



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 12

О.Н. Мандра

Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения
«Ясли-сад № 12 «Ромашка» Г.Иловайска»
на зимний период 2023
года

Г.Иловайск

Первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня, %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		7	8		
А	1	2	3	4	5	6		7	8		

Понедельник

Завтрак

429	Каша молочная рисовая	180	220	4,76	5,99	6,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40	x	x
514	Какао с молоком	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	x	x
441	Фрукты свежие	80	160	0,28	0,56	0,28	0,56	7,28	14,56	31,50	63,00	x	x
Итого		x	x	12,77	15,60	12,22	12,72	59,65	78,32	378,10	485,39	27,58	26,40

Обед

375	Суп гороховый с гречками	200	250	4,02	5,47	3,90	5,79	15,33	21,33	109,91	155,41	x	x
		10	15	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,20	x	x
505	Макаронные изделия отварные	120	150	4,23	5,70	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57	x	x
402	Оладьи куриные	70	105	10,05	15,99	13,49	21,19	5,64	8,14	183,29	268,89	x	x
357	Огурец соленый с луком	20	30	0,18	0,25	0,82	1,22	0,67	1,00	10,53	15,80	x	x
516	Компот из сухофруктов	180	180	0,49	0,49	0,00	0,00	29,67	29,67	113,22	113,22	x	x
		20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	21,41	32,02	22,62	32,96	94,32	120,51	657,47	877,09	47,97	47,70

Полдник

427	Каша овсяная вязкая	53	66	1,46	1,79	2,24	2,79	6,85	8,42	52,62	65,01	x	x
	Икра кабачковая	30	40	0,58	0,78	2,41	3,22	3,64	4,86	36,95	49,27	x	x
496	Омлет	30	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80	x	x
	Сыр твердый	7	12	2,40	3,50	3,10	4,40	0,00	0,00	38,00	57,00	x	x
	Гренка с маслом	25-3	40-5	1,78	2,83	4,10	4,10	12,40	19,65	100,09	137,12	x	x
513	Чай с лимоном	150-5	180-6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,05	18,14	58,55	70,26	x	x
Итого		x	x	9,20	14,80	15,42	21,65	39,28	53,75	335,11	476,46	24,45	25,91

ВСЕГО	x	x	43,38	62,42	50,26	67,33	193,25	252,58	1370,68	1838,94	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	69,95	89,83
--------------------------------------	-------	-------

Первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня, %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Вторник

Завтрак

383	Суп молочный пшеничный	150	200	5,24	7,01	6,06	8,08	16,84	22,57	141,61	189,35	x	x
	Гренка с маслом сливочным	30-3	40-5	2,13	2,83	4,10	4,10	14,87	19,65	115,62	137,12	x	x
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
	Кондитерские изделия	12	24	0,66	1,32	1,58	3,16	7,95	15,84	47,95	96,00	x	x
Итого		x	x	11,95	15,64	15,24	19,34	58,22	80,55	423,46	562,52	33,19	31,51

Обед

365	Рассольник Ленинградский	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	x	x
500	Картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	x	x
492	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	45	90	6,07	12,01	3,01	6,75	3,31	6,96	64,25	135,73	x	x
490		8	15	0,37	0,70	3,09	5,18	1,01	1,96	29,24	60,20	x	x
500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	x	x
518	Сок фруктовый	125	180	0,62	0,90	0,12	0,21	12,62	18,18	57,50	82,80	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	13,73	23,04	13,10	21,57	57,69	86,71	399,86	637,21	31,34	35,70

Полдник

493	Сырники с сгущенным молоком	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65	x	x
438		8	12	0,75	1,13	0,02	0,03	5,68	8,52	25,9	38,85	x	x
444	Ряженка	160	180	4,64	5,22	4,00	4,50	6,72	7,56	86,40	97,20	x	x
	Хлеб пшеничный	25	40	1,75	2,80	0,00	0,00	12,25	19,60	62,25	99,60	x	x
Итого		x	x	25,23	31,72	15,70	19,37	51,22	68,87	452,72	585,30	35,48	32,79

