

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №8 «Звездочка»

Якимова Н.С.

Якимова Н.С.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА 2025 ГОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 8 «ЗВЕЗДОЧКА»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		Сбор.
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	Рец-ры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 1														
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	180	5,1	5,4	4,4	4,7	28,6	30,2	166,6	176,4	0,3	0,4	68в
				0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16
	Кофейный напиток с молоком	170	180	4,1	4,3	4,1	4,3	18,7	30,2	125,7	133,1	0,8	0,8	414/63
	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,0	33,0	0,0	0,0	06.фев
Завтрак 1	Батон нарезной	25	35	1,9	2,6	0,7	1,0	12,9	18,0	65,5	91,7	0,0	0,0	134/77
	Итого за завтрак 1	370	400	11,1	12,4	12,9	13,6	60,1	78,5	390,8	434,2	1,1	1,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,1	0,1	13,1	13,1	55,0	55,0	2,0	2,0	418/69
	Итого за завтрак 2	100	100	0,4	0,4	0,1	0,1	13,1	13,1	55,0	55,0	2,0	2,0	
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	180	2,8	3,4	1,5	1,8	11,6	14,0	84,4	101,3	8,8	10,5	36/22
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	200	11,7	14,6	11,7	14,6	14,9	18,7	213,1	266,4	37,0	46,3	88/46
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,8	0,9	0,0	0,0	20,2	24,3	80,6	96,7	0,6	0,7	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	490	600	17	22	14	17	47	57	432	537	46	58	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с сыром	160	200	7,3	9,2	7,2	9,0	30,6	38,2	216,8	271,0	0,0	0,0	73/50
	Молоко	180	180	5,4	5,4	5,8	5,8	8,5	8,5	108,0	108,0	0,0	0,0	122/60
	Печенье сахарное из муки 1с.	30	50	2,2	3,7	2,8	4,7	21,9	36,6	122,1	203,5	0,2	0,0	129/72
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Итого за уплотненный полдник	400	470	17	22	16	20	61	84	505	660	0	0	
	Итого за день	1360	1570	46,2	55,9	42,7	50,7	181,8	232,8	1383,5	1686,4	49,8	60,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Сбор.Рец-ры
				Белки		Жиры		Углеводы						Тех.кар.
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ2														
		170	180	5,7	6,0	9,4	9,9	19,2	20,4	184,0	194,8	0,8	0,8	65/15
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	180	5,7	6,0	9,4	9,9	19,2	20,4	184,0	194,8	0,8	0,8	65/15
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	113-397/62
	Масло (порциями)	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,0	33,0	0,0	0,0	06.фев
	Батон нарезной	25	35	1,9	2,6	0,7	1,0	12,9	18,0	65,5	91,7	0,0	0,0	703/77
	Итого за завтрак 1	350	400	10,7	12,4	16,4	17,8	45,1	54,0	371,5	426,3	2,0	2,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	100	0,27	0,27	0,1	0,1	7,9	7,9	37,9	37,9	80,0	80,0	417/79
	Итого за завтрак 2	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	7,9	7,9	37,9	37,9	80,0	80,0	
Обед	Борщ с курицей со сметаной	170	250	2,6	3,9	1,5	2,2	4,6	6,8	55,2	81,2	8,5	12,5	28-30/25
	Жаркое по -домашнему	180	220	22,0	26,9	5,7	6,9	19,6	23,9	217,1	265,3	7,7	9,4	90-276/44
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	530	710	27,41	34,458	7,525	9,613	44,771	58,151	407,18	526,363	16,769	22,669	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	140	180	20,6	26,5	13,9	17,9	26,5	34,1	313,6	403,2	0,3	0,3	78-236/54
	Соус молочный (сладкий)	15	30	0,3	0,6	0,7	1,4	2,0	4,0	15,2	30,5	0,0	0,1	109/56
	Вафли с молоч.жир.начинкой	30	50	0,9	1,5	1,0	1,7	23,3	38,8	106,3	177,1	0,0	0,0	
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	5,4	6,0	126/5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Итого за уплотненный полдник	395	500	24,249	31,836	16,013	21,473	64,371	90,922	540,38	740,735	5,714	6,438	
	Итого день	1375	1710	62,655	79,003	40,063	48,994	162,12	210,92	1356,9	1731,27	104,45	111,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Сбор.реп-рь
				Белки		Жиры								Тех.кар.
