

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 149»

О.Е.Рягузова

2026г.

**Рягузова
Оксана
Евгеньевна**

Подписан: Рягузова Оксана
Евгеньевна

DN: O="МБДОУ ""Детский
сад № 149""", CN=Рягузова

Оксана Евгеньевна,
E=mbdou.kid-149@mail.ru

Основание: Федеральный
закон от 7.04.2011 № 63-ФЗ

Дата: 2026-02-16 12:50:24

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	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	46	3.18	4.87	4.47	6.85	12.68	19.76	131.86	160.61	2
	Каша "Полтавская" вязкая с маслом	150	180	6.35	7.42	10.19	10.81	8.37	10.613	84.13	163.85	182
	Чай сладкий	150	180	0.02	0.03	0.00	0.00	6.00	10.917	35.07	39.46	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	80
Итого завтрак:		430	506	9.82	12.59	14.66	17.66	37.55	51.79	293.06	405.92	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.060	0.120	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Суп из сборных овощей с картофелем со сметаной	150	180	2.05	4.02	3.783	5.740	15.79	21.35	121.72	168.06	63
	Бефстроганов из печени	60	70	7.11	8.779	3.329	4.974	6.72	9.21	89.96	108.63	278
	Гарнир перловый с маслом	110	130	2.26	2.641	4.471	5.866	28.54	36.23	129.35	156.11	168
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	200	0.54	0.54	0.000	0.000	21.00	21	84.00	84	399
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.160	0.160	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.160	0.240	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		590	690	14.87	19.84	11.96	17.10	88.38	108.39	508.43	625.00	
Полдник	Школьный пряник	50	70	1.14	2.03	6.21	8.70	14.86	21.8	132.71	179.25	48
	Кисломолочный продукт	150	180	4.20	5.04	5.25	6.30	6.00	8.1	79.50	95.4	400
Итого полдник:		200	250	5.34	7.07	11.46	15.00	20.86	29.90	212.21	274.65	
Ужин	Суфле рыбное с овощами	60	70	7.10	8.26	5.66	6.63	2.60	3.32	137.07	169.025	288
	Картофель тушеные в молочном соусе	135	140	2.51	2.7	2.99	3.22	9.10	9.8	74.23	106.255	319
	Кисель из повидла	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	20.18	22.8	81.91	89	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		400	450	11.97	14.50	8.92	10.24	56.20	70.92	386.30	494.43	
Итого за день		1620	1896	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400.00	1800.00	

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	30	46	1.56	2.39	3.03	4.64	16.35	25.07	97.77	149.91	1
	Каша «Геркулес» на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	2.94	3.9	5.29	6.40	9.80	14.31	87.77	138.04	182
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	2.35	2.95	4.35	5.22	20.80	24.6	121.20	162.9	397
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42.00	80
Итого завтрак:		430	506	7.12	9.51	12.67	16.26	57.45	74.48	348.74	492.85	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	180	2.90	4.02	4.78	5.74	12.79	16.35	132.35	183.58	66
	Рулет картофельный с мясом говядины	170	200	6.33	9.06	10.92	15.61	20.83	24.49	160.17	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 сухофруктов(изюма) с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	11.39	14.43	59.00	70.8	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		530	630	12.04	16.34	17.04	22.77	61.28	73.77	440.45	569.84	
Полдник	Кулебяка печеная с печенью/картофелем	50	70	1.71	2.39	2.87	4.02	14.61	16.13	105.84	148.18	454
	Чай сладкий	150	180	0.54	0.54	0.00	0.00	21.00	21.00	84.00	84.00	399
Итого полдник:		200	250	2.25	2.93	2.87	4.02	35.61	37.13	189.84	232.18	
Ужин	Овощи вареные порционно	30	60	0.70	1.4	0.05	0.10	2.14	4.27	19.25	38.5	144
	Пудинг творожно-манный на цельном йодиров-м молоке с маслом, с повидлом(выреньем)	165	170	10.62	13.4	11.47	13.83	18.74	33.27	240.37	270.03	235
	Чай с молоком	180	180	7.38	7.38	2.70	2.70	10.62	10.62	102.60	102.6	401
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		400	450	20.60	25.22	14.42	16.95	48.66	75.62	420.97	505.13	
Итого за день		1560	1836	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