ВСЕГО		x	x	50,91	70,40	44,04	60,28	167,13	236,13	1276,04	1785,03	x	x
--------------	--	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	96,19	134,56
--------------------------------------	-------	--------

Первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Среда

Завтрак

499	Капуста тушенная с картофелем	125	150	6,40	7,54	18,51	22,07	41,77	48,20	362,84	422,52	x	x
496	Яйцо варенное	12	24	1,27	2,54	1,15	2,30	0,07	0,14	15,70	31,40	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	x	x
441	Фрукты свежие	80	160	0,28	0,56	0,28	0,56	7,28	14,56	31,50	63,00	x	x
Итого		x	x	12,15	16,24	21,82	27,43	77,33	101,17	561,64	721,58	39,01	38,53

Обед

469	Борщ Свекольник	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	x	x
427	Каша перловая вязкая	100	110	2	2,24	2,42	2,8	14,2	15,9	87,04	98,35	x	x
478	Котлета куринная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	x	x
357	Огурец соленый с луком	20	30	0,18	0,25	0,82	1,22	0,67	1,00	10,53	15,80	x	x
518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	19,37	31,44	21,55	35,89	130,18	149,65	555,93	810,23	38,61	43,27

Полдник

412	Ватрушка с яблоком печенными и сахаром	70	90	6,00	7,15	6,03	9,29	39,01	47,09	225,87	219,91	x	x
519		29	44	0,12	0,18	0,12	0,18	4,38	6,58	18,25	27,38	x	x
438	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	7,05	8,46	78,00	93,60	x	x
Итого		x	x	10,32	12,37	9,90	13,97	50,44	62,13	322,12	340,89	22,37	18,20

ВСЕГО

x	x	41,84	60,05	53,27	77,29	257,95	312,95	1439,69	1872,70	x	x
---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день

63,15

95,67

Первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Четверг

Завтрак

384	Суп молочный манный	200	230	7,70	9,09	7,38	9,63	28,00	35,83	208,39	264,99	x	x
	Гренка с маслом сливочным	30-5	40-5	2,13	2,83	4,10	4,10	14,87	19,65	115,62	137,12	x	x
	Сыр твердый	10	15	2,40	3,50	3,10	4,40	0,00	0,00	38,00	57,00	x	x
514	Какао с молоком	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	x	x
441	Фрукты свежие	80	160	0,28	0,56	0,28	0,56	7,28	14,56	31,50	63,00	x	x
Итого		x	x	17,96	21,99	19,56	23,89	67,99	89,82	526,02	668,81	44,02	39,79

Обед

379	Суп полевой	200	250	1,69	3,12	2,96	2,82	10,73	23,27	76,99	103,81	x	x
402	Голубцы ленивые с куриным мясом	120	170	13,18	16,88	12,49	17,60	11,58	16,38	198,58	280,21	x	x
359	Овощи соленые	30	50	0,24	0,40	0,02	0,05	0,69	1,15	3,90	6,5	x	x
	Сок фруктовый	125	175	0,62	0,90	0,12	0,21	12,62	18,18	57,50	82,80	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	17,03	23,90	15,79	21,08	43,62	75,02	374,97	549,32	31,38	32,68

Полдник

500	Картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	x	x
359	Овощи соленые	30	50	0,24	0,40	0,03	0,05	0,69	1,15	3,90	6,50	x	x
407	Рыба вареная с овощами	50	125	5,25	13,11	1,29	3,74	3,23	7,92	43,90	113,53	x	x
513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	x	x
	Хлеб пшеничный	25	40	1,75	2,80	0,00	0,00	12,25	19,60	62,25	99,60	x	x
Итого		x	x	11,56	22,11	5,82	9,06	47,49	71,50	293,99	462,93	24,60	27,54

ВСЕГО	x	x	46,55	68,00	41,17	54,03	159,10	236,34	1194,98	1681,06	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	95,78	156,34
--------------------------------------	-------	--------

Первая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня, %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Пятница

