

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №89» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №89»)

04. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ
Дело №04-02

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №89»

общеразвивающего вида

О.П. Боброва

от 09.01.2024 №35-осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет; 3 – 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, хлеб, вода).
В рацион питания введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки).

НАЧАТО: 09.01.2024

ХРАНИТЬ: 1 год, п.2057 пр. 2030

Основное (организованное) меню

День: первый

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи. Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Каша гречневая с маслом	150/170	4,7/5,33	7,79/8,83	20,85/23,63	171,76/194,66	254
Какао с молоком	180/200	3,78/4,21	3,89/4,33	15,01/16,69	94,94/105,06	
Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
Масло порционно	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
Итого за завтрак	355/405	6,54/7,99	12,18/13,55	32,57/40,76	352,15/411,37	
Обед						
Суп с горохом на мясном бульоне	150/180	5,67/6,82	4,32/5,19	14,58/17,5	120,31/144,36	149
Гуляш из отварного мяса	60/80	5,36/7,14	4,71/6,29	0	70,45/93,95	293
Пюре картофельное	110/130	2,29/2,71	3,55/4,19	10,5/12,41	98,07/115,9	339
Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	0,23/0,27	0	15,07/18,09	60,75/72,9	531
Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
Итого за обед	510/630	16,39/21,2	12,98/16,27	56,67/72,78	431,18/549,81	
Полдник						
Кисло-молочный продукт	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	19,8/22,0	133,03/146,0	
Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
Итого за полдник	305/350	7,85/9,95	7,82/10,3	51,43/69,0	302,78/401,5	
Ужин						
Морковь отварная	30/40	0,4/0,53	0,03/0,04	2,17/2,89	10,08/13,44	
Сырники из творога запеченные	130/140	24,27/26,14	11,33/12,2	26,89/28,96	277,57/298,93	327
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	369
Чай с сахаром	180/200	0,05/0,05	0,01/0,01	8,39/9,32	33,85/37,61	411
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	114
Итого за ужин	400/450	27,58/30,34	12,98/13,94	56,3/64,94	423,11/475,09	
Итого за день	1570/1835	58,36/69,48	45,96/54,06	196,97/247,48	1509,22/1837,77	

Основное (организованное) меню

День: второй

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи. Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Макаронные изделия в молоке	150/170	4,22/5,06	4,49/5,39	14,84/17,8	115,78/138,94	100
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61/2,9	2,88/3,2	12,68/14,09	87,78/97,52	414
Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
Сыр порционно	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого за завтрак	357/410	9,95/12,53	10,01/12,41	37,8/47,31	281,44/351,46	
Обед						
Салат из репчатого лука	20/30	0,27/0,4	1,24/1,86	1,56/2,34	18,58/27,87	11
Суп рыбный	150/180	6,88/8,26	3,15/3,78	10,47/12,57	96,47/115,77	139
Котлета из говядины	60/80	10,66/14,22	6,32/8,42	8,58/11,44	143,9/191,9	386
Свекла тушеная в сметанном соусе	110/130	1,89/2,33	0,79/0,93	11,56/13,67	65,88/76,31	358
Компот из изюма с витамином С	150/180	0,78/0,94	0,04/0,05	15,88/19,06	67,72/81,26	394
Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
Итого за обед	530/660	23,32/30,41	11,94/15,64	64,57/83,86	474,15/615,81	
Полдник						
Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	82,53/99,04	534
Булочка домашняя	40/60	3,0/4,5	5,2/7,8	24,13/36,2	155,33/233,01	583
Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
Итого за полдник	285/340	7,73/10,12	9,33/12,7	40,64/54,64	242,51/379,05	
Ужин						
Рагу из птицы	190/210	15,0/16,6	15,64/17,28	17,25/19,08	269,28/297,62	412
Чай с молоком	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	8,52/9,46	67,05/86,21	411
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
Итого за ужин	400/450	17,37/19,74	15,9/17,62	40,53/48,22	406,83/477,83	
Итого за день	1570/1855	58,37/72,8	47,18/58,37	183,54/234,03	1404,42/1824,15	

