обед</b>	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Суп из сборных овощей с картофелем со сметаной	150	180	3.35	4.02	4.78	5.74	17.79	21.35	152.98	183.58	63
	Бефстроганов из печени	60	70	8.81	10.28	5.97	6.96	6.88	8.34	169.81	198.11	278
	Гарнир перловый с маслом	100	130	3.18	4.13	3.51	4.56	22.81	29.65	103.72	134.83	168
	Компот из св.яблок с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	71.08	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
<b>Итого обед:</b>		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>18.32</b>	<b>22.37</b>	<b>14.58</b>	<b>17.78</b>	<b>78.05</b>	<b>97.02</b>	<b>569.14</b>	<b>695.8</b>	
<b>Полдник</b>	Школьный пряник	50	70	2.14	8.48	6.21	8.70	14.86	20.8	139.71	195.6	
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6.49</b>	<b>13.7</b>	<b>9.96</b>	<b>13.2</b>	<b>20.86</b>	<b>28</b>	<b>219.21</b>	<b>291</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель тушеные в молочном соусе	130	140	2.73	2.94	2.99	3.22	9.10	9.8	74.23	79.94	319
	Суфле рыбное с овощами	60	70	9.08	10.54	5.66	6.63	2.60	3.32	147.97	173.17	288
	Кисель из повидла	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	19.80	22	80.10	89	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
<b>Итого ужин:</b>		<b>395</b>	<b>450</b>	<b>13.89</b>	<b>16.72</b>	<b>8.85</b>	<b>10.17</b>	<b>48.66</b>	<b>62.58</b>	<b>361.05</b>	<b>436.11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1584</b>	<b>1888</b>	<b>52.87</b>	<b>69.06</b>	<b>50.80</b>	<b>61.59</b>	<b>205.71</b>	<b>256.69</b>	<b>1593.12</b>	<b>1946.57</b>	

Вторник 2 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещ-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Бутерброд с маслом	29	46	1.51	2.39	2.93	4.64	15.81	25.07	94.51	149.91	1
	Каша «Геркулес» на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	3.25	3.9	5.33	6.40	20.68	24.81	150.03	180.04	182
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	4.35	5.22	4.35	5.22	25.80	30.96	154.20	185.04	397
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>429</b>	<b>506</b>	<b>9.38</b>	<b>11.78</b>	<b>12.61</b>	<b>16.26</b>	<b>72.78</b>	<b>91.34</b>	<b>440.74</b>	<b>556.99</b>	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21	165
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	180	3.35	4.02	4.78	5.74	17.79	21.35	152.98	183.58	66
	Рулет картофельный с мясом говядины	140	180	9.33	12	11.85	15.24	26.83	34.49	167.17	214.93	293
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.02	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Компот из изюма с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>15.73</b>	<b>19.76</b>	<b>17.98</b>	<b>22.52</b>	<b>75.84</b>	<b>93.53</b>	<b>478.58</b>	<b>590.84</b>	
Полдник	Кулебяка печеная с печенью	50	60	1.99	2.39	3.35	4.02	17.61	21.13	123.48	148.18	48
	Кисломолочный продукт	150	180	6.15	7.38	2.25	2.70	8.85	10.62	85.50	102.6	
Итого полдник:		<b>200</b>	<b>240</b>	<b>8.14</b>	<b>9.77</b>	<b>5.6</b>	<b>6.72</b>	<b>26.46</b>	<b>31.75</b>	<b>208.98</b>	<b>250.78</b>	
Ужин	Овощи вареные порционно	50	60	1.17	1.4	0.08	0.10	3.56	4.27	32.08	38.5	144
	Пудинг творожно-манный на цельном йодиров-м молоке с маслом, со сгущенным молоком	130	150	11.47	13.23	11.47	13.23	28.77	33.2	214.09	247.03	235
	Чай сладкий	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	12.60	14	50.40	56	411
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
Итого ужин:		<b>385</b>	<b>450</b>	<b>14.71</b>	<b>17.87</b>	<b>11.75</b>	<b>13.65</b>	<b>62.09</b>	<b>78.93</b>	<b>355.33</b>	<b>435.53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1544</b>	<b>1866</b>	<b>47.96</b>	<b>59.18</b>	<b>47.93</b>	<b>59.15</b>	<b>237.17</b>	<b>295.55</b>	<b>1483.63</b>	<b>1834.14</b>	

