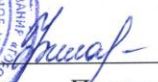




«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 65»


Филатова Ю.А.
Приказ от 30.08.2024г. №107

Примерное перспективное десятидневное меню

для организации питания детей с 1,5 до 7 лет с 12-часовым
пребыванием

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 65»
Кировского района г. Саратова

Понедельник (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецеп тур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «геркулес» жидкая	150	200	5,3	6	4,3	7,14	21,8	24,7	165	187	234-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	13	2,55	3,01	3,24	3,83	-	-	39,38	46,54	75-П
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,1	2,52	1,87	2,25	10,2	12,24	66	79,2	465-П
Итого за завтрак		345	398	14,63	15,53	23,55	26,56	14,27	17,2	335,72	368,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,78	5,04	2,1	2,86	28,76	31,68	269,45	292,6	113-П
	Котлета куриная в соусе	60	80	5,7	7,6	2,64	5,85	31,32	51,77	87,5	117,2	367-П
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,6	135,3	159,9	256-П
	Овощи отварные(порциями)	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из кураги	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	13,39	18,64	11,55	14,94	97,78	128,65	570,55	670,8	
	Булочка домашняя	50	80	3,5	4,9	3,58	7,81	23,1	32,43	157,5	220,5	542-П
	Кисломолочный напиток	150	170	4,36	4,91	3,75	4,25	6	6,8	75,7	85,8	470-П
Итого за полдник		200	250	7,86	9,81	7,33	12,06	29,1	39,23	233,2	306,3	
Ужин	Омлет натуральный	120	120	10,7	10,7	16,3	16,3	2,69	2,69	200	200	268-П
	Капуста тушеная	60	80	1,2	1,6	1,04	2,72	4,56	6,08	41,4	55,2	380-П
	Хлеб пшеничный	40	50	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,2	58,6	81,9	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		400	450	7,78	8,92	6,55	9,79	41,31	46,74	272,8	310,2	
Итого за день		1590	1918	44,41	53,8	49,13	63,53	197,61	250	1476,8	1733,6	

Вторник (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецеп тур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	170	3,6	4,08	3,75	5,25	12,3	13,94	97,5	110	140-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	375	3,81	4,32	6,74	8,97	20,72	23,3	158,14	181	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	150	200	0,9	1,2	5,7	7,6	2,28	3,04	37,5	49,4	104-П
	Котлета из говядины	60	80	9,98	10,01	12,94	14,6	12,45	13,43	179,57	211,37	339
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные (порциями)	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из изюма	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	15,11	19,7	18,48	23,94	83,09	41,38	496,8	580,1	
Полдник	Печенье	20	40	1,5	3	1,96	3,92	14,88	29,76	83	166	582-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		190	240	6,41	8,8	6,21	8,92	21,68	37,76	168,8	267	
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	130	150	12,7	15,2	7,9	10,48	31,8	38,5	277	312,4	289-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Молоко кипяченое	160	180	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	96,3	107	469-П
Итого за ужин		390	430	18,3	21,4	12,78	15,88	49,75	57,9	415,1	463,4	
Итого за день		1559	1865	44,38	55,12	44,36	57,89	190,39	248,52	1303,3	1568,9	

Среда (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	110	130	2,64	3,12	2,75	3,25	9,02	10,66	71,5	84,5	140-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	2,56	0,24	0,27	14,76	16,2	70,2	80,9	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,38	2,8	2,12	2,5	11,56	13,6	74,8	88	465-П
Итого за завтрак		325	380	12,7	14,53	15,61	18,38	20,93	24,62	275,12	322,2	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1,66	2,22	4,11	6,82	5,88	7,84	49,2	63,6	114-П
	Тефтели из говядины	60	80	7,8	8,4	7,02	9,36	84,2	95,6	232,2	449,6	338-П
	Капуста тушеная	110	150	2,2	3,52	3,9	5,1	8,9	11,4	79	103,5	380-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	574-П
	Компот из яблока сушенного	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		470	610	12,11	14,68	15,1	21,37	114,0	132,8	423,4	692,3	
Полдник	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83	124,5	582-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	230	6,41	8,05	6,21	7,94	21,68	30,32	168,8	225,5	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	60	80	8,8	14,4	0,42	0,56	10,48	20,64	49,2	65,6	295-П
	Картофель отварной	120	130	3,48	3,77	6,48	7,02	12,96	14,04	123,6	134	152-П
	Овощи отварные (порциями)	30	40	0,39	0,52	1,11	1,48	0,96	1,28	15,3	20,4	338-Т
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		390	450	12,85	18,89	8,1	9,16	32,77	45,26	391,1	258	
Итого за день		1500	1780	44,45	56,55	45,4	57,25	198,7	242,8	1380,2	1642	