Основное (организованное) меню

День: третий

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	130/150	5,4/6,23	6,79/7,84	20,64/23,83	165,35/190,85	199
	Какао с молоком	180/200	3,78/4,21	3,89/4,33	15,01/16,69	94,94/105,06	416
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Масло порционнo	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	306
	Итого за завтрак	375/425	15,8/17,81	19,48/21,16	46,27/56,28	408,54/470,36	
Обед							
	Огурец маринованный	30/50	0,09/0,16	0,06/0,1	0,68/1,13	3,3/5,5	
	Суп с вермишелью на мясном бульоне со сметаной	150/180	4,05/4,85	3,69/4,34	14,13/16,93	99,92/118,66	88
	Запеканка картофельная с мясом	120/150	9,02/11,28	11,14/13,92	14,62/18,27	205,53/256,91	308
	Сок	180/200	0,9/1	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	537
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
	Итого за обед	520/640	16,9/21,55	15,47/19,16	64,13/81,31	473,15/595,77	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180/200	5,22/5,8	5,76/6,4	8,46/9,4	108/120	419
	Ватрушка	40/60	3,2/4,48	1,67/2,34	31,9/44,66	155,63/217,83	441
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
	Итого за полдник	315/360	8,8/10,28	7,81/9,14	49,67/63,86	308,28/384,83	
Ужин							
	Котлета рыбная	70/80	9,67/11,05	1,58/1,8	6,71/7,67	80,66/92,19	351
	Овощи тушеные	120/130	1,93/2,28	4,9/5,78	10,89/12,87	102/110,5	406
	Чай с лимоном	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	8,52/9,46	35,28/39,19	412
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/450	13,97/16,47	6,74/7,92	40,88/49,68	288,44/335,88	
	Итого за день	1610/1875	55,47/66,11	49,5/57,38	200,95/251,13	1478,41/1786,84	

Основное (организованное) меню

День: четвертый

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Запеканка из творога с манной крупой	120/135	18,91/21,26	9,7/10,87	20,85/23,45	249,65/280,54	251
	Соус молочный (сливочный) сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	369
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61/2,9	2,88/3,2	12,68/14,09	87,78/97,52	414
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Итого за завтрак	350/395	23,6/26,99	14,53/16,31	47,9/57,05	420,94/487,77	
Обед							
	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,78/4,52	3,75/4,42	11,93/14,29	92,04/115,16	86
	Капуста тушеная с мясом	170/210	7,65/10,5	6,38/8,61	6,26/11,34	216,75/294,0	336
	Компот из кураги с витамином С	150/180	0,78/0,94	0,04/0,05	15,88/19,06	67,72/81,26	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	
	Итого за обед	540/650	15,05/20,22	10,57/13,68	50,59/68,59	458,11/613,12	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	82,53/99,04	419
	Булочка дорожная	40/60	2,8/4,2	5,53/8,3	22,34/33,51	150,67/226	584
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	386
	Итого за полдник	285/340	7,53/9,82	9,66/13,2	38,85/51,95	277,85/372,04	
Ужин							
	Помидор маринованный	40/40	0,07	0,05	0,54	4,50	
	Котлеты картофельные с маслом	150/170	4,67/5,3	9,22/10,5	22,48/25,5	205,79/231,0	150
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,05	0,01/0,01	8,39/9,32	33,85/37,61	411
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/450	7,07/8,46	9,52/10,88	46,17/55,04	314,64/367,11	
	Итого за день	1580/1820	56,4/65,49	44,28/54,07	183,51/232,63	1471,54/1840,04	

Основное (организованное) меню

День: пятый

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи. Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Каша манная молочная	150/180	4,8/5,87	5,93/7,14	21,82/26,63	159,31/193,72	268
Какао с молоком	180/200	3,78/4,21	3,89/4,33	15,01/16,69	94,94/105,06	416
Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
Масло порционнo	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
Сыр порционнo	6/10	1,39/2,32	1,77/2,95	0/0	21,84/36,4	7
Итого за завтрак	365/425	11,51/14,69	15,79/18,91	47,17/58,8	361,54/446,83	
Обед						
Морковь отварная	30/50	0,4/0,69	0,03/0,05	2,17/3,62	10,08/16,96	
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/180	1,95/2,96	4,48/5,64	8,59/10,39	81,67/98,73	63
Запеканка из печени с рисом	155/185	20,15/24,05	8,78/10,48	17,26/20,6	248,21/296,24	294
Сок	180/200	0,9/1	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	537
Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
Итого за обед	555/675	26,24/32,96	13,87/16,97	62,72/79,59	504,36/626,63	
Полдник						
Кисло-молочный продукт	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	19,8/22,0	133,03/146,0	
Вафли	30/50	0,84/1,4	0,99/1,65	23,19/38,65	106,2/177,0	
Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
Итого за полдник	305/350	6,44/7,6	5,87/7,05	52,3/70,45	283,28/370	
Ужин						
Солянка овощная	150/170	2,47/2,8	5,68/6,4	13,43/15,2	116,05/131,5	
Яйцо вареное	40	5,08	4,50	0,28	62,8/62,8	306
Кисель из повидла	180/200	0,09/0,1	0,00	36,66/40,5	123,98/136,84	412
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
Итого за ужин	400/450	9,92/11,02	10,42/11,22	65,13/75,66	373,33/425,14	
Итого за день	1625/1900	54,11/66,27	45,95/54,15	227,32/284,50	1522,51/1868,60	