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬЗ														
		170	180	5,7	6,1	8,9	23,3	22,0	23,3	191,2	202,4	0,8	0,8	66-70/14
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	30,2	110,9	133,1	0,7	0,8	414/63
	Бутерброды с сыром	30	50	3,2	5,3	4,6	7,6	9,7	16,2	92,7	154,4	0,0	0,1	01.03.2001
	Итого за завтрак 1	350	410	12,5	15,7	17,0	35,2	48,2	69,7	394,7	489,9	1,5	1,7	
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	100	100	0,08	0,08	0,08	0,08	11,94	11,94	48,80	48,80	0,86	0,86	390/
	Итого за завтрак 2	100	100	0,08	0,08	0,08	0,08	11,94	11,94	48,8	48,8	0,86	0,86	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	160	180	2,8	3,1	0,4	0,5	6,7	7,5	49,0	55,1	11,5	12,9	39-41/21
	Курица отварная	60	70	13,4	15,6	8,5	9,9	0,0	0,0	139,5	162,7	0,8	0,9	104-110/31
	Рис отварной с овощами	110	130	2,5	2,9	4,0	4,8	22,0	26,0	138,3	163,4	1,5	1,7	58-60/38
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	510	620	21,343	25,283	13,312	15,635	49,235	60,925	461,59	561,06	14,339	16,373	
Уплотненный полдник	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	160	3,5	3,8	4,3	4,6	23,0	24,5	173,4	185,0	16,3	17,3	53-57/47
	Огурец соленый	20	40	0,4	0,8	0,2	0,4	1,6	3,1	11,3	22,5	1,2	2,3	
	Чай с лимоном	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	0,0	0,0	125/77
	Печенье сахарное из муки 1с	30	30	2,2	2,2	2,8	2,8	21,9	21,9	122,1	122,1	0,0	0,0	129/72
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Итого за уплотненный полдник	410	470	8,598	10,032	7,715	8,34	59,105	63,678	412,1	459,6	17,438	19,694	
	Итого день	1370	1600	42,52	51,054	38,151	59,294	168,44	206,24	1317,2	1559,4	34,125	38,627	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Энергетическая Витамин С				Сбор.ре-ры Тех.кар.		
				Белки		Жиры		Углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ4														
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	170	180	5,933	6,282	8,857	9,378	21,25	22,5	202,62	214,54	0,765	0,81	62-66/13
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,79	1,2	1,44	113-397/62
	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,065	0,065	33	33	0	0	06.фев
	Батон нарезной	25	35	1,875	2,625	0,725	1,015	12,85	17,99	65,5	91,7	0	0	703/77
Итого за завтрак 1		350	400	10,998	12,727	15,922	17,276	47,125	56,107	390,12	446,04	1,965	2,25	
Завтрак 2	Итого за завтрак 1													
	Напиток из плодов шиповника	100	100	0,27	0,27	0,1	0,1	7,9	7,9	37,9	37,9	80,0	80,0	417/79
Итого за завтрак 2		100	100	0,27	0,27	0,11	0,11	7,86	7,86	37,88	37,88	80	80	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	170	250	2,8	4,1	4,1	6,0	14,2	21,0	98,7	145,1	5,6	8,3	32a/28
	Тефтели рыбные тушеные. Соус сметанный	60	70	7,0	8,1	2,7	3,1	4,8	5,6	70,0	81,7	0,5	0,6	277/33
	Картофель отварной	120	150	2,3	2,9	3,4	4,2	12,9	16,2	115,5	144,4	16,8	21,0	54/41
	Зеленый горошек отварной	20	30	0,6	0,9	0,0	0,1	1,3	2,0	8,0	12,0	2,0	3,0	03.авг
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
Итого за обед		550	740	15,468	19,753	10,54	13,892	53,88	72,131	427,12	563,08	25,52	33,645	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	100	9,2	9,2	9,8	9,8	2,9	2,9	136,9	136,9	0,3	0,3	75/52
	Икра свекольная	50	90	0,8	1,4	2,6	4,7	4,2	7,6	45,8	82,4	5,5	9,9	02.май
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	5,4	6,0	126/65
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Вафли с молоч.жир.начинкой	30	50	0,9	1,5	1,0	1,7	23,3	38,8	106,3	177,1	0,0	0,0	
Итого за уплотненный полдник		390	480	13,381	15,429	13,834	16,716	43,02	63,37	394,23	526,36	11,19	16,19	
Итого день		1390	1720	40,117	48,179	40,406	47,994	151,89	199,47	1249,3	1573,4	118,68	132,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Энергетическая и Витамин С				Сбор.ре-ры Тех.кар.		
