Первая неделя **Понедельник**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша молочная рисовая (жидкая)	150	200	3,9	5,2	4,1	5,46	21,5	28,66	138,4	184,5	182
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
	Яйцо вареное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	227
	Гренка с маслом	30/5	35/6	2,74	3,2	11,89	13,95	15,7	18,1	185,8	218	124
Итого		350	441	12,08	14,74	20,49	24,61	45,84	58,2	420,2	520	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150/5	200/7	4,54	6	4,12	5,44	10,25	13,54	96,36	127,2	89/129
	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1	54-27м
	Свекла отварная	30	50	0,5	0,83	0,1	0,16	2,6	4,3	12,6	21	54-28з
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,25	0,3	0	0	23,3	28	94,5	113,4	397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,77	0,2	0,35	9,66	16,91	47,33	82,8	Пром.
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
Итого		515	672	22,01	28,9	9,1	11,85	69,77	90,57	450,79	598	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/15	140/20	16,28	22,7	12	16,72	32,46	44,9	303,15	421,2	249
	Чай с лимоном	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	412
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого		375	460	16,88	23,4	12,4	17,12	47,26	61,4	368,05	493,1	
	Итого за день	1240	1573	50,97	67,04	41,99	53,58	162,87	210,17	1239,04	1611,1	

Первая неделя **Вторник**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Омлет с сыром	130	150	16,51	19,0	21,97	25,4	2,6	3	273,91	316	230
	Икра кабачковая (промышленная)	30	50	0,5	08	1,4	2,3	2,2	3,7	23,4	39	54
	Чай с молоком	160	200	2,44	3,05	17,04	21,3	7,44	9,3	212,24	265,3	413
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
Итого		350	440	21,82	33,21	40,71	49,4	26,73	35,32	580,55	714,97	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом куриным	150/5	200/8	3,165	4,22	1,77	2,37	11,47	15,3	117,09	156,12	82
	Макароны отварные	120	140	4,3	5,04	3,9	4,57	26,2	30,6	157,4	183,68	219
	Рыба тушеная с овощами	60	80	3,8	5,5	2,5	3,6	1,8	2,5	70,5	89,8	261
	Капуста квашеная/ огурец свежий	30	50	0,29	0,48	1,27	2,11	0	0	23,63	39,3	54-2з
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,3	0,4	0,002	0,02	20,8	27,8	84,8	113	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71	Пром.
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Итого		575	758	16,075	21,31	10,122	13,57	83,29	105,31	570,35	743,4
Полдник	Каша молочная манная (жидкая)	150	180	3,3	3,96	2,8	3,35	10,8	12,96	90	108	182
	Пирожок с повидлом	70	90	4,02	5,16	1,48	1,9	40,04	51,48	190	244,3	437
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого		470	550	12,3	15	8,76	10,53	68,22	83,31	409	498,3	
	Итого за день	1365	1728	50,19	69,52	59,59	73,5	178,24	223,94	1559,9	1956,67	

Первая неделя **Среда**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	200	5,2	5,74	4,38	4,82	14,47	15,9	118,1	129,9	101
	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	416
	Гренка с маслом	30/5	35/6	2,74	3,2	11,89	13,95	15,7	18,1	185,8	218	124
Итого		365	441	11,44	13,54	18,97	22,37	39,67	46,6	379,2	448,3	
Обед	Суп картофельный с горохом с гренками	150/10	200/15	3,32	4,48	3,15	4,18	10,61	14,3	85,1	114,15	87/123
	Капуста тушеная с мясом/Голубцы ленивые	130	160	14,4	17,7	14,19	17,49	8,55	10,56	220,56	271,57	54-10м
	Компот из яблок	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	390
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
Итого		480	625	20,56	25,68	17,92	22,37	42,31	52,48	416,03	530,58	
Полдник	Картофельное пюре	110	130	2,38	2,77	3,85	4,5	14,48	17,16	102,2	120,8	54-11г
	Оладьи из печени	50	70	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	54-35м
	Чай с лимоном	150	200	0,12	0,16	0	0	10,2	13,6	41	54,6	412
	Хлеб пшеничный	15	25	1,19	1,98	0,15	0,25	7,25	12,8	35,5	59,17	Пром.
	Печенье	12	20	0,99	1,66	1,05	1,76	9	15,1	50	83,6	Пром.
Итого		337	445	15,18	20,57	11,95	15,71	50,43	71,26	369,3	505,57	
	Итого за день	1172	1501	47,18	59,79	48,84	60,45	132,41	170,34	1164,53	1484,45	