Основное (организованное) меню

День: шестой

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Макароны запеченные с сыром	160/200	8,5/10,16	8,2/9,64	11,67/14,77	214,0/280,0	335
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61/2,9	2,88/3,2	12,68/14,09	87,78/97,52	414
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Итого за завтрак	365/435	12,65/15,35	15,28/17,33	34,69/44,34	383,23/489,17	
Обед							
	Свекла отварная	30/50	0,6/1,02	0,07/0,12	3,69/6,14	14,2/23,68	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/180	2,43/2,9	4,55/5,37	6,43/7,69	74,22/88,09	73
	Плов из отварной говядины	160/200	12,1/15,12	11,9/14,88	31,48/39,36	281,59/351,99	375
	Сок	180/200	0,9/1	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	537
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
	Итого за обед	560/690	18,87/24,3	17,1/21,17	76,3/98,17	534,41/678,47	
Полдник							
	Кисло-молочный продукт	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	19,8/22,0	133,03/146,0	
	Печенье	30/50	2,25/3,75	2,94/4,9	22,32/37,2	125,1/208,5	609
	Итого за полдник	210/250	7,47/9,55	7,44/9,9	42,12/59,2	265,5/364,5	
Ужин							
	Биточки рыбные запеченные в сметанном соусе	70/80	9,67/10,65	1,58/2,85	6,71/7,55	80,66/97,17	271
	Картофельно-морковное пюре	120/130	2,5/2,71	3,87/4,19	11,5/12,41	100,99/109,38	163
	Чай с лимоном	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	8,52/9,46	35,28/39,20	412
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/450	14,54/16,5	5,71/7,38	41,49/49,1	287,43/339,75	
	Итого за день	1535/1825	53,53/65,7	45,53/55,78	194,60/250,81	1470,57/1871,89	

Основное (организованное) меню

День: седьмой

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	130/150	4,81/5,55	4,86/5,61	23,73/27,38	157,94/182,24	270
	Какао с молоком	180/200	3,78/4,21	3,89/4,33	15,01/16,69	94,94/105,06	416
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Сыр порционно	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
	Итого за завтрак	337/390	11,71/14,33	11,39/13,76	49,02/59,49	330,76/402,30	
Обед							
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,82/4,58	5,31/6,29	9,46/11,3	101,78/121,51	139
	Тефтели	60/80	9,44/12,59	9,17/12,23	9,92/13,23	156,87/209,16	299
	Капуста тушеная	110/130	2,17/2,57	4,07/4,81	11,06/13,07	88,14/104,16	143
	Компот из кураги с витамином С	150/180	0,78/0,94	0,04/0,05	15,88/19,06	67,72/81,26	394
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
	Итого за обед	510/630	18,36/24,29	19,08/25,14	66,23/86,63	496,11/638,79	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	82,53/99,04	419
	Сдоба обыкновенная	40/60	3,26/4,89	1,96/2,94	23,94/35,92	126,63/189,95	449
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	386
	Итого за полдник	285/340	7,99/10,51	6,09/7,79	40,45/54,36	253,81/335,99	
Ужин							
	Морковь отварная	50	0,69	0,05	3,62	16,96	
	Вареники ленивые со сливочным маслом	140/160	17,2/19,6	12,95/14,8	3,23/3,69	264,6/302,4	331
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,05	0,01/0,01	8,39/9,32	33,85/37,61	411
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/450	20,22/23,38	13,25/15,18	30,0/36,31	385,91/450,97	
	Итого за день	1532/1810	58,28/72,51	49,81/61,87	185,7/236,79	1466,59/1828,05	

Основное (организованное) меню

День: восьмой

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	130/150	5,29/6,29	6,18/7,19	22,32/26,83	166,2/201,31	268
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61/2,9	2,88/3,2	12,68/14,09	87,78/97,52	414
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Итого за завтрак	335/385	9,44/11,48	13,26/14,88	45,34/56,4	339,43/410,48	
Обед							
	Суп с фасолью на мясном бульоне со сметаной	150/180	5,93/6,9	5,69/6,53	12,33/14,75	124,51/146,04	150
	Рыба тушеная с овощами	170/210	21,49/26,55	14,38/17,74	4,36/5,38	230,79/285,1	261
	Сок	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0	537
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
	Итого за обед	540/650	31,16/38,71	20,65/25,07	51,39/65,11	519,70/645,84	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	7,05/8,46	90/108	419
	Пирожок с повидлом	50/70	3,15/4,42	1,67/2,34	30,74/43,03	148,82/208,33	437
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	386
	Итого за полдник	290/350	8,31/10,5	7,23/9,3	57,57/72,72	283,47/363,33	
Ужин							
	Рагу овощное	150/170	2,47/2,8	5,68/6,44	13,43/15,22	116,16/131,05	362
	Яйцо вареное	40	5,08	4,50	0,28	62,8/62,8	306
	Кисель из повидла	180/200	0,09/0,1	0,00	36,66/40,5	123,98/136,84	412
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/450	9,92/11,02	10,42/11,26	65,13/75,68	373,44/424,69	
	Итого за день	1570/1835	58,83/71,71	51,56/60,51	219,43/268,91	1516,04/1844,34	

