

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №223»
от 31.08. 2023 г. № 01-08/141/1



Подписано: Никурдина Ирина
Ивановна
Никурдина
Ирина Ивановна
с=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
223" КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА,
email=mbdou.kid223@barnaul-obr.ru
Дата: 2023.09.04 21:12:11 +07'00'

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
(возрастная категория 1,5-3; 3-7)
МБДОУ «Детский сад № 223»

Барнаул 2023

Неделя 1 день1												
Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№	
Наименование блюда			Б		Ж		У		ценност Ккал		Рецепт	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша кукурузная молочн с маслом	150	200	4.05	5.39	5.69	6.38	20.36	27.13	149	168	№168	
Бутерброд с маслом и сыром	39	42	2.63	2.89	6.28	6.97	13.98	15.38	115.9	126.5	№3	
Чай с сахаром	180	200					6.99	9.99	28	40	№392	
Итого завтрак	369	442	6.68	8.28	11.97	13.35	41.33	52.5	292.9	334.5		
Обед												
Суп с клецк с мясом цыпл и сметаной	150	200	5.79	7.88	5.55	8.38	14.05	22.48	159.45	198.5	№42	
Азу из мяса(говядина)	60	70	9.99	11.65	9.64	11.24	2.66	3.06	105.1	117.7	№637	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	150	5.73	8.59	4.06	6.09	25.76	38.64	110	150	№313	
Свекла отварная	30	60	0.56	1.12	0.04	0.07	3.24	6.48	14.98	29.96	№221	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1	
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1	
Компот сухофрукт с витам"С"	150	200	0.19	0.26			18.16	24.2	72.4	113	№367	
Итого обед	550	750	25.95	35.03	19.98	26.81	91.08	135.2	579.33	785		
Полдник												
"Гребешок"из дрож теста	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	146	157.7	№462	
Сок фруктовый	150	180	0.75	1			13.6	18.2	57	76		
Итого полдник	210	250	4.42	4.96	5.65	6.1	33.72	39.92	203	233.7		
Ужин												
Пудинг из творога	150	180	17.67	22.11	11.92	14.16	22.71	29.88	238	266	№236	
Варенье(повидло)	20	20			1.35	1.35	3.97	3.97	30.45	30.45	№351	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	№395	
Итого ужин	370	430	22.14	28.15	15.6	18.41	51.23	68.64	391.65	467.3		
ИТОГО	1499	1872	59.19	76.42	53.2	64.67	217.36	296.3	1466.9	1820		

Неделя 1, День 2

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№ Рецептур
			Б		Ж		У		ценность: Ккал		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом	160	180	3.3	4.39	4.06	4.2	21.24	28.3	136	136	№168
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Какао с молоком	160	200	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	98.66	108.5	№397
Фрукты свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№368
Итого завтрак	451	512	9.66	11.62	12.56	14.32	65.43	77.39	424.86	453.7	
Обед											
Борщ с мясом цыпл и сметаной	150	200	5.81	7.03	7.14	10.27	7.64	12.74	125.6	166.4	№62
Котлета из мяса(говядина)	60	70	8.93	10.42	6.74	7.82	8.97	10.4	132	153	№282
Пюре картофельное	110	150	2.04	3.06	3.2	4.8	13.62	20.43	92	138	№321
Морковь отварная	30	60	0.36	0.72	0.03	0.06	1.86	3.72	9	18	№221-A
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Компот из кураги с витамин"С"	150	200	0.36	0.55			16.26	21.68	66.48	88.64	№367
Итого обед	550	750	21.19	27.31	17.8	23.98	75.56	109.33	542.48	739.84	
Полдник											
Печенье овсяное	20	50	0.88	2.65	0.7	2.11	11.25	33.75	44.9	149.6	
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	200	250	6.08	8.45	5.2	7.11	16.65	42.35	141.2	256.6	
Ужин											
Суфле рыбное	100	110	12.4	14.03	6.9	8.19	3.17	3.67	124.8	144.38	№268
Рис отварной с овощами	100	110	1.28	1.93	2.33	3.5	8.5	12.8	86.5	96	№191
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Чай сладкий	180	200	0.024	0.03	0.001	0.002	10.1	12.2	43.5	58	
Итого ужин	400	450	15.834	19.18	9.561	12.182	35.69	49.1	308	378.18	
ИТОГО	1601	1962	52.764	66.56	45.121	57.592	193.33	278.17	1416.54	1828.32	