Четверг (1-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецеп тур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267-П
	Суп молочный с крупой рисовый	110	130	2,64	3,12	2,75	3,25	9,02	10,66	71,5	84,5	140-П
	Батон пшеничный	20	30	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,2	58,6	81,9	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	400	7,95	8,46	10,34	11,57	17,74	20,32	195,14	218,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	200	1,66	2,22	7,11	12,82	35,88	47,84	49,2	65,6	114-П
	Котлета из говядины	60	80	7,93	10,42	6,74	7,86	8,97	10,46	230	354	339-П
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	35,6	185,3	159,9	256-П
	Икра свекольная	30	50	0,45	0,75	1,08	1,8	2,5	4,2	21,6	36	5-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из чернослива	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14,56	18,74	18,63	26,86	84,09	96,1	549,1	791,1	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	1,41	3,35	22,5	37,5	109,8	183	581-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	250	6,68	8,75	5,66	8,35	29,3	45,5	195,6	284	
Ужин	Биточки рыбные в соусе	60	80	6,6	10,5	0,7	0,8	0,14	0,16	53,1	61,9	265-Т
	Каша пшениная рассыпчатая	120	130	5,3	5,9	4,9	5,48	30,1	43,2	185,2	206	206-П
	Овощи отварные(порциями)	30	40	0,39	0,52	1,11	1,48	0,96	1,28	15,3	20,4	338-П
	Хлеб пшеничный	24	30	1,82	2,28	0,22	0,24	13,76	14,76	65,52	70,2	573-П
	Какао с молоком	150	180	2,75	2,97	2,41	2,61	11,5	12,4	78,3	84,6	462-П
Итого за ужин		360	430	15,04	22,89	9,12	10,37	42,7	57,04	331,8	372,9	
Итого за день		1489	1820	44,61	57,24	45,13	57,55	183,14	248,76	1313,4	1710,5	

Пятница (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267-Т
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	110	160	3,16	4,6	3,56	6,18	10,83	15,75	88	104	139-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88	465-П
Итого за завтрак		334	405	10,81	12,54	13,31	16,9	23,42	29,71	256,7	288	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второйзавтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	1,11	1,48	2,65	3,54	4,17	5,56	45	60	95-П
	Гуляш из говядины	60	80	1,2	1,6	1,17	1,56	60	90,2	105,4	226,64	327-П
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные(порциями)	30	50	0,39	0,52	1,11	1,48	0,96	1,28	15,3	20,4	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из кураги	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	6,12	7,65	9,4	11,87	86,78	122,6	305,9	567,64	
Полдник	Булочка российская	50	70	3,41	4,78	3,5	4,9	23,75	43,25	140	196	544-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	7,77	10	7,25	9,4	29,75	50,45	215,7	286,9	
Ужин	Пудинг из творога с рисом со сметаной	150	170	19,09	25,04	14,91	18,89	28,39	32,18	436	480	250-Т
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		330	370	19,27	25,24	15	18,99	36,76	41,48	470,2	518	
Итого за день		1459	1845	44,35	55,83	45,34	57,56	186,1	254,1	1300	1704,5	