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад			ясли сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ5														
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	170	180	5,134	5,436	4,76	5,04	15,504	16,416	125,46	132,84	0,782	0,828	33-93/18
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,32	3,6	4,32	16,47	30,24	110,88	133,056	0,675	0,81	414/63
	Бутерброды с сыром	30	50	3,153	5,255	4,587	7,645	9,708	16,18	92,667	154,445	0,048	0,08	01.03.2001
Завтрак 2	Итого за завтрак 1	350	410	11,887	15,011	12,947	17,005	41,682	62,836	329,007	420,341	1,505	1,718	
	Компот из свежзамороженных ягод	100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	418/69
	Итого за завтрак 2	100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	
Обед	Суп свекольный с курицей и со сметаной	160	180	3,0	3,4	1,4	1,5	8,1	9,2	58,3	65,5	7,9	8,9	44-46/29
	Плов из отварного мяса говядины	160	180	11,3	12,7	13,3	14,9	29,4	33,1	278,4	313,2	0,8	0,9	97-5/8/ 45
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	500	600	17,016	19,718	15	16,95	58,164	69,722	471,536	558,578	9,304	10,592	
	Вареники из полуфабриката пром.про-ва (с картофелем,капустой)	140	140	19,6	19,6	10,4	10,4	70,0	70,0	452,5	452,5	0,0	0,0	50/1/2-426
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Печенье сахарное из муки 1с.	30	50	2,2	3,7	2,8	4,7	21,9	36,6	122,1	203,5	0,0	0,0	129/72
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	5,4	6,0	126/5
	Итого за уплотненный полдник	380	430	24,308	26,608	13,67	15,69	104,602	120,712	679,88	785,98	5,406	6,01	
Итого за день		1330	1540	53,311	61,437	41,657	49,685	213,158	261,98	1515,14	1799,62	36,215	38,32	

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Энергетическая Витамин С				Сборник рецептуры		
				Белки		Жиры		Углеводы				Тех.кар.		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ1														
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	180	6,205	6,57	7,65	8,1	28,645	30,33	208,25	220,5	0,17	0,18	68г/12
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Завтрак 1	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	89,00	106,79	1,2	1,44	113-397/62
	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,065	0,065	33	33	0	0	06.фев
	Батон нарезной	25	35	1,875	2,625	0,725	1,015	12,85	17,99	65,5	91,7	0	0	703/77
	Итого за завтрак 1	350	400	11,27	13,015	14,715	15,998	54,52	63,937	395,75	451,99	1,37	1,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0,41	0,41	0,08	0,08	13,1	13,1	55	55	2	2	418/69
	Итого за завтрак 2	100	100	0,41	0,41	0,08	0,08	13,1	13,1	55	55	2	2	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	180	4,2	4,8	3,3	3,7	9,9	11,1	86,4	97,2	7,2	8,1	46-83/23
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	80	6,6	7,6	3,5	4,0	3,1	3,5	70,0	80,0	3,0	3,5	84-90/34
	Рис отварной	100	120	2,4	2,9	3,6	4,3	24,5	29,4	139,8	167,8	0,0	0,0	56-315/37
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	510	620	16,059	18,942	10,731	12,478	58,015	71,444	431,11	524,83	10,792	12,32	
	Рагу овощное	200	220	5,0	5,5	6,8	7,5	19,3	21,2	168,4	185,3	11,2	12,4	57-59/49
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	5,4	6,0	126/5
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Пряник заварной	30	50	1,8	3,0	1,4	2,4	22,5	37,5	109,8	183,0	0,0	0,0	73
	Итого за уплотненный полдник	440	510	9,23	11,73	8,61	10,368	54,39	72,806	383,52	498,26	16,64	18,364	
	Итого за день	1400	1630	36,969	44,097	34,136	38,924	180,03	221,29	1265,4	1530,1	30,802	34,304	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Углеводы		Энергетическая ц		Витамин С		Сбор.реп-уры		
		ясли	сад	Белки		Жиры		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Тех.кар.