Среда 3 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещ-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	24	38	2.20	3.49	3.09	4.90	8.95	14.17	74.06	115.15	2
	Яйцо вареное	55	55	6.98	6.98	6.33	6.33	0.39	0.39	86.35	86.35	213
	Каша «Дружба» на цельном, йод-ном молоке с маслом и творогом	130	140	5.75	6.19	10.77	11.60	25.65	27.62	228.78	246.38	191
	Чай с лимоном	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	8.40	10.08	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>459</b>	<b>513</b>	<b>15.50</b>	<b>17.29</b>	<b>20.34</b>	<b>23.01</b>	<b>53.89</b>	<b>62.76</b>	<b>471.24</b>	<b>537.94</b>	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21	165
	Суп Паутинка	150	180	2.82	3.38	3.88	4.65	7.02	8.42	165.58	198.69	24
	Бигус с мясом говядины	160	200	8.26	10.32	12.42	15.53	7.84	9.8	220.48	275.6	305
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	71.08	394
	Хлеб пшеничный	10	10	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>520</b>	<b>660</b>	<b>13.78</b>	<b>17.1</b>	<b>16.62</b>	<b>20.70</b>	<b>44.94</b>	<b>54.94</b>	<b>525.99</b>	<b>648.17</b>	
Полдник	Сухарики пшеничные	18	24	1.43	1.9	0.15	0.20	11.33	15.11	48.00	64	51
	Молоко цельное йодированное кипяченое	180	200	5.04	5.6	4.50	5.00	8.46	9.4	95.40	106	400
Итого полдник:		<b>198</b>	<b>224</b>	<b>6.47</b>	<b>7.5</b>	<b>4.65</b>	<b>5.2</b>	<b>19.7925</b>	<b>24.51</b>	<b>143.4</b>	<b>170</b>	
Ужин	Плов с курицей	140	160	9.16	10.47	2.53	2.89	17.34	19.82	213.52	244.02	190
	Кисель из варенья (повидла)	150	180	0.15	0.18	0.00	0.00	16.50	19.8	66.75	80.1	383
	Хлеб пшеничный	15	25	0.08	0.125	0.12	0.20	7.38	12.3	35.25	58.75	5
	Яблоко	100	130	0.40	0.52	0.09	0.12	9.80	12.74	47.00	61.1	
Итого ужин:		<b>405</b>	<b>495</b>	<b>9.39</b>	<b>11.295</b>	<b>2.65</b>	<b>3.21</b>	<b>41.22</b>	<b>64.66</b>	<b>315.52</b>	<b>443.97</b>	
Итого за день		<b>1582</b>	<b>1892</b>	<b>45.13</b>	<b>53.185</b>	<b>44.26</b>	<b>52.12</b>	<b>159.85</b>	<b>206.87</b>	<b>1456.15</b>	<b>1800.08</b>	