Первая неделя **Четверг**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У		Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	120/15	150/20	23,7	29,7	8,5	10,7	18,27	23	244,75	306,2	251
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0	0	6,99	9,3	28	37,3	411
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого		385	470	24,14	30,15	8,9	11,1	35,06	42,1	316,75	387,5	
Обед	Суп рыбный с крупой	150	200	8,3	10,98	2,9	3,8	11,2	14,9	104,6	138,1	95
	Каша пшеничная/ячневая	120	140	2,4	2,8	0,48	0,56	16,44	19,18	74,4	86,8	178
	Курица тушеная с морковью	60	75	8,5	10,6	3,4	4,3	2,65	3,3	75,85	94,8	54-30м
	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	54-15з
	Кисель из яблок	150	200	0,09	0,12	0,08	0,1	13,01	17,3	53,58	71,4	396
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,33	94,67	Пром.
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
Итого		550	745	24,21	32,26	9,64	13,96	69,72	95,42	461,06	647,67	
Полдник	Каша молочная овсяная (жидкая)	150	200	5,1	6,8	5,6	7,46	18,5	24,66	144,5	192,66	182
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	54-23гн
	Гренка с сыром	30/3/9	35/4/11	6,2	7,4	7,64	9,1	8,65	10,3	129,2	153,75	125
Итого		339	430	14,2	18	15,44	19,46	35,65	46,26	338,2	432,41	
	Итого за день	1274	1645	62,55	80,41	33,98	44,52	140,43	183,78	1116,01	1467,58	

Первая неделя **Пятница**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,16	5,5	3,43	4,54	13,53	17,86	101,68	134,22	100
	Яйцо вареное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	227
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0	0	6,99	9,3	28	37,3	411
	Гренка с маслом	30/5	35/6	2,74	3,2	11,89	13,95	15,7	18,1	185,8	218	124
Итого		355	441	9,48	11,29	17,62	20,79	36,36	45,4	346,98	421,02	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,7	4,9	4	5,28	54,6	72,8	73
	Мясо тушеное с овощами	120	150	11,4	14,2	9,4	11,7	7,8	9,7	161	200	290
	Овощи в нарезке	30	50	0,29	0,48	1,27	2,11	0	0	23,63	39,3	54-2з
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113	394
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,33	94,67	Пром.
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Итого		510	690	17,41	23,14	15,039	19,73	55,62	76,72	440,96	610,27
Полдник	Плов фруктовый	120	150	4,13	5,17	4,76	5,95	23,3	29,12	162,4	203	194/503
	Какао с молоком	150	180	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	416
	Печенье	12	20	0,99	1,66	1,05	1,76	9	15,1	50	83,6	Пром.
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого		382	470	9,02	11,83	8,91	11,71	51,6	66,62	331,7	431	
	Итого за день	1247	1601	35,91	46,26	41,569	52,23	143,58	188,74	1119,64	1462,29	