Неделя1. день3

Прием пищи	Выход блюд		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№
			Б		Ж		У		ценности Ккал		
Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Запеканка из творога	120	150	10.04	14.85	9.46	13.09	10.58	13.75	186	214.2	№237
Варенье(повидло)	20	20			1.35	1.35	3.97	3.97	30.45	30.45	№351
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Чай сладкий с молоком	150	200	3.24	4.32	2.5	3	11.31	14.31	74	96	№394
Итого завтрак	321	402	14.99	21.23	18.59	23.87	36.09	44.3	385.65	454.85	
Обед											
Суп фасол с мясом цыпл и сметаной	150	200	3.04	5.27	4.68	8.12	9.92	17.21	103.49	161.25	№34
Гуляш из мяса (говядина)	60	70	5.76	8.39	6.55	7.97	3.39	3.95	112.2	130.9	№277
Макароны отварные	150	200	7.88	11.48	6.97	8.1	21.4	27.08	112	146.1	№81
Кукуруза консервированная	30	60	1.15	1.72	2.47	3.7	3.21	4.82	39.72	59.5	№12
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Компот из изюма с витам "С"	150	200	0.33	0.44			20.82	27.76	84.75	113	№367
Итого обед	590	800	21.85	32.83	21.36	28.92	85.95	121.18	569.56	786.55	
Полдник											
Булочка домашняя	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	139.1	157.7	№469
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	240	270	8.87	9.76	10.15	11.1	25.52	30.32	235.4	264.7	
Ужин											
Солянка овощная	180	200	2.4	3.24	9.33	13.36	11.59	15.26	116	142	№139
Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	№213
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Чай из плодов шиповника	180	200	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	43	56.5	№398
Итого ужин	420	470	10.12	12.12	14.47	18.7	40.02	54.64	275.2	341.3	
ИТОГО	1571	1942	55.83	75.94	64.57	82.59	187.58	250.44	1465.8	1847.4	

Неделя 1. день 4

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№ Рецепт
			Б		Ж		У		ценност Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная манная с маслом	160	180	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.57	151	177	№168
Бутерброд с маслом и сыром	39	42	2.63	2.89	6.28	6.97	13.98	15.38	115.9	126.5	№3
Кофейный напиток с молоком	160	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	№395
Фрукты свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№368
Итого завтрак	459	502	9.87	11.76	12.74	13.95	68.55	81.31	431.9	489.5	
Обед											
Суп фасол с мясом цып и смет	150	200	7.88	11.48	6.97	8.1	21.4	27.08	156.6	182.2	№81
Котлета из сердца (говядина)	60	80	8.93	10.42	6.74	7.82	8.97	10.4	132.3	151.4	№282
Пюре гороховое	110	150	2.04	3.06	3.2	4.8	13.62	20.43	92	138	№321
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Компот из сухофр с витамин "С"	150	200	0.24	0.32			17.25	23	69.96	93.28	№367
Итого обед	520	700	22.78	30.81	17.6	21.75	88.45	121.27	568.26	740.68	
Полдник											
Печенье сахарное	20	50	1.28	3.85	1.96	5.9	4.13	12.4	96.5	218	
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	200	250	6.48	9.65	6.46	10.9	9.53	21	192.8	325	
Ужин											
Котлеты рыбные	80	90	8.83	10.8	7.81	8.35	12.8	14.6	107.5	114	№255
Икра морковная	110	130	0.93	1.44	4.86	5.28	5.53	7.95	70	105	№75
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Чай с сахаром	180	200					6.99	9.99	28	40	№392
Итого ужин	390	450	11.89	15.43	13	14.12	39.24	52.97	258.7	338.8	
ИТОГО	1569	1902	51.02	67.65	49.8	60.72	205.77	276.55	1451.7	1894	