Завтрак

493	Запеканка творожная со сметанным соусом	110	140	16,73	22,10	10,44	13,85	20,40	25,54	239,82	312,26	x	x
		10	15	0,43	0,78	2,99	5,18	1,06	1,96	32,12	56,89	x	x
	Ряженка	160	180	4,64	5,22	4,00	4,50	6,72	7,56	86,40	97,20	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
Итого		x	x	23,90	30,90	17,43	23,53	42,88	54,66	433,04	565,95	30,99	33,32

Обед

364	Щи	200	250	1,74	2,40	2,24	3,54	9,56	13,30	64,21	94,16	x	x
395	Мясо куриное тушенное с овощами в сметанном соусе	100	150	10,26	15,39	13,38	20,03	8,45	12,58	194,84	291,79	x	x
		2	5	0,11	0,30	0,41	1,02	0,43	1,28	5,78	15,27	x	x
425	икра свекольно-морковная	90	120	1,49	1,79	3,10	3,12	9,75	11,78	67,25	75,61	x	x
518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51	x	x
		20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	22,84	19,33	28,11	123,30	142,09	485,59	668,34	668,34	47,82	39,35

Полдник

503	Суп молочный вермишелевый	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	x	x
513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	x	x
	Печенье	12	24	0,60	2,00	1,44	4,32	7,20	21,54	43,60	130,80	x	x
	Хлеб пшеничный	25	40	1,75	2,80	0,00	0,00	12,25	19,60	62,25	99,60	x	x
Итого		x	x	8,96	13,11	8,90	13,67	43,88	70,48	296,17	464,22	21,19	27,33

ВСЕГО	x	x	55,70	63,34	54,44	160,50	228,85	610,73	1397,55	1698,51	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	--------	--------	--------	---------	---------	---	---

ВСЕГО за неделю	x	x	238,38	324,21	243,18	419,43	1006,28	1648,73	6678,94	8876,24	x	x
------------------------	---	---	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	82,10	114,98
--------------------------------------	-------	--------

Стоимость порции на 1 ребенка за 5 дней	81,43	118,28
---	-------	--------

Вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня, %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Понедельник

Завтрак

506	Макаронные изделия с твердым сыром	105	130	3,67	5,27	1,84	4,18	14,45	34,95	131,18	201,57	x	x
		10	19	2,53	4,37	3,19	5,51	0,00	0,00	39,60	68,40	x	x
	Икра кабачковая	30	40	0,58	0,78	2,41	3,22	3,64	4,86	36,95	49,27	x	x
496	Яйцо вареное	24	48	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
513	Чай с лимоном	150-5	180-6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,05	18,14	58,55	70,26	x	x
441	фрукты	54	100	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00	x	x
Итого		x	x	12,28	19,85	10,02	18,02	59,32	98,83	424,22	647,90	31,29	33,24

Обед

468	Борщ украинский	200	250	2,70	3,48	2,31	3,73	12,52	17,08	81,39	114,79	x	x
403	Каша гречневая рассыпчатая	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39	x	x
395	Гуляш куринный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	x	x
359	Овощи соленые	30	50	0,24	0,40	0,03	0,05	0,69	1,15	3,90	6,50	x	x
516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	28,07	29,67	97,85	113,22	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	23,91	38,20	26,64	43,24	72,34	93,17	606,83	902,29	#####	226,19

Полдник

435	Пирожок с яблочным повидлом	90	115	6,00	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85	x	x
513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
Итого		x	x	9,92	11,82	8,43	10,94	56,68	68,26	324,74	398,90	23,95	20,47

ВСЕГО	x	x	46,11	69,87	45,09	72,20	188,34	260,26	1355,79	1949,09	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	62,62	101,46
--------------------------------------	-------	--------

Вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
A	1	2	3	4	5	6	7	8

Вторник

Завтрак

431	Запеканка творожно-рисовая со сметанным соусом	115	150	17,25	23,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02	x	x
		6	13									x	x
	Ряженка	160	180	4,64	5,22	4,00	4,50	6,72	7,56	86,40	97,20	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
Итого		x	x	23,99	31,32	15,13	20,06	35,59	45,66	384,84	497,82	29,78	27,22