**Четверг 4 День**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом	29	46	1.51	2.39	2.93	4.64	15.81	25.07	94.51	149.91	1
	Каша «Пшенная» на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	6.03	7.24	7.19	8.63	18.48	22.18	135.97	163.16	182
	Кофейный напиток на цельном, йод-ном молоке	150	170	2.22	2.52	1.91	2.16	15.88	18	88.94	100.8	414
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>429</b>	<b>496</b>	<b>10.03</b>	<b>12.42</b>	<b>12.02</b>	<b>15.43</b>	<b>60.67</b>	<b>75.75</b>	<b>361.42</b>	<b>455.87</b>	
Обед	Лук репчатый кольцами	6	8	0.08	0.112	0.01	0.02	0.49	0.65	2.46	3.28	11
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	180	5.18	6.22	6.98	8.37	15.37	18.44	153.48	184.17	76
	Шницель из говядины	60	70	7.17	8.37	8.50	9.92	4.11	4.8	160.29	187	282
	Тушеная свекла	100	130	2.32	3.02	3.36	4.37	13.57	17.64	77.38	100.59	325
	Компот из изюма с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>506</b>	<b>618</b>	<b>17.22</b>	<b>20.632</b>	<b>19.16</b>	<b>23.08</b>	<b>61.23</b>	<b>74.12</b>	<b>522.80</b>	<b>627.64</b>	
Полдник	Булочка с творогом	50	70	0.90	1.26	1.06	1.48	18.42	25.79	113.79	159.3	437
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5.25</b>	<b>6.48</b>	<b>4.81</b>	<b>5.98</b>	<b>24.42</b>	<b>32.99</b>	<b>193.29</b>	<b>254.7</b>	
Ужин	Биточки рыбные с маслом	60	70	7.08	8.26	3.66	4.27	1.62	1.89	113.98	132.98	288
	Картофельное пюре	130	140	1.76	1.89	4.06	4.37	23.76	25.59	111.09	119.64	321
	Компот из варенья	150	160	0.19	0.2	0.00	0.00	13.31	14.2	55.88	59.6	104
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	100	130	0.40	0.52	0.09	0.12	9.80	12.74	47.00	61.1	
Итого ужин:		<b>465</b>	<b>540</b>	<b>11.3225</b>	<b>13.91</b>	<b>8.010165</b>	<b>9.08</b>	<b>65.65714</b>	<b>81.88</b>	<b>386.7021</b>	<b>467.32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>1904</b>	<b>43.83</b>	<b>53.442</b>	<b>44.00</b>	<b>53.57</b>	<b>211.98</b>	<b>264.74</b>	<b>1464.20</b>	<b>1805.53</b>	

Пятница 5 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	34	53	3.12	4.87	4.39	6.85	12.68	19.76	103.03	160.61	2
	Лапша молочная на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	5.17	6.2	7.19	8.63	21.82	26.18	153.47	184.16	227
	Чай с лимоном	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	8.40	10.08	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>434.00</b>	<b>513.00</b>	<b>8.86</b>	<b>11.7</b>	<b>11.74</b>	<b>15.66</b>	<b>53.39</b>	<b>66.52</b>	<b>338.55</b>	<b>434.83</b>	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Бульон куриный с яйцом, сухариками	150	180	4.82	5.78	7.53	9.04	16.76	20.11	172.50	207	60
	Цыплята отварные порционно	50	70	11.30	15.82	8.50	11.90	0.00	0	136.29	190.8	293
	Гарнир гороховый с маслом	110	130	3.77	4.46	5.58	6.59	26.42	31.22	142.22	168.08	330
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	71.08	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>22.87</b>	<b>30</b>	<b>21.93</b>	<b>28.05</b>	<b>73.74</b>	<b>89.01</b>	<b>593.64</b>	<b>745.16</b>	
Полдник	Печенье	40	45	3.92	4.41	3.86	4.40	27.24	30.67	160.00	180	
	Кисломолочный продукт	150	180	6.15	7.38	2.25	2.70	8.85	10.62	85.50	102.6	
Итого полдник:		<b>190</b>	<b>225</b>	<b>10.07</b>	<b>11.79</b>	<b>6.11</b>	<b>7.10</b>	<b>36.09</b>	<b>41.29</b>	<b>245.50</b>	<b>282.6</b>	
Ужин	Овощное рагу	180	200	4.82	5.36	9.78	10.87	22.80	25.33	134.38	149.31	144
	Кисель из повидла	150	180	0.15	0.18	0.00	0.00	16.50	19.8	66.75	80.1	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	130	130	0.52	0.52	0.12	0.12	12.74	12.74	61.10	61.1	
Итого ужин:		<b>485</b>	<b>550</b>	<b>7.39</b>	<b>9.1</b>	<b>10.10</b>	<b>11.31</b>	<b>69.20</b>	<b>85.33</b>	<b>320.98</b>	<b>384.51</b>	
Итого за день		<b>1639</b>	<b>1958</b>	<b>49.19</b>	<b>62.59</b>	<b>49.88</b>	<b>62.12</b>	<b>232.42</b>	<b>282.15</b>	<b>1498.67</b>	<b>1847.1</b>	