Неделя1.день5

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№
			Б		Ж		У		ценности Ккал		Рецепт
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	4.27	5.67	4.86	5.28	24.48	32.55	130.3	155	№168
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Какао с молоком	160	200	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	98.66	108.5	№397
Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	№213
Итого завтрак	381	472	14.21	16.48	17.46	19.5	47.95	60.92	387.16	440.7	
Обед											
Суп "Московский".с цып и смет	150	200	6.08	7.81	8.05	11.63	7.25	12.42	105.5	194.6	№204
Биточки из мяса (говядина)	60	70	8.93	10.42	6.74	7.82	8.97	10.4	132	153	№282
Свекла тушеная	110	150	1.88	2.69	3.61	5.16	11.34	16.2	84	110	№78
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Кисель из варенья с витам "С"	150	200	0.06	0.08			16.69	22.26	67.05	89.4	№383
Итого обед	520	690	20.64	26.53	19.09	25.64	71.46	101.64	505.95	722.8	
Полдник											
Булочка молочная	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	146	157.7	№479
Сок фруктовый	150	200	0.75	1			13.6	18.2	57	76	
Итого полдник	210	270	4.42	4.96	5.65	6.1	33.72	39.92	203	233.7	
Ужин											
Картофель запеканка с яйцом	230	240	8.91	12.13	6.59	9.5	20.43	25.7	177	237	№291
Кисломол напиток(Йогурт)	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	75	90	№401
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Итого ужин	400	450	15.39	20.54	10.67	14.49	40.35	53.33	305.2	406.8	
ИТОГО	1511	1882	54.66	68.51	52.87	65.73	193.48	255.81	1401.31	1804	

Неделя2 день1

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№ Рецепт	
			Б		Ж		У		ценности Ккал			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак												
Каша геркулес молочная с масл	160	200	4.05	5.39	5.69	6.38	20.36	27.13	138	177.3	№168	
Бутерброд с маслом и сыр	39	42	2.63	2.89	6.28	6.97	13.98	15.38	115.9	126.5	№3	
Чай сладкий с молоком	180	200	3.24	4.32	2.5	3	11.31	14.31	74	96	№394	
Итого завтрак	379	442	9.92	12.6	14.47	16.35	45.65	56.82	327.9	399.8		
Обед												
Щи из свеж капусты с цыпл сме	150	200	3.86	6.76	4.95	7.46	5.89	9.82	97.5	138.6	№67	
Плов из мяса (говядина)	160	210	14.17	19.33	11.96	16.19	25.08	33.99	224	319.8	№304	
Свекла отварная порц	30	60	0.56	1.12	0.04	0.07	3.24	6.48	14.98	29.96	№221	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1	
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1	
Компот сухофрукт с витам"С"	150	200	0.24	0.32			17.25	23	69.96	93.28	№367	
Итого обед	540	740	22.52	33.06	17.64	24.75	78.67	113.65	523.84	757.44		
Полдник												
Гребешок из дрожжев теста	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	146	157.7	№462	
Сок фруктовый	150	180	0.75	1			13.6	18.2	57	76	№400	
Итого полдник	210	250	4.42	4.96	5.65	6.1	33.72	39.92	203	233.7		
Ужин												
Запеканка морковн с повидл	160	180	10.61	14.24	9.97	14.7	27.72	36.96	168	187.3	№140	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1	
Кофейн напиток с молок	180	200	2.92	3.9	2.47	3.3	10.4	15.3	95.17	126.9	№395	
Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63		
Итого ужин	400	450	20.74	26.41	17.37	23.09	52.32	72.97	379.37	457		
ИТОГО	1529	1882	57.6	77.03	55.13	70.29	210.36	283.36	1434.1	1847.9		