Обед

375	Суп вермишелевый	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	x	x
396	Жаркое по - домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60	x	x
423	Морковь тушенная	30	49	0,42	0,68	1,03	1,55	3,69	5,87	23,66	36,86	x	x
	Сок фруктовый	125	175	0,62	0,90	0,12	0,21	12,62	18,18	57,50	82,80	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	16,10	26,16	17,68	26,89	67,19	104,29	498,60	771,66	38,59	42,20

Полдник

504	Каша молочная гречневая	160	2005,52	6,89	5,71	6,78	15,59	19,73	134,60	165,99	216,79	x	x
	Хлеб пшеничный	25	40	1,75	2,80	0,00	0,00	12,25	19,60	62,25	99,60	x	x
	Кондитерские изделия	12	24	0,66	1,32	1,58	3,16	7,95	15,84	47,95	96,00		
514	Какао с молоком	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	x	x
Итого		x	x	14,75	15,84	13,06	23,95	57,77	189,82	408,70	559,09	31,63	30,58

ВСЕГО		x	x	54,84	73,32	45,87	70,90	160,55	339,77	1292,14	1828,57	x	x
--------------	--	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	89,89	126,4
--------------------------------------	-------	-------

Вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы					
А	1	2	3	4	5	6		7	8		

Среда

Завтрак

497	Рагу овощное	125	150	2,25	2,65	3,40	5,17	12,20	14,49	86,41	112,86	x	x
496	Яйцо вареное	24	48	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	x	x
359	Овощи соленые	30	50	0,24	0,40	0,03	0,05	0,69	1,15	3,90	6,50	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
441	фрукты свежие	77	142	0,81	1,50	0,27	0,50	11,34	21,00	51,84	96,00	x	x
513	Кофейный напиток на молоке	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	x	x
Итого		x	x	13,96	19,71	9,50	14,32	72,33	98,61	441,23	617,41	37,75	34,40

Обед

370	Суп картофельный с галушками	200	250	1,02	1,54	2,20	3,59	7,28	10,56	53,41	81,20	x	x
		10	15	1,85	1,99	0,84	0,95	7,82	8,06	44,58	47,18	x	x
506	Каша рисовая рассыпчатая	100	150	2,57	3,86	3,26	4,89	25,99	38,82	145,25	217,88	x	x
492	Котлета рыбная	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	11,23	209,59	x	x
500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	x	x
518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,51	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	13,08	22,09	12,08	20,73	139,41	167,29	381,57	705,91	32,65	39,33

Полдник

428	Каша молочная овсяная	150	200	5,89	7,85	6,86	9,14	25,28	29,70	172,02	229,35	x	x
	Сыр твердый	7	12	2,40	3,50	3,10	4,40	0,00	0,00	38,00	57,00	x	x
	Гренка с маслом сливочным	25-5	40-5	2,12	2,83	2,50	4,10	17,20	23,70	97,10	137,04	x	x
513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,80	105,06	x	x
Итого		x	x	10,11	13,48	11,24	15,74	55,99	72,07	345,92	471,45	29,60	26,27

ВСЕГО	x	x	37,15	55,28	32,82	50,79	267,73	337,97	1168,72	1794,77	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	91,25	133,87
--------------------------------------	-------	--------

Вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы					
А	1	2	3	4	5	6		7	8		

Четверг

Завтрак

505	Каша молочная пшеничная	180	200	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	x	x
	Гренка с маслом сливочным	30-5	40-5	2,13	2,83	4,10	4,10	14,87	19,65	115,62	137,12	x	x
441	Фрукты свежие	80	160	0,28	0,56	0,28	0,56	7,28	14,56	31,50	63,00	x	x
514	Какао с молоком	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	x	x
Итого		x	x	14,10	17,11	15,03	17,63	61,60	80,51	443,41	552,25	34,97	31,75

Обед

376	Суп гречневый	180	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57	x	x
498	Капуста тушенная	70	90	1,33	1,48	2,38	3,54	6,80	9,89	50,83	66,17	x	x
398	Тефтели куриные с рисом	80	105	10,27	16,21	12,37	19,67	13,04	17,59	203,53	306,93	x	x
516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	28,07	29,67	97,85	113,22	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	15,83	23,73	18,08	28,19	71,60	91,80	492,27	690,89	38,82	39,72