Понедельник 6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещ-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		#NAME?		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом	29	46	1.51	2.39	2.93	4.64	15.81	25.07	94.51	149.91	1
	Яйцо вареное	55	55	6.98	6.98	6.33	6.33	0.39	0.39	86.35	86.35	213
	Каша "Ячневая" вязкая с маслом	120	130	5.94	6.43	4.50	4.88	21.16	22.92	140.72	152.45	172
	Чай с лимоном	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	8.40	10.08	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>454</b>	<b>511</b>	<b>14.99</b>	<b>16.43</b>	<b>13.91</b>	<b>16.03</b>	<b>56.25</b>	<b>68.96</b>	<b>403.63</b>	<b>478.77</b>	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21	
	Суп рыбный из "Сайры"	150	180	3.44	4.13	4.95	5.94	16.10	19.32	135.33	162.4	15
	Котлета мясная из говядины	60	70	7.17	8.37	8.50	9.92	4.11	4.8	160.29	187	293
	Рожки отварные с маслом	80	110	3.10	4.26	2.87	3.94	23.67	32.54	101.08	138.98	335
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.02	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Компот из изюма с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>16.76</b>	<b>20.5</b>	<b>17.66</b>	<b>21.34</b>	<b>75.10</b>	<b>94.35</b>	<b>555.13</b>	<b>680.71</b>	
Полдник	Хачапури с сыром	50	70	1.54	2.16	4.05	5.67	19.59	27.42	115.64	161.9	452
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5.89</b>	<b>7.38</b>	<b>7.80</b>	<b>10.17</b>	<b>25.59</b>	<b>34.62</b>	<b>195.14</b>	<b>257.3</b>	
Ужин	Солянка овощная	180	200	4.82	5.36	9.78	10.87	22.80	25.33	152.38	169.31	144
	Компот из варенья	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	12.78	14.2	53.64	59.6	104
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	100	130	0.40	0.52	0.09	0.12	9.80	12.74	47.00	61.1	
Итого ужин:		<b>485</b>	<b>570</b>	<b>7.30</b>	<b>9.12</b>	<b>10.08</b>	<b>11.31</b>	<b>62.54</b>	<b>79.73</b>	<b>311.77</b>	<b>384.01</b>	
Итого за день		<b>1669</b>	<b>2001</b>	<b>44.95</b>	<b>53.43</b>	<b>49.44</b>	<b>58.85</b>	<b>219.48</b>	<b>277.66</b>	<b>1465.67</b>	<b>1800.79</b>	

**Вторник 7 День**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	34	53	3.12	4.87	4.39	6.85	12.68	19.76	103.03	160.61	2
	Каша "Манная" на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	5.63	6.75	7.58	9.09	23.45	28.14	137.00	164.4	179
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	4.35	5.22	4.35	5.22	25.80	30.96	154.20	185.04	397
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>434</b>	<b>513</b>	<b>13.37</b>	<b>17.11</b>	<b>16.32</b>	<b>21.16</b>	<b>72.43</b>	<b>89.36</b>	<b>436.23</b>	<b>552.05</b>	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21	165
	Суп с клецками на курином бульоне	150	180	6.19	7.43	4.56	5.47	19.23	23.08	118.87	142.64	88
	Гуляш из говяжьего сердца (печени)	60	70	8.22	9.59	4.62	5.39	0.00	0	148.60	173.36	280
	Картофельное пюре	100	130	1.35	1.76	3.12	4.06	19.68	25.59	88.95	115.64	321
	Компот из св.яблок с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	71.08	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.24	0.24	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
<b>Итого обед:</b>		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>18.47</b>	<b>22.18</b>	<b>12.70</b>	<b>15.52</b>	<b>69.00</b>	<b>85.39</b>	<b>496.35</b>	<b>605.52</b>	
Полдник	Калачики сдобные на сметане	50	60	1.99	2.39	3.35	4.02	17.61	21.13	123.48	148.18	452
	Кисломолочный продукт	150	180	6.15	7.38	2.25	2.70	8.85	10.62	85.50	102.6	
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>240</b>	<b>8.14</b>	<b>9.77</b>	<b>5.60</b>	<b>6.72</b>	<b>26.46</b>	<b>31.75</b>	<b>208.98</b>	<b>250.78</b>	
Ужин	Овощи вареные порционно	70	80	1.63	1.86	0.11	0.13	4.98	5.69	44.89	51.3	144
	Вареники ленивые из творога с маслом	120	130	11.52	12.48	13.06	14.15	26.09	28.26	168.05	182.05	244
	Чай на цельном йод-м молоке	180	200	1.26	1.4	1.44	1.60	14.76	16.4	77.40	86	413
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
<b>Итого ужин:</b>		<b>395</b>	<b>450</b>	<b>16.31</b>	<b>18.78</b>	<b>14.82</b>	<b>16.20</b>	<b>62.99</b>	<b>77.81</b>	<b>349.08</b>	<b>413.35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1559</b>	<b>1873</b>	<b>56.29</b>	<b>67.84</b>	<b>49.44</b>	<b>59.60</b>	<b>230.88</b>	<b>284.31</b>	<b>1490.65</b>	<b>1821.7</b>	