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	30	46	2.28	3.49	3.20	4.90	9.24	14.17	74.06	115.15	2
	Каша «Дружба» на цельном, йод-ном молоке с маслом и творогом	150	180	11.49	13.12	13.52	17.98	38.06	36.97	216.99	315.68	191
	Чай сладкий	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	9.14	11.97	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42.00	80
Итого завтрак:		430	506	14.34	17.24	16.87	23.06	66.94	73.61	373.10	520.89	
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	2.95	3.895	5.86	7.65	10.02	12.874	168.58	198.61	24
	Бигус с мясом говядины	170	200	6.25	10.82	13.96	16.37	12.16	13.856	200.13	256.7	305
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	15.07	18.08	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 ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		540	670	11.91	18.115	20.14	24.54	53.10	54.61	508.64	629.19	
Полдник	Кондитерские изделия	20	50	1.58	1.9	0.30	0.36	23.76	35.92	95.00	171	3
	Молоко цельное йодированное кипяченое	180	200	5.04	5.6	6.30	7.00	8.46	9.4	95.40	106	400
Итого полдник:		200	250	6.62	7.5	6.60	7.36	32.22	45.32	190.4	277	
Ужин	Плов с курицей	200	225	8.60	10.45	3.20	4.77	27.14	42.82	208.71	236.02	190
	Кисель из варенья (повидла)	180	200	0.18	0.27	0.00	0.00	19.80	24.8	80.10	89	383
	Хлеб пшеничный	25	40	0.08	0.125	0.13	0.20	9.64	12.3	36.72	58.75	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		405	465	9.14	11.15	3.39	5.04	63.74	87.46	359.87	419.92	
Итого за день		1575	1891	42.00	54.00	47.00	60.00	216.00	261.00	1400.00	1800.00	

Четверг 4 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	30	46	1.510	2.390	2.930	4.640	15.810	25.070	94.510	149.910	1
	Каша «Пшенная» на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	5.060	6.790	7.300	8.790	25.390	23.200	136.970	182.860	182
	Кофейный напиток на цельном, йод-ном молоке	150	180	2.220	2.520	2.000	2.640	11.890	18.960	81.940	100.800	414
	Сок	100	100	0.270	0.270	0.000	0.000	10.500	10.500	42.000	42.000	80
Итого завтрак:		430	506	9.060	11.970	12.230	16.070	63.590	77.730	355.420	475.570	
Обед	Огурчик консервировнный порционно	30	60	0.180	0.360	0.000	0.000	2.490	4.980	11.100	22.200	165
	Бульон куриный с яйцом, сухариками	150	180	4.350	6.840	7.430	9.040	11.080	13.780	135.600	151.800	60
	Котлета мясная из курицы	60	70	7.039	8.212	4.591	5.356	4.790	5.370	99.780	114.740	4
	Гарнир гороховый с маслом	110	130	2.821	4.478	6.589	8.590	21.420	22.510	122.220	158.080	330
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.070	0.080	0.000	0.000	14.650	17.580	54.230	71.080	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.520	1.520	0.160	0.160	9.840	9.840	47.000	47.000	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.880	1.320	0.160	0.240	4.450	6.680	23.200	34.800	1
Итого обед:		540	670	16.860	22.810	18.930	23.386	68.720	80.740	493.130	599.700	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	0.900	1.260	2.990	4.880	13.920	21.900	116.790	166.330	437
	Чай сладкий	150	180	0.540	0.540	0.000	0.000	21.000	21.000	84.000	84.000	399
Итого полдник:		200	250	1.440	1.800	2.990	4.880	34.920	42.900	200.790	250.330	
Ужин	Биточки рыбные с маслом	60	70	5.700	6.690	3.830	5.974	1.620	1.890	104.980	159.360	288
	Картофельное пюре	135	140	1.820	1.890	4.770	4.870	20.510	23.080	101.070	125.640	321
	Чай с молоком	180	200	5.220	5.800	4.050	4.500	6.480	7.200	85.860	95.400	401
	Хлеб пшеничный	25	40	1.900	3.040	0.200	0.320	17.160	27.460	58.750	94.000	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		495	550	14.640	17.420	12.850	15.664	45.770	59.630	350.660	474.400	
Итого за день		1665	1976	42.000	54.000	47.000	60.000	203.000	261.000	1,400.000	1,800.000	