Полдник

500	Картофель отварной с маслом	100	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	x	x
408	Рыба тушенная в молоке	55	90	21,16	39,18	3,74	6,97	2,39	4,56	82,38	147,00	x	x
359	Овощи соленые (огурец)	30	50	0,24	0,40	0,03	0,05	0,69	1,15	3,90	6,50	x	x
	Хлеб пшеничный	25	40	1,75	2,80	0,00	0,00	12,25	19,60	62,25	99,60	x	x
513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	x	x
Итого		x	x	27,47	48,18	8,27	12,29	46,65	68,14	332,47	496,40	26,22	28,54

ВСЕГО	x	x	57,40	89,02	41,38	58,11	179,85	240,45	1268,15	1739,54	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	79,22	134,97
--------------------------------------	-------	--------

Вторая неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд			Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня, %
		Ясли	Сад	белки	жиры	углеводы		
А	1	2	3	4	5	6	7	8

Пятница

Завтрак

494	Пудинг творожно-морковный со сметаной	140	180	17,90	23,63	12,53	16,11	23,09	29,67	271,55	351,80	x	x
		5	15	0,15	0,44	0,75	2,25	0,15	0,46	7,94	23,82	x	x
	Хлеб пшеничный	30	40	2,10	2,80	0,00	0,00	14,70	19,60	74,70	99,60	x	x
411	Фрукты свежие.	45	100	0,70	1,50	0,23	0,50	9,80	21,00	45,00	98,00	x	x
	Ряженка	160	180	4,64	5,22	4,00	4,50	6,72	7,56	86,40	97,20	x	x
Итого		x	x	25,49	33,59	17,51	23,36	54,46	78,29	485,59	670,42	37,61	37,03

Обед

472	Суп овощной	160	200	1,60	2,03	2,08	2,43	8,02	10,18	56,86	70,45	x	x
417	Запеканка картофельно-мясная	100	170	11,00	18,92	8,77	15,41	17,20	29,23	194,46	336,12	x	x
357	Огурец соленый с луком	20	30	0,18	0,25	0,82	1,22	0,67	1,00	10,53	15,80	x	x
	Сок фруктовый	125	175	0,62	0,90	0,12	0,21	12,62	18,18	57,50	82,80	x	x
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	x	x
Итого		x	x	14,70	24,70	11,99	19,67	46,51	74,63	357,35	581,17	27,68	32,10

Полдник

427	Каша пшеничная	50	60	1,07	1,33	1,23	1,62	7,13	8,82	43,92	55,35	x	x
501	Икра свельно-морковная	70	90	1,15	1,49	2,08	3,10	7,54	9,75	49,14	67,25	x	x
489	Сосиска(сардели)	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	0,00	0,00	133,00	133,00	x	x
	Гренка с маслом сливочным	25-5	40-5	2,13	2,83	4,10	4,10	14,87	19,65	115,62	137,12	x	x
513	Чай с лимоном	150-5	180-6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,05	18,14	58,55	70,26	x	x
	Кондитерские изделия	12	24	0,66	1,32	1,58	3,16	7,95	15,84	47,95	96,00	x	x
Итого		x	x	10,56	12,52	20,95	23,94	52,54	72,20	448,18	558,98	34,71	30,87

ВСЕГО	x	x	50,75	70,81	50,45	66,97	153,51	225,12	1291,12	1810,57	x	x
--------------	---	---	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	---	---

ВСЕГО за неделю	x	x	246,25	358,30	215,61	318,97	949,98	1403,57	6375,92	9122,54	x	x
------------------------	---	---	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---	---

ВСЕГО за ДВЕ недели	x	x	484,63	682,51	458,79	738,40	1956,26	3052,30	13054,86	#####	x	x
----------------------------	---	---	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	-------	---	---

Стоимость порции на 1 ребенка в день	87,67	108,83
--------------------------------------	-------	--------

Стоимость порции на 1 ребенка за 5 дней	81,53	121,11
---	-------	--------