				ясли	сад	ясли	сад									
2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬЗ																
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	170	180	4,25	4,5	6,97	7,38	25,755	27,27	182,75	193,5	0,187	0,198	68д-131/10		
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,794	1,2	1,44	113-397/62		
	Бутерброд ы с сыром	30	50	3,153	5,255	4,587	7,645	9,708	16,18	92,667	154,445	0,048	0,08	01.03.2001		
	Итого за завтрак 1	350	410	10,553	13,535	14,272	18,283	48,423	59,002	364,412	454,739	1,435	1,718			
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	100	100	0,08	0,08	0,08	0,08	11,94	11,94	48,80	48,80	0,86	0,86	390/		
	Итого за завтрак 2	100	100	0,08	0,08	0,08	0,08	11,94	11,94	48,8	48,8	0,86	0,86			
Обед	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	160	180	2,4	2,6	3,8	4,3	5,5	6,2	75,6	85,0	12,4	14,0	31-66/27		
	Печень по-строгановски	70	80	10,1	11,5	4,0	4,6	2,5	2,8	85,1	97,2	0,4	0,4	98-104/35		
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,6	5,8	0,7	0,8	24,9	31,1	124,1	155,1	0,0	0,0	72/40		
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66		
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0		76	
	Итого за обед	530	650	19,8	23,606	8,906	10,249	53,465	67,594	419,601	517,18	13,396	15,202			
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	180	200	6,7	7,5	13,1	14,5	21,9	24,3	233,2	259,1	0,0	0,0	52-157/48		
	Икра кабачковая пром.про-ва с растительным маслом	40	40	0,7	0,7	4,8	4,8	3,0	3,0	58,5	58,5	2,7	2,7	04.мар		
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75		
	Вафли с молоч.жир.начинкой	30	50	0,9	1,5	1,0	1,7	23,3	38,8	106,3	177,1	0,0	0,0			
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0,1	0,0	0,0	12,4	13,8	48,6	54,0	1,0	1,1	125/77		
	Итого за уплотненный полдник	460	530	10,872	13,032	19,341	21,601	60,884	80,322	505,061	626,705	3,73	3,844			
	Итого за день	1440	1690	41,305	50,253	42,599	50,213	174,712	218,858	1337,87	1647,42	19,421	21,624			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Энергетическая Витамин С				Сборник рецептуры Тех.кар.		