Основное (организованное) меню

День: девятый

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи. Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	130/150	4,39/5,34	4,94/5,8	20,1/24,59	142,4/171,99	270/1
Какао с молоком	180/200	3,78/4,21	3,89/4,33	15,01/16,69	94,94/105,06	
Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
Масло порционнo	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
Сыр порционнo	7/10	1,62/2,32	2,06/2,95	0/0	25,48/36,4	7
Итого за завтрак	342/395	11,33/14,12	15,09/17,57	45,45/56,76	348,27/425,1	
Обед						
Салат из репчатого лука	20/30	0,27/0,4	1,24/1,86	1,56/2,34	18,58/27,87	11
Суп с рисовой крупой на мясном бульоне	150/180	3,09/3,7	2,88/3,46	12,34/14,81	76,23/91,48	86
Жаркое по-домашнему	160/200	18,91/23,64	16,87/21,09	12,07/15,09	275,63/344,54	374
Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	0,23/0,27	0	15,07/18,09	60,75/72,9	531
Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
Итого за обед	520/650	25,34/32,27	21,39/27,01	57,56/75,04	512,79/659,49	
Полдник						
Молоко кипяченoе	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	82,53/99,04	534
Булочка школьная	40/60	3,42/5,13	1,3/1,95	25,04/37,57	125,67/188,55	455
Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
Итого за полдник	285/340	8,15/10,75	5,43/6,85	41,55/56,01	252,85/334,59	
Ужин						
Курица тушенная в соусе с овощами	190/210	16,14/17,83	10,94/12,09	19,46/21,51	237,09/262,05	319
Чай с сахаром	180/200	0,05/0,05	0,01/0,01	8,39/9,32	33,85/37,61	411
Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	114
Итого за ужин	400/450	18,47/20,92	11,19/12,42	42,61/50,51	341,44/393,66	
Итого за день	1547/1835	63,29/78,06	53,1/63,85	187,17/238,39	1455,35/1812,84	

Основное (организованное) меню

День: десятый

Рацион: ясли от 1-3 лет

Рацион: сад от 3-7 лет

Прием пищи.	Наименование блюда	Вес блюда, ясли/сад	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	130/150	4,03/4,65	4,85/5,6	24,12/27,83	156,38/180,44	271
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,61/2,9	2,88/3,2	12,68/14,09	87,78/97,52	414
	Батон нарезной	20/30	1,5/2,25	0,58/0,87	10,28/15,42	52,4/78,6	117
	Сыр порционно	5/10	1,16/2,32	1,48/2,95	0	18,2/36,4	7
	Яйцо вареное	40	5,08	4,50	0,28	62,8/62,8	306
	Итого за завтрак	375/ 430	14,33/ 17,2	14,29/17,12	47,36/57,62	377,56/455,76	
Обед							
	Маринованный огурец	30/50	0,09/0,16	0,06/0,1	0,68/1,13	3,3/5,5	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,69/4,43	4,35/5,2	7,26/8,73	82,78/98,81	136
	Макаронник с печенью	140/180	15/19,07	8,96/11,53	26,57/40,19	207,97/270,2	292
	Сок	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92,0	537
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	114
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,6/52,2	115
	Итого за обед	540/670	20,64/26,49	13,96/17,6	86,86/114,29	458,45/589,21	
Полдник							
	Кисло-молочный продукт	180/200	5,22/5,8	4,5/5,0	19,8/22,0	133,03/146,0	
	Вафли	30/50	0,84/1,4	0,99/1,65	23,19/38,65	106,2/177,0	
	Яблоко	95/100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	44,65/47,00	
	Итого за полдник	305/350	6,44/7,6	5,87/7,05	52,30/69,85	283,88/360,93	
Ужин							
	Фрикадельки рыбные тушеные в томатном соусе	70/80	8,8/10,05	2,8/3,23	8,73/9,96	97,37/111,29	277
	Пюре картофельное	120/130	2,5/2,71	3,87/4,19	11,46/12,41	106,99/115,9	339
	Чай с лимоном	180/200	0,09/0,1	0,02/0,02	8,52/9,46	35,28/39,19	412
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	114
	Итого за ужин	400/ 450	13,67/15,9	6,93/7,76	43,47/51,51	310,14/360,38	
	Итого за день	1620/1880	50,08/61,9	41,05/45,73	229,99/298,51	1430,03/1766,28	