Вторая неделя **Понедельник**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная гречневая (жидкая)	150	200	5,3	7,06	4,4	5,86	20	26,6	140,5	187,3	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	3,1	2	2,6	10,6	14,1	70	93,3	54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
	Печенье	12	20	0,99	1,66	1,05	1,76	9	15,1	50	83,6	Пром.
Итого		342	440	10,96	14,98	7,75	10,62	54,09	75,12	331,5	458,87	
Обед	Суп картофельный с пшеном, яйцом со сметаной	150/5	200/7	2,79	3,46	3,85	5,23	10,24	13,62	87,03	116,7	86
	Плов из отварной говядины	130	160	9,96	12,26	9,5	11,73	25,1	30,9	226,4	278,6	54-11м
	Свекла отварная	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,3	12,6	21	54-28з
	Кисель из смеси сухофруктов	150	200	0,17	0,23	0,01	0,01	26,5	35,3	106,7	142,2	317
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
Итого		505	667	16,06	20,05	13,94	17,67	77,8	98,74	502,33	649	
Полдник	Рыба под омлетом	80	100	14,2	17,8	3,7	4,6	2,3	2,9	98,7	123,4	263
	Икра кабачковая (промышленная)	30	50	0,6	1	2,7	4,5	1,1	1,8	9,5	15,8	57
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0	0	6,99	9,3	28	37,3	411
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	45	45	
Итого		390	480	17,61	22,41	7,1	9,9	35,28	43,72	252,2	316,17	
	Итого за день	1222	1570	44,63	57,44	28,79	38,19	167,17	217,58	1086,03	1424,04	

Вторая неделя **Вторник**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У		Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	150	6,8	7,9	5,85	6,8	24,8	28,6	180,05	207,7	220
	Чай с молоком	150	200	2,29	3,05	16,01	21,3	6,99	9,3	199	265,3	413
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
Итого		310	390	11,46	14,11	22,16	28,5	46,28	57,22	450,05	567,67	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/7	1,19	1,6	2,14	3	6,26	8,35	49,08	66,8	54-17с
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187	54-5г
	Печень тушеная с овощами/ Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	5,75	8	7,9	11	117,16	164	54-16м
	Капуста квашеная/овоци в нарезке	30	50	0,29	0,48	1,27	2,11	0	0	23,63	39,3	54-2з
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Компот из яблок	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	390
Итого		575	767	18,99	25,04	14,24	19,21	76,2	96,29	520,94	696,63	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со сметаной	120/15	140/20	12,08	16,88	15,39	18,42	29	33,93	312	368,8	252
	Какао с молоком	150	180	3,1	3,7	2,7	3,2	12,9	15,8	89	107	416
	Фрукты	100	100	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	
Итого		385	440	15,38	20,78	18,19	21,72	51,69	62,73	441,77	530,16	
	Итого за день	1270	1597	45,83	59,93	54,59	69,43	174,17	216,24	1412,76	1794,46	

Вторая неделя **Среда**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная овсяная (жидкая)	150	180	3,3	4,4	2,8	3,8	10,8	14,4	90	120	182
	Какао с молоком	150	180	3,1	3,7	2,7	3,2	12,9	15,8	89	107	416
	Гренка с маслом	30/5	35/6	2,74	3,2	11,89	13,95	15,7	18,1	185,8	218	124
	Печенье	12	20	0,99	1,66	1,05	1,76	9	15,1	50	83,6	Пром.
Итого	347	421	10,13	12,96	18,44	22,71	48,4	63,4	414,8	528,6		
Обед	Суп картофельный с гречкой	150	200	1,4	1,9	1,7	2,3	10	13,3	61	81,3	86
	Каша пшеничная/ячневая	120	140	2,4	2,8	0,48	0,56	16,44	19,18	74,4	86,8	178
	Биточек из курицы	60	75	11,5	14,4	2,55	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	54-27м
	Икра кабачковая (промышленная)	30	50	0,5	0,8	1,4	2,3	2,2	3,7	23,4	39	54
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0,002	0,02	20,8	27,8	84,8	113	394
Итого	550	715	18,74	30,8	6,612	8,98	70,9	88,7	414,3	537		
Полдник	Свекла тушеная в сметане	110	130	2,09	2,47	2,75	3,25	9,57	11,31	72,82	86,06	145
	Омлет натуральный	80	100	7,5	9,3	13,4	18	1,6	1,9	157	193	229
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0	0	6,99	9,3	28	37,3	411
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
	Фрукты	100	100	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	
Итого	470	570	12,2	15,18	16,55	21,75	42,44	54,83	369,59	465,39		
	Итого за день	1367	1706	41,07	58,94	41,602	53,44	131,74	206,93	1198,69	1530,99	