Понедельник (2я неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Капуста тушеная	40	50	0,8	1	1,36	1,7	3,04	3,8	27,6	34,5	380-П
	Макаронные изделия отварные	90	100	3,33	3,7	2,97	3,3	17,73	19,7	110,7	123	256-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	6,97	8,37	28,5	34,2	457-П
Итого за завтрак		335	390	11,96	13,49	15,14	17,72	28,09	32,33	295,6	341,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,44	1,9	3	4	5,1	6,8	53,1	70,8	118-П
	Котлета куриная в соусе	60	80	9,72	12,9	11,2	15,6	70,1	90,2	204,4	269,2	366-Т
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные(порциями) свекла	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,1	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из изюма	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14,97	19,5	19,78	26,74	97,69	123,6	412,8	532,1	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	80	6,5	10,4	2,33	3,73	18,08	28,9	120	192	531-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,36	4,91	3,75	4,25	6	6,8	75,7	85,8	470-П
Итого за полдник		200	250	10,86	15,31	6,08	7,98	24,08	35,7	195,7	277,8	
Ужин	Суп молочный с крупой пшенный	150	170	3,6	4,08	3,75	4,25	12,3	13,94	197,5	270	140-П
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	6,97	8,37	28,5	34,2	457-П
Итого за ужин		395	450	4,13	4,66	4,2	4,74	28,58	32,11	267,8	348,2	
Итого за день		1580	1910	42,67	53,86	45,35	57,36	193,6	241,9	1336,4	1686,9	

Вторник (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт ур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «дружба»	150	180	3,9	4,68	4,9	5,88	20,7	24,8	142,9	171,4	229-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	385	4,11	4,92	7,89	9,6	29,12	34,16	203,54	242,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	501-П
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	64,5	77,4	
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	1,39	1,86	2,83	3,78	6,19	8,26	55,95	94,6	98-П
	Бефстроганов из отварного мяса	60	80	11,7	15,6	5,64	7,52	34,56	46,08	245,8	234,1	356-П
	Каша пшеничная рассыпчатая	90	130	4,08	5,9	3,79	5,48	23,02	33,2	142,9	206	206-П
	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,4	59	150-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	84,2	103	347-П
	Компот из изюма	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		480	640	18,19	24,85	15	21,32	81,15	109,3	543,1	769,3	
Полдник	Булочка дорожная	50	70	3,58	5,01	6,66	9,33	20,57	33,6	170,8	239,1	543-П
	Кисломолочный напиток	150	180	4,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	7,94	10,23	10,41	13,83	26,57	40,8	246,5	330	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной	130	150	11,08	13,46	9,24	10,39	18	20,25	232,8	261,9	279-П
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28,	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,38	2,52	2,12	2,25	11,56	12,24	74,8	79,2	465-П
Итого за ужин		395	430	13,84	16,38	11,74	13,04	38,87	42,29	349,4	385,1	
Итого за день		1559	1885	44,83	57,28	45,19	57,97	190,9	244,9	1407,1	1704,2	

Среда (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267-П
	Каша молочная из овсяных хлопьев «геркулес» жидкая	110	140	2,64	3,36	2,75	3,5	29,02	41,48	71,5	91	140-П
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	78-П
	Сыр порционный	11	15	2,55	3,47	3,24	4,41	-	-	39,38	53,7	75-П
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,4	13,8	84,6	94	462-П
Итого за завтрак		345	400	13,3	15,3	16,1	19,1	41,77	55,64	284,62	334,7	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,74	2,32	2,49	3,32	12,32	29,76	58,65	78,2	129-П
	Бифштекс рубленый	60	80	12	16	7,14	10,9	35	50	221,7	362,2	331-П
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,49	5,67	3,85	5,73	38,7	33,9	184,6	218,2	202-П
	Капуста тушеная	30	50	0,6	1	1,02	1,7	2,28	3,8	20,7	34,5	380-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из суш. яблок	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	19,3	25,5	14,6	21,8	103,37	135,46	548,6	768,7	
Полдник	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83	124,5	582-П
	Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90,9	101	470-П
Итого за полдник		200	230	6,72	8,05	6,46	7,94	22,08	30,32	173,9	225,5	
Ужин	Сельдь с луком	60	70	1,4	3,6	6,3	7,56	0	0	139,5	167,4	80-П
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	377-П
	Овощи отварные(порциями) свекла	40	50	0,52	0,65	1,48	1,85	1,28	1,6	20,4	25,5	338-П
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	3,04	0,24	0,32	24,76	29,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		390	450	5,1	7,9	12,3	14,7	16,03	18,44	271,1	321,9	
Итого за день		1530	1820	44,8	57,2	49,8	63,9	192,56	249,66	1320,1	1694,8	