### Среда 8 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом	29	46	1.51	2.39	2.93	4.64	15.81	25.07	94.51	149.91	1
	Яйцо вареное	55	55	6.98	6.98	6.33	6.33	0.39	0.39	86.35	86.35	213
	Каша «Дружба» на цельном, йод-ном молоке с маслом и творогом	130	140	5.75	6.19	10.77	11.60	25.65	27.62	228.78	246.38	191
	Чай с лимоном	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	8.40	10.08	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>464</b>	<b>521</b>	<b>14.81</b>	<b>16.19</b>	<b>20.18</b>	<b>22.75</b>	<b>60.75</b>	<b>73.66</b>	<b>491.69</b>	<b>572.7</b>	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Суп с фасолью со сметаной	150	180	3.43	4.12	3.63	4.36	15.37	18.44	116.00	139.2	82
	Биточки из говядины	60	70	7.17	8.37	8.50	9.92	4.11	4.8	160.29	187	299
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.01	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Гарнир пшеничный	80	110	2.18	3	3.93	4.40	12.42	17.07	93.95	129.18	123
	Компот из изюма с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>16.11</b>	<b>19.77</b>	<b>17.40</b>	<b>20.22</b>	<b>63.61</b>	<b>78.96</b>	<b>531.37</b>	<b>653.11</b>	
Полдник	Пирог с яблоками	50	70	0.90	1.26	1.06	1.48	18.42	25.79	113.79	159.3	469
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5.25</b>	<b>6.48</b>	<b>4.81</b>	<b>5.98</b>	<b>24.42</b>	<b>32.99</b>	<b>193.29</b>	<b>254.7</b>	
Ужин	Бефстроганов из печени	40	50	8.22	10.28	5.57	6.96	6.88	8.34	110.49	138.11	278
	Картофель отварной с маслом	155	160	6.21	6.41	7.67	7.92	27.71	28.6	97.75	100.9	
	Компот из варенья	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	12.78	14.2	53.64	59.6	104
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
Итого ужин:		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>16.51</b>	<b>19.93</b>	<b>13.44</b>	<b>15.20</b>	<b>64.53</b>	<b>78.6</b>	<b>320.62</b>	<b>392.61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1594</b>	<b>1891</b>	<b>52.68</b>	<b>62.37</b>	<b>55.82</b>	<b>64.15</b>	<b>213.30</b>	<b>264.21</b>	<b>1536.96</b>	<b>1873.12</b>	

Четверг 9 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	34	53	3.12	4.87	4.39	6.85	12.68	19.76	103.03	160.61	2
	Каша "Гречневая" на цельном йодир-м молоке с маслом	150	180	4.40	5.28	6.12	7.34	24.63	29.55	123.50	148.2	182
	Кофейный напиток на цельном, йод-ном молоке	150	170	2.22	2.52	1.91	2.16	15.88	18	88.94	100.8	414
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>434</b>	<b>503</b>	<b>10.02</b>	<b>12.94</b>	<b>12.42</b>	<b>16.35</b>	<b>63.68</b>	<b>77.81</b>	<b>357.47</b>	<b>451.61</b>	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21	165
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	180	3.35	4.02	4.78	5.74	17.79	21.35	152.98	183.58	67
	Домашнее жаркое из говядины	160	200	8.87	11.09	11.03	13.79	23.54	29.43	211.07	263.84	304
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	71.08	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>14.93</b>	<b>18.51</b>	<b>16.14</b>	<b>20.05</b>	<b>71.42</b>	<b>87.5</b>	<b>503.99</b>	<b>621.3</b>	
Полдник	Булочка с творогом	50	70	0.90	1.26	1.06	1.48	18.42	25.79	113.79	159.3	441
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5.25</b>	<b>6.48</b>	<b>4.81</b>	<b>5.98</b>	<b>24.42</b>	<b>32.99</b>	<b>193.29</b>	<b>254.7</b>	
Ужин	Шницель рыбный	60	70	7.08	8.26	3.66	4.27	1.62	1.89	113.98	132.98	274
	Овощи тушеные	130	140	10.15	11.22	11.68	12.91	29.73	32.86	102.00	101	335
	Кисель из варенья (повидла)	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	19.80	22	80.10	89	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	100	130	0.40	0.52	0.09	0.12	9.80	12.74	47.00	61.1	
Итого ужин:		<b>495</b>	<b>580</b>	<b>19.71</b>	<b>23.24</b>	<b>15.63231</b>	<b>17.62</b>	<b>78.1125</b>	<b>96.95</b>	<b>401.8329</b>	<b>478.08</b>	
Итого за день		<b>1659</b>	<b>2003</b>	<b>49.91</b>	<b>61.17</b>	<b>48.99</b>	<b>60.00</b>	<b>237.64</b>	<b>295.25</b>	<b>1456.58</b>	<b>1805.69</b>	