Неделя 2 День 2

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№ Рецепт
			Б		Ж		У		ценност Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша манная молочн с маслом	160	180	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.57	151	177	№168
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Какао с молоком	160	200	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	98.66	108.5	№397
Фрукты свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№368
Итого завтрак	451	512	9.76	11.75	12.46	14.19	67.13	79.66	439.86	494.7	
Обед											
Суп паутинка с цыпл и смет	150	200	5.53	7.76	3.27	5.81	10.2	15.75	96.8	143.1	№233
Ленивые голубцы	150	200	10.61	14.12	6.81	9.04	15.09	20.26	185.6	298.3	№298
Морковь отварная	30	60	0.36	0.72	0.03	0.06	1.86	3.72	9	18	№221-A
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Кисель из варенья с витам "С"	150	200	0.06	0.08			16.69	22.26	67.05	89.4	№383
Итого обед	530	730	20.25	28.21	10.8	15.94	71.05	102.35	475.85	724.6	
Полдник											
Булочка молочная	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	146	157.7	№479
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	240	270	8.87	9.76	10.15	11.1	25.52	30.32	242.3	264.7	
Ужин											
Картофель запеканка с сердцем	200	220	8.91	12.13	6.59	9.5	20.43	25.7	167.5	198.2	№291
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Чай сладкий	180	200					6.99	9.99	28	40	№392
Итого ужин	400	450	11.04	15.32	6.92	9.99	41.34	56.12	248.7	318	
ИТОГО	1621	1962	49.92	65.04	40.33	51.22	205.04	268.45	1406.7	1802	

P

Неделя 2 день 3

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценности Ккал		
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак											
Наша вязкая пшениная млоч с маслом	150	180	4.27	5.67	4.86	5.28	24.48	32.55	109	135.3	№168
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Чай сладкий с молоком	180	200	3.24	4.32	2.5	3	11.31	14.31	84	112	№394
Фрукты свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№368
Итого завтрак	461	512	10.72	13.55	13.14	15.21	67.02	80.13	383.2	456.5	
Обед											
Свекольник с мясом цыпл и сметаной	150	200	5.81	7.03	7.14	10.27	7.64	12.74	125.6	154.8	№62
Гуляш из мяса (говядина)	60	70	5.76	8.39	6.55	7.97	3.39	3.95	112.2	125.3	№277
Макароньы отварные	110	150	3.67	5.5	3.01	4.57	17.63	26.44	112	146.1	№317
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Компот из изюма"С"	150	200	0.33	0.44			20.82	27.76	84.75	113	№367
Итого обед	520	690	19.26	26.89	17.39	23.84	76.69	111.25	551.95	715	
Полдник											
Печенье овсяное	20	50	1.28	3.85	1.96	5.9	4.13	12.4	96.5	218	
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	200	250	6.48	9.65	6.46	10.9	9.53	21	192.8	325	
Ужин											
Котлеты рыбные	80	90	8.83	10.8	7.81	8.35	12.8	14.6	99.73	114	№255
Рис отварной с овощами	120	130	1.28	1.93	2.33	3.5	8.5	12.8	94.5	106	№191
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Чай из плодов шиповника	180	200	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	43	56.5	№398
Итого ужин	400	450	12.75	16.53	10.68	12.59	49.45	66.5	290.43	356.3	
ИТОГО	1581	1902	49.21	66.62	47.67	62.54	202.69	278.88	1418.4	1852.8	