Пятница 5 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 сыром	30	48	3.04	4.87	4.28	6.85	12.35	19.76	100.38	160.61	2
	Лапша молочная на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	5.66	6.75	7.44	8.68	15.44	21.88	114.97	177.11	227
	Чай сладкий	150	180	0.30	0.36	0.15	0.18	6.00	7.2	40.05	48.06	412
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42	80
Итого завтрак:		430.00	508.00	9.27	12.25	11.87	15.71	44.29	59.34	297.40	427.78	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.04	4.08	13.20	26.4	165
	Рассольник Ленинградский со сметаной (на курином бульоне)	150	180	5.29	6.62	5.26	8.37	15.68	13.44	171.91	184.17	76
	Шницель из говядины	60	70	7.17	8.64	8.50	9.92	4.11	4.8	164.29	187	282
	Картофельное пюре	110	130	1.08	1.48	2.99	3.93	17.62	25.6	73.36	116	321
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.02	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.89	16.07	59.00	79.8	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		560	690	16.86	21.02	18.15	23.76	69.62	82.49	570.69	693.90	
Полдник	Кондитерские изделия	50	70	3.93	4.47	4.36	6.57	20.24	28.42	160.38	199	156
	Молоко цельное йодированное кипяченое	150	180	6.15	7.38	2.25	2.70	8.85	10.62	85.50	102.6	400
Итого полдник:		200	250	10.08	11.85	6.61	9.27	29.09	39.04	245.88	301.6	
Ужин	Овощное рагу	195	210	3.43	5.36	10.17	10.94	18.18	25.33	126.19	159.31	144
	Кисель из повидла	180	200	0.16	0.18	0.00	0.00	14.50	19.8	66.75	87.26	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		495	550	5.49	8.58	10.37	11.26	57.00	80.13	284.22	376.22	
Итого за день		1685	1998	42.00	54.00	47.00	60.00	200.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

Понедельник 6 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	30	46	1.56	2.39	3.03	4.64	16.35	25.07	97.77	149.91	1
	Каша "Ячневая" вязкая с маслом	150	180	5.04	6.43	4.50	4.98	26.16	29.92	142.72	172.45	172
	Чай сладкий	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	80
Итого завтрак:		430	506	7.17	9.45	7.68	9.80	61.41	75.57	322.54	412.42	
Обед	Морковь вареная порционно	30	60	0.24	0.48	0.06	0.12	1.56	3.12	10.50	21.00	165
	Свекольник со сметаной	150	180	2.44	4.4	3.91	5.94	15.78	16.4	129.66	173.21	15
	Котлета мясная из говядины	60	70	7.17	8.37	7.04	9.97	4.61	4.8	153.77	197.40	293
	Рожки отварные с маслом	110	130	3.60	4.26	3.33	3.94	18.67	26.54	117.60	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 сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.80	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47.00	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.80	1
Итого обед:		560	690	30.60	39.67	31.04	40.99	193.11	236.57	1204.53	1526.76	
Полдник	Хачапури с сыром	50	70	1.54	2.66	3.60	5.67	19.43	23.18	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:		200	250	5.89	7.88	7.35	10.17	25.43	30.38	195.14	257.30	
Ужин	Солянка овощная	195	210	3.53	5.36	9.77	11.87	16.80	25.33	122.38	169.31	144
	Компот из варенья/повидлю	180	200	0.18	0.27	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	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		495	550	5.61	8.67	9.97	12.19	46.74	66.99	234.77	322.91	
Итого за день		1685	1996	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