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли сад			ясли сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 4														
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	170	180	5,1	5,4	6,97	7,38	24,905	26,37	182,75	193,5	0,187	0,198	686-132/9
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	4,32	3,6	4,32	16,47	30,24	110,88	133,06	0,675	0,81	414/63
	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,065	0,065	33	33	0	0	06.фев
Завтрак 2	Батон нарезной	25	35	1,875	2,625	0,725	1,015	12,85	17,99	65,5	91,7	0	0	703/77
	Итого за завтрак 1	350	400	10,615	12,385	14,92	16,34	54,29	74,665	392,13	451,26	0,862	1,008	
	Напиток из плодов шиповника	100	100	0,27	0,27	0,1	0,1	7,9	7,9	37,9	37,9	80,0	80,0	417/79
Обед	Итого за завтрак 2	100	100	0,27	0,27	0,11	0,11	7,86	7,86	37,88	37,88	80	80	
	Суп картофельный с бобовыми	160	180	3,0	3,4	1,6	1,8	12,4	14,0	90,0	101,3	9,4	10,5	35-81/20
	Птица тушеная(соус сметанный с томатом)	60	70	7,1	8,2	6,5	7,5	1,8	2,1	93,5	109,1	0,01	0,01	105/32
	Картофель отварной	120	150	2,3	2,9	3,4	4,2	12,9	16,2	115,5	144,4	16,8	21,0	54-/41
	Огурец соленый	20	20	0,4	0,4	0,2	0,2	1,6	1,6	11,3	11,3	1,2	1,2	05.июн
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76
	Итого за обед	540	660	15,54	18,594	12,012	14,256	49,224	61,161	445,19	545,88	27,954	33,527	
	Омлет натуральный	100	100	9,5	9,5	14,2	14,2	1,8	1,8	173,0	173,0	0,2	0,2	74-215/51
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	12,2	13,6	46,8	52,0	5,4	6,0	126/5
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75
	Печенье сахарное из муки 1с	30	30	2,2	2,2	2,8	2,8	21,9	21,9	122,1	122,1	0,0	0,0	129/72
	Икра свекольная	50	90	1,2	2,1	2,3	4,2	6,2	11,1	50,1	90,1	3,4	6,0	02.май
	Итого за уплотненный полдник	390	460	15,345	17,105	19,745	21,761	42,475	48,897	450,4	515,14	8,936	12,224	
	Итого за день	1380	1620	41,77	48,354	46,787	52,467	153,85	192,58	1325,6	1550,2	117,75	126,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность				Витамин С		Сбор. ре-ры Тех.кар.	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
2 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ5															
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая(«Дружба»)	170	180	5,372	5,688	8,653	9,162	22,389	23,706	189,686	200,844	0,765	0,81	64-68/17	
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Завтрак 2	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,715	3,258	12,96	15,552	88,995	106,794	1,2	1,44	113-397/62	
	Бутерброды с сыром	30	50	3,153	5,255	4,587	7,645	9,708	16,18	92,667	154,445	0,048	0,08	01.03.2001	
	Итого за завтрак 1	350	410	11,675	14,723	15,955	20,065	45,057	55,438	371,348	462,083	2,013	2,33		
Обед	Компот из свежзамороженных ягод	100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	418/69	
	Итого за завтрак 2	100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20		
	Суп с рыбными консервами	160	180	5,5	6,2	5,4	6,0	9,2	10,3	107,0	120,4	5,9	6,6	42-87/95/24	
Уплотненный полдник	Котлета рубленая	60	70	15,5	10,9	7,1	8,2	9,6	11,2	139,0	162,2	0,1	0,1	95-282/30	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	5,7	7,1	4,6	5,8	22,9	28,6	158,4	198,0	0,7	0,9	63-67/39	
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,8	1,0	0,0	0,0	20,2	27,0	80,6	107,4	0,6	0,8	394/66	
	Хлеб ржаной	30	40	2,0	2,6	0,4	0,5	0,4	0,5	54,3	72,4	0,0	0,0	76	
	Итого за обед	520	640	29,47	27,838	17,448	20,579	62,274	77,608	539,322	660,429	7,262	8,384		
Уплотненный полдник	Вареники из полуфабриката пром.про-ва (с творожной начинкой)	135	135	9,5	9,5	18,2	18,2	41,9	41,9	368,8	368,8	0,0	0,0	50/3-426	
	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	13,6	39,0	52,0	4,5	6,0	126/5	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	2,5	3,3	0,4	0,6	0,4	0,5	58,5	78,0	0,0	0,0	75	
	Вафли с молоч.жир.начинкой	30	50	0,9	1,5	1,0	1,7	23,3	38,8	106,3	177,1	0,0	0,0		
	Итого за уплотненный полдник	345	425	12,813	14,217	19,577	20,383	75,731	94,761	572,571	675,905	4,5	6		
	Итого за день	1315	1575	54,058	56,878	53,02	61,067	191,77	236,52	1517,961	1833,14	33,775	36,714		
Итого за весь период						490,65	599,35	452,89	547,22	1703,6	2142,4	13688,11	16592,3	356,48	441,25
Среднее значение за период						49,06	59,93	45,29	54,72	170,35	214,23	1368,81	1659,23	35,64	44,12

Содержание белков, жиров, углеводов за период в% от калорийности