Неделя 2 день4

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		№ Рецепт	
			Б		Ж		У		ценность Ккал			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли
Завтрак												
Суп молочный с верм с маслом	150	200	2.32	3.09	3.96	4.07	24.08	32.09	117	146.3		
Бутерброд с маслом и сыром	39	42	2.63	2.89	6.28	6.97	13.98	15.38	115.9	126.5	№3	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	№395	
Яйцо варен	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	№213	
Итого завтрак	409	482	12.37	13.91	16.84	18.05	48.97	62.11	365.9	426.8		
Обед												
Суп горох с мясом цыпл и смет	150	200	7.88	11.48	6.97	8.1	11.1	18.08	101.4	161.8	№81	
Жаркое по домашнему	160	220	8.35	11.02	8.1	11.9	16.32	19.95	175.1	206.4	№276	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103	№1	
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1	
Компот из сухофр с витамин"С"	150	200	0.36	0.55			16.26	21.68	66.48	88.64	№367	
Итого обед	510	690	20.28	28.58	15.76	21.03	70.89	100.07	475.88	655.84		
Полдник												
Булочка домашняя	60	70	3.67	3.96	5.65	6.1	20.12	21.72	146	157.7	№469	
Сок фруктовый	150	200	0.75	1			13.6	18.2	57	76		
Итого полдник	210	270	4.42	4.96	5.65	6.1	33.72	39.92	203	233.7		
Ужин												
Запеканка из творога	150	180	17.67	22.11	11.92	14.16	22.71	29.88	238	306	№236	
Повидло	30	30			1.35	1.35	3.97	3.97	30.45	30.45	№351	
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	68.7	103	№1	
Чай сладкий	180	200	0.024	0.03	0.001	0.002	10.1	12.2	43.5	58	№393	
Итого ужин	380	440	19.824	25.33	13.601	16.002	50.7	66.48	380.65	497.45		
ИТОГО	1509	1882	56.894	72.78	51.851	61.182	204.28	268.58	1425.43	1813.8		

Неделя 2 день5

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая		
			Б		Ж		У		ценност Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая молочн с маслом	160	180	3.3	4.39	4.06	4.2	21.24	28.3	136	169	№168
Бутерброд с маслом	31	32	1.71	2.06	5.28	6.43	10.23	12.27	95.2	114.2	№1
Какао с молоком	160	200	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	98.66	108.5	№397
Фрукты свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	№368
Итого завтрак	451	512	9.66	11.62	12.56	14.32	65.43	77.39	424.86	486.7	
Обед											
Рассольник с цыпл и сметан	150	200	7.13	10.25	6.87	10.02	10.05	16.92	163.9	188.3	№76
Шницель из мяса (говядина)	60	70	8.93	10.42	6.74	7.82	8.97	10.4	132	153	№282
Свекла тушеная	110	150	1.88	2.69	3.61	5.16	11.34	16.2	84	120	№78
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Хлеб ржаной	30	40	1.56	2.34	0.36	0.54	13.29	19.93	64.2	96	№1
Компот из кураги с витамин"С"	150	200	0.19	0.26			18.16	24.2	72.4	113	№367
Итого обед	520	690	21.82	29.15	17.91	24.03	75.73	108.08	569.7	750.1	
Полдник											
Печенье сахарное	20	50	0.88	2.65	0.7	2.11	11.25	33.75	54.9	142.7	
Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	4.5	5	5.4	8.6	96.3	107	№400
Итого полдник	200	250	6.08	8.45	5.2	7.11	16.65	42.35	151.2	249.7	
Ужин											
Уха с рыбными консервами	180	200	5.16	8.6	6.89	9.76	8.6	14.33	121	167	№87
Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	№213
Чай сладкий	180	200	0.024	0.03	0.001	0.002	10.1	12.2	43.5	58	№393
Хлеб пшеничный	20	30	2.13	3.19	0.33	0.49	13.92	20.43	53.2	79.8	№1
Итого ужин	420	470	12.394	16.9	11.821	14.852	32.9	47.24	280.7	367.8	
ИТОГО	1591	1922	49.954	66.12	47.491	60.312	190.71	275.06	1426.5	1854.3	