Вторник 7 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	30	46	3.18	4.87	4.47	6.85	12.89	19.76	104.75	160.61	2
	Каша "Манная" на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	6.28	6.85	4.31	6.89	11.49	16.28	141.08	167.90	179
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	2.35	3.22	4.35	5.22	20.80	26.6	134.20	179.04	397
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42.00	80
Итого завтрак:		430	506.00	12.08	15.21	13.13	18.96	55.68	73.14	422.03	549.55	
	Суп с клецками на курином бульоне	150	180	3.13	4.334	4.76	5.47	16.87	25.08	108.72	149.44	88
	Гуляш из говяжьего сердца (печени)	60	70	5.02	7.28	4.82	5.39	0.00	0	119.70	159.90	280
	Картофельное пюре	110	130	1.32	1.56	3.87	4.25	17.68	22.59	78.95	122.74	321
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	59.23	89.98	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.24	0.24	9.84	9.84	47.00	47.00	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.80	1
Итого обед:		510	610	11.9366667	16.094	13.85	15.59	63.076667	81.27	436.8	603.86	
Полдник	Калачики сдобные на сметане	50	70	1.44	2.45	2.87	4.02	15.93	19.77	103.48	140.78	
	Чай сладкий	150	180	0.54	0.54	0.00	0.00	21.00	21	84.00	84.00	399
Итого полдник:		200	250	1.98	2.99	2.8714286	4.02	36.93	40.77	187.48	224.78	
Ужин	Овощи вареные порционно	30	60	1.74	1.86	0.12	0.24	2.13	4.27	34.89	45.95	144
	Вареники ленивые из творога с маслом	145	150	5.54	7.98	9.83	14.87	16.22	22.29	146.05	167.86	244
	Чай с молоком	200	200	6.83	6.83	3.00	3.00	11.80	11.8	114.00	114.00	413
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94.00	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		400	450	16.01	19.71	13.15	18.43	47.3125	65.82	353.69	421.81	
Итого за день		1540	1,816.00	42.00	54.00	43.00	57.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

Среда 8 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	30	46	1.56	2.39	3.03	4.64	16.35	25.07	97.77	149.91	1
	Каша «Дружба» на цельном, йод-ном молоке с маслом и творогом	150	180	21.38	25.76	28.14	34.75	47.61	61.86	573.62	736.2	191
	Кофейный напиток	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	80
Итого завтрак:		430	506	23.51	28.78	31.32	39.57	82.86	107.51	753.44	976.17	
Обед	Свекла вареная порционно	30	60	0.51	1.02	0.06	0.12	2.03	4.06	13.20	26.4	165
	Суп с фасолью со сметаной	150	180	2.43	3.12	3.63	4.36	13.37	16.44	106.00	139.2	82
	Биточки из говядины	60	70	6.17	7.37	6.50	8.92	4.11	4.8	150.29	187.96	299
	Соус томатный	20	20	0.35	0.35	1.01	1.02	1.98	1.98	18.73	18.73	366
	Гарнир пшенный с маслом	110	130	2.11	3	3.93	4.40	12.42	17.07	83.95	129.18	123
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.06	0.07	0.00	0.00	13.39	16.07	59.00	70.8	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		560	690	2.46	2.91	0.32	0.40	27.69	32.59	129.20	152.60	
Полдник	Пирог с повидлом	50	70	0.90	1.26	1.06	1.48	36.42	49.79	109.87	153.82	469
	Чай сладкий	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		200	250	5.25	6.48	4.81	5.98	42.42	56.99	189.37	249.22	
Ужин	Бефстроганов из печени	40	50	6.22	8.91	4.74	6.81	6.88	8.34	100.49	138.11	278
	Картофель отварной с маслом	135	160	2.12	3.34	5.62	6.92	25.78	27.9	84.75	105.9	309
	Чай с молоком	200	200	0.54	0.54	0.00	0.00	0.21	0.21	84.00	84	104
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		495	550	10.78	15.83	10.56	14.05	50.0325	63.91	327.99	422.01	
Итого за день		1685	1996	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