Четверг (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	252,9	303,8	230-П
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное(порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88	465-П
Итого за завтрак		334	405	7,1	8,9	9,97	12,54	35,14	44,12	358,5	424,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	
Обед	Суп картофельный	150	200	1,95	2,6	2,02	3,7	26,45	28,6	51,7	69	112-П
	Плов из говядины	150	200	12,24	16,32	16,68	22,24	35,9	49,6	376	518	330-П
	Икра свекольная	30	50	0,45	0,75	1,08	1,8	2,5	4,25	21,6	36	5-П
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	82,4	103	347-П
	Компот из чернослива	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		480	630	15,09	20,21	19,85	26,83	79,92	100,4	512,3	988,6	
Полдник	Пряник	30	50	1,77	2,95	2,41	3,35	32,5	47,5	109,8	183	581-П
	Кисломолочный напиток	170	200	4,91	5,8	4,25	5	6,8	8	85,8	101	470-П
Итого за полдник		200	250	6,68	8,75	7,66	8,35	39,3	55,5	195,6	284	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	60	80	8,85	11,8	2,2	2,93	2,3	3,06	64,5	85	300-П
	Капуста тушеная	120	150	2,4	3	4,08	5,1	19,12	21,4	82,8	103,5	380-П
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за ужин		360	400	11,43	15	6,37	8,13	29,79	33,76	181,5	226,5	
Итого за день		1469	1785	40,68	53,26	44,23	57,25	193,5	243,6	1289	1677,9	

Пятница (2-ая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	170	17,49	18,65	13,43	15,46	35,67	38,04	351	374,4	252-Т
	Батон пшеничный	20	30	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,2	93,6	573-П
	Масло сливочное (порциями)	4	5	0,03	0,04	2,9	3,62	0,05	0,06	26,44	33	79-П
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	457-П
Итого за завтрак		334	375	17,7	18,89	16,42	19,18	44,09	47,4	411,6	445,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	501-П
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,67	7,56	48	64	115-П
	Котлета домашняя	60	80	8,38	12,84	10,6	12,8	5,94	7,92	178,8	288,4	319-П
	Картофель отварной с маслом	110	130	3,19	3,77	5,94	7,02	31,88	54,04	113,3	184	152-П
	Овощи отварные (порциями) морковь	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	338-Т
	Хлеб ржаной	40	50	3,2	4	0,6	0,75	16,04	20	84,2	103	347-П
	Компот из кураги	150	180	0,45	0,54	0,07	0,09	15,07	18	63	75,6	495-П
Итого за обед		500	640	14	19,92	19,82	24,56	59,52	89,12	418,4	637,5	
	Булочка домашняя	50	70	3,5	4,9	4,58	7,81	23,1	32,43	157,5	221	542-П
	Кисломолочный напиток	150	180	3,36	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75,7	90,9	470-П
Итого за полдник		200	250	6,86	10,12	8,33	12,31	29,1	39,63	233,2	311,9	
Ужин	Суп молочный с крупой гречневый	130	150	2,12	3,6	3,25	3,75	24,66	29,3	84,5	97,5	140-П
	Хлеб пшеничный	40	50	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	29,68	70,2	93,6	573-П
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	82-П
	Какао с молоком	150	180	2,47	2,97	2,41	2,61	11,5	12,4	70,5	84,6	462-П
Итого за ужин		375	430	4,97	6,97	6,04	6,76	45,47	51,5	196,8	226,1	
Итого за день		1559	1895	44,28	56,9	50,76	63,1	193,4	248,8	1324	1709	

	Объем: ясли	Объем сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры ссад	Угл ясли	Угл сад	Эц ясли	Эц сад
Без хлеба	1529,9	1852,3	43,9	55,7	46,4	59,3	196	250	1335	1683
норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800
В процентах	101	102	104	103	99	99	96	97	95	95

Литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под ред. Тутельян В.А., 2016г.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, предназначенных для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под ред. Первалов А.Я. 2021г.