Вторая неделя **Четверг**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Суп молочный манный	150	200	4	5,3	4,3	5,7	19	25,3	130,7	174,26	99
	Яйцо вареное	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	227
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	3,1	2	2,6	10,6	14,1	70	93,3	54-23гн
	Гренка с сыром	25/2/7	35/4/10	3,5	4,9	7,87	10,9	3,37	4,76	73,8	103,3	125
Итого		354	449	12,34	15,84	16,47	21,5	33,11	44,3	306	402,36	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,9	2,52	1,63	2,16	13,7	18,12	77,27	102	88
	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	54-11г
	Гуляш из отварного мяса	50	70	7,7	10,3	6,2	8,1	1,98	2,6	94,5	125	293
	Свекла отварная	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,3	12,6	21	54-28з
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Компот из яблок	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	390
Итого		540	720	15,54	20,32	12,71	16,26	57,23	72,44	406,24	532,26	
Полдник	Котлета рыбная любительская	60	80	7,7	10,3	2,4	3,2	3,6	4,8	67,3	89,7	54-16р
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	4,68	5,5	4,76	5,63	26	30,7	165,6	195,7	54-16г
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0	0	6,99	9,3	28	37,3	411
	Хлеб пшеничный	25	35	1,98	2,77	0,25	0,35	12,08	16,91	59,17	82,83	Пром.
	Фрукты	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	7,32	7,32	31,69	31,69	
Итого		415	515	14,68	18,9	7,69	9,46	55,99	69,03	351,76	437,22	
	Итого за день	1309	1684	42,56	55,06	36,87	47,22	146,33	185,77	1064	1371,84	

Вторая неделя **Пятница**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	180	4,8	5,6	5	6	29,6	35,4	136,9	175,9	182
	Какао с молоком	150	180	3,1	3,7	2,7	3,2	12,9	15,8	89	107	416
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94,67	Пром.
	Печенье	12	20	0,99	1,66	1,05	1,76	9	15,1	50	83,6	Пром.
Итого	342	420	11,26	14,12	9,05	11,36	65,99	85,62	346,9	461,17		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	200/7	1,28	1,7	3,2	4,26	7,3	9,68	68,3	90,24	63
	Гороховое пюре	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	54-21г
	Рулет мясной с яйцом	60	80	7,18	9,57	5,92	7,8	5,39	7,1	104	138,4	312
	Овощи в нарезке	30	40	0,25	0,41	0,05	0,08	0,75	1,25	4,25	7	54-2з
	Хлеб пшеничный	30	50	0,5	0,8	0,1	0,1	2,6	4,3	12,6	21	54-28з
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	14,62	69,6	90,5	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,4	0,002	0,02	20,8	27,8	84,8	113	394
Итого	585	777	23,75	30,68	10,752	14,16	77,2	98,55	507,35	664,94		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	90	10,5	11,8	6,26	7	33,3	37,5	230,8	259,7	441
	Молоко кипяченое/Йогурт	160	200	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
	Фрукты	100	100	0,2	0,2	0,1	0,1	9,79	13	40,77	54,36	
Итого	340	390	15,28	17,48	10,44	11,98	50,67	59,57	356,57	416,06		
	Итого за день	1267	1587	50,29	62,28	30,242	37,5	193,86	243,74	1210,82	1542,17	