Четверг 9 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 сыром	30	48	3.04	4.87	4.28	6.85	12.35	19.76	100.38	160.61	2
	Каша "Гречневая" на цельном йодир-м молоке с маслом	150	180	0.73	1.53	6.36	7.39	12.71	17.25	100.73	137.51	182
	Кофейный напиток на цельном, йод-ном молоке	150	180	2.10	2.52	1.80	2.16	11.89	14.9	97.33	116.8	414
	Сок	100	100	0.27	0.27	0.00	0.00	10.50	10.5	42.00	42.00	80
Итого завтрак:		430	508	6.14	9.19	12.44	16.40	47.45	62.41	340.44	456.92	
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	2.35	3.02	4.78	5.74	13.79	16.35	127.98	163.58	67
	Домашнее жаркое из говядины	170	200	6.75	8.85	9.98	13.67	20.00	24.35	182.07	218.48	304
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.07	0.08	0.00	0.00	14.23	17.08	70.90	85.08	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	47.00	47	4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	0.88	1.32	0.16	0.24	4.45	6.68	23.20	34.8	1
Итого обед:		540	1686	11.81	15.27	15.14	19.93	63.88	77.42	461.65	569.94	
Полдник	Булочка сдобная	50	70	0.90	1.26	1.06	1.48	24.82	28.29	113.70	159.39	441
	Чай с молоком	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.2	79.50	95.4	400
Итого полдник:		200	250	5.25	6.48	4.8071429	5.98	30.82	35.49	193.2	254.79	
Ужин	Шницель рыбный	60	70	9.08	10.53	3.76	4.39	1.62	1.89	109.50	139.98	274
	Овощи тушеные	135	140	7.36	9.29	10.58	12.91	22.11	26.79	101.67	138.62	335
	Кисель из повидла	180	200	0.18	0.2	0.00	0.00	12.80	22	98.64	109.6	383
	Хлеб пшеничный	25	40	1.90	3.04	0.20	0.32	17.16	27.46	58.75	94	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		495	550	16.08	23.06	14.61	17.69	60.85	85.68	402.90	518.35	
Итого за день		1665	2994	39.28	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

Пятница 10 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	30	46	1.008	1.195	2.344	2.900	12.648	15.669	75.608	93.694	1
	Каша "Кукурузная" на цельном, йод-ном молоке с маслом	150	180	4.149	4.94	5.110	6.500	19.330	29.780	149.230	177.050	172
	Какао на цельном, йод-ном молоке	150	180	3.350	5.22	4.190	7.720	20.800	22.960	140.250	179.040	397
	Сок	100	100	0.270	0.27	0.000	0.000	10.500	10.500	42.000	42.000	80
Итого завтрак:		430	506	8.777	11.625	11.644	17.120	63.278	78.909	407.088	491.784	
	Суп Московский	150	180	3.130	3.84	3.400	4.72	18.030	19.630	141.542	163.850	83
	Голубцы ленивые из говядины	170	200	8.130	9.45	9.257	10.89	12.770	13.850	182.050	242.730	274
	Соус томатный	20	20	0.350	0.35	1.010	1.02	1.920	1.980	18.730	18.730	366
	Компот из сухофруктов с витамином«С»	150	180	0.060	0.07	0.000	0.00	11.390	14.070	59.000	80.800	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1.182	2.515	0.716	1.980	7.612	16.081	42.102	91.016	1
Итого обед:		520	620	12.852	16.225	14.383	18.610	51.722	65.611	443.424	597.126	
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	35/15	50/20	3.346	5.836	0.320	0.448	37.484	48.324	132.600	228.200	3
	Чай с молоком	180	200	4.320	5.22	4.05	4.500	6.480	7.200	85.860	95.400	400
Итого полдник:		230	270	7.666	11.056	4.37	4.948	43.964	55.524	218.460	323.600	
Ужин	Овощи вареные порционно	30	60	0.465	0.93	0.07	0.14	1.130	2.840	25.660	25.660	144
	Лапша отварная с маслом, запеченная с тертым сыром	165	170	10.920	12.14	16.41	18.99	22.010	27.640	219.720	249.430	220
	Чай сладкий	190	200	0.180	0.2	0.00	0.00	10.600	14.000	50.400	56.000	411
	Хлеб пшеничный	15	20	1.140	1.824	0.120	0.192	10.296	16.476	35.250	56.400	5
	Яблоко	95	100	0.28	0.3	0.0650	0.0690	7.16	7.54	34.34	36.15	152
Итого ужин:		400	450	12.705	15.094	16.604	19.322	44.036	60.956	331.030	387.490	
Итого за день		1580	1846	42.000	54.000	47.00	60.00	203.00	261.00	1,400.00	1,800.00	

ПРИЕМ ПИЩИ		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	
		Б		Ж		У			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Итого за весь период 10 дней		420	540	470	600	2030	2610	14000	18000
Среднее значение за период 1 день		42	54	47	60	203	261	1400	1800
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности		3	3	3.35	3.33	14.5	14.5		