Пятница 10 День

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые веш-ва (г)						ЭЦ (ккал)		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Бутерброд с маслом	29	46	1.51	2.39	2.93	4.64	15.81	25.07	94.51	149.91	1
	Каша "Кукурузная" на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	3.91	4.69	5.32	6.38	24.13	28.96	120.58	144.7	172
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	4.35	5.22	4.35	5.22	25.80	30.96	154.20	185.04	397
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	
Итого завтрак:		<b>429</b>	<b>506</b>	<b>10.04</b>	<b>12.57</b>	<b>12.59</b>	<b>16.24</b>	<b>76.24</b>	<b>95.49</b>	<b>411.29</b>	<b>521.65</b>	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Суп картофельный на курином бульоне	150	180	2.13	2.55	3.10	3.72	20.53	24.63	103.21	123.85	83
	Голубцы ленивые из говядины	140	180	7.35	9.45	8.35	10.73	3.77	4.85	182.05	234.06	274
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.01	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Компот из изюма с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржаной	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>12.79</b>	<b>16.28</b>	<b>12.78</b>	<b>15.99</b>	<b>56.00</b>	<b>68.13</b>	<b>446.39</b>	<b>555.64</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	45	60	2.33	3.1	0.24	0.32	29.62	39.5	107.70	143.6	
	Кисломолочный продукт	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		<b>195</b>	<b>240</b>	<b>6.68</b>	<b>8.32</b>	<b>3.99</b>	<b>4.82</b>	<b>35.62</b>	<b>46.7</b>	<b>187.20</b>	<b>239</b>	
Ужин	Овощи вареные порционно	30	40	0.70	0.93	0.05	0.07	2.13	2.84	19.25	25.66	144
	Лапша отварная с маслом, запеченная с тертым сыром	150	170	11.34	12.85	13.48	15.28	35.01	39.68	227.14	257.43	220
	Чай сладкий	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	12.60	14	50.40	56	411
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	100	130	0.40	0.52	0.09	0.12	9.80	12.74	47.00	61.1	
Итого ужин:		<b>485</b>	<b>580</b>	<b>14.515735</b>	<b>17.54</b>	<b>13.82716</b>	<b>15.79</b>	<b>76.70426</b>	<b>96.72</b>	<b>402.5391</b>	<b>494.19</b>	
Итого за день		<b>1639</b>	<b>1996</b>	<b>44.02</b>	<b>54.71</b>	<b>43.18</b>	<b>52.84</b>	<b>244.56</b>	<b>307.04</b>	<b>1447.42</b>	<b>1810.48</b>	

прием пищи		Пищевые вещ-ва (г)						ЭЦ (ккал)	
		Б		Ж		У		ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Итого за весь период 10 дней		<b>486.83</b>	<b>596.98</b>	<b>483.75</b>	<b>583.99</b>	<b>2193.00</b>	<b>2734.47</b>	<b>14893.05</b>	<b>18345.2</b>
Среднее значение за период 1 день		48.68	59.69	48.37	58.39	219.30	273.44	1489.30	1834.52
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от		3.26	3.25	3.24	3.18	14.72	14.9		