



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ № 133

 Ю.В. Одинец
приказ от « 11 » января 2021 г. № 24

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Хабаровска
«Детский сад № 133» (МАДОУ № 133)

г. Хабаровск
2021 г.

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		ЗАВТРАК:												
	185	Каша пшенная жидкая на молоке	180	200	6,08	8,45	7,54	10,02	27,77	36,33	168,3	211	0,8	0,9
	1	Бутерброд с маслом	26	30	1,5	1,7	4,6	5,6	9,2	10,5	77,1	102	-	-
	395	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	2,7	3,5	12,96	15,6	89,9	106,8	1,2	1,4
		Итого:	356	410	10,78	13,85	14,84	19,12	49,93	62,43	335,3	419,8	2	2,3
											24%	23%		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	399	Сок яблочный	150	200	0,9	1	-	-	22	22	67,5	90	2	2
		Итого:	150	200	0,9	1	-	-	22	22	67,5	90	2	2
											5%	5%		
		ОБЕД:												
	39	Салат из моркови и зеленого горошка	40	60	0,34	0,52	2,08	3,13	3,15	4,7	32,76	49,14	2,8	4,17
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	4,1	5,12	4,28	5,35	10,9	16,13	116,6	129,25	4,6	5,8
	277	Гуляш из отварного мяса	60	80	5,34	7,3	8,5	10,23	1,97	2,62	93,4	125	0,42	0,5
	205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	150	2,7	3,3	3,12	4,6	5,56	8,04	82,6	123,9	2,09	3,14
	375	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,93	-	-	20,2	24,26	80,6	96,7	0,6	0,7
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5		
		Итого:	590	770	15,66	20,17	18,38	23,81	59,48	75,92	481,56	618,49	10,51	14,31
											34%	34%		
		ПОЛДНИК:												
	401	Кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1	1,2
	489	Пряник	25	50	1,12	2,24	2,05	4,1	5,07	10,15	84,25	166,5	0,05	0,1
		Итого:	205	250	6,34	8,04	6,55	9,1	12,27	18,15	174,25	266,5	1,05	1,3
											12%	15%		
		УЖИН:												
	137	Рагу из овощей с кабачками с маслом	180	200	5,6	7,66	13,1	14,5	15,33	17,03	171,05	190	10,12	11,2
	393	Чай с лимоном	180	200	4,13	4,5	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5	2,36	2,82
	147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,9	94,4	141,6	-	-
	455	плоды свежие (груша)	80	80	0,3	0,3			5	5	52	52	0,9	0,9
		Итого:	480	540	13,19	17,2	13,52	15,12	49,85	62,23	358,45	429,1	13,38	14,92
											25%	23%		
		ИТОГО:	1781	2170	46,87	60,26	53,29	67,15	193,53	240,73	1417,06	1823,89	28,94	34,83

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С			
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2		ЗАВТРАК:													
	93	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	180	200	5,69	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	178,64	235,57	-	-	
	1	Бутерброд с маслом	20	20	1,06	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	88,4	102	-	-	
	392	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	
		Итого:	350	400	9,4	10,8	15,14	16,84	43,65	50,7	344,04	426,57	1,19	;	
											24%	22%			
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:													
	456	Плоды свежие (банан)	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	96			
		Итого:	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	96			
											5%	5%;			
		ОБЕД:135													
	3	Нарезка из свежих помидор	40	60	0,45	0,68	2,47	3,74	1,88	2,83	39,64	47,46	8,19	5,2	
	81	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	3,2	4,5	4,14	5,8	10,36	15,45	108	135	4,16	2,3	
	247	Рыба тушеная с овощами	60	80	6,56	7,74	3,06	4,08	1,54	2,06	60	80	1,7	1,55	
	321	Картофельное пюре	100	150	3,66	4,49	2,81	4,22	10,08	26,37	110,32	105,48	-	-	
	376	Компот из плодов сушеных (курага)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,94	23,8	73,2	97,6	7,16	9,55	
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-	
		Итого:	590	770	16,39	20,57	13	18,5	59,5	90,68	466,76	560,04	21,21	18,6	
											33%	31%			
		ПОЛДНИК:													
	399	Сок грушевый	200	250	1	1,25	-	-	22	27,5	90	120	2	2	
	155	Вафли	20	50	1	1,7	6,04	15,1	12,9	32,35	118	164,21	-	-	
		Итого:	220	300	2	2,95	6,04	15,1	34,9	59,85	208	284,21	2	2	
											13%	15%			
		УЖИН:1,1													
	13	Запеканка из творога с морковью	150	160	13,9	14,82	17,29	18,44	14,02	14,92	226,4	243,2	1	1,1	
	117	Соус сметанный сладкий	30	30	1,1	1,1	1,64	1,64	2,38	2,38	12,04	12,04	0,06	0,06	
	97	чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03	
147	Хлеб пшеничный	40	60	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		-		
	Итого:	400	450	16,63	19,14	19,147	20,5	34,39	46,67	361,85	444,35	1,085	1,19		
										25%	25%				
	ИТОГО:	1635	2020	45,54	55,71	53,697	71,69	188,19	279,4	1447,4	1777,4	24,295	21,79		

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)			
			ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3		ЗАВТРАК:														
	168	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,79	5,62	3,48	4,18	13,1	15,72	134,37	161,25	0,1			
	1	Бутерброд с маслом	30	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	88,4	102	-	-		
	395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,81	2,01	2,41	8,64	12,76	79	84	0,98	1,17		
		Итого:	360	410	8,73	10,23	10,29	12,19	31,14	39,38	301,77	347,25	1,08	1,17		
											25%	23%				
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:														
	455	Плоды свежие яблоко	120	150	0,48	0,6	-		11,76	14,7	68,76	85,95	2	3		
		Итого:	120	150	0,5	0,6	-	-	11,76	14,7	68,76	85,95	2	3		
											5%	5%				
		ОБЕД:														
	19	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	34,96	42,46	3,4	5,1		
	57	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	200	250	1,76	2,21	4,06	5,07	9,54	13,92	81,6	138	0,4	0,5		
	276	Жаркое по-домашнему с говядиной	160	180	7,45	8,38	11,81	13,2	14,55	16,38	194	218,25	5	0,6		
	239	Компот из ягод	150	180	0,25	0,3	-	-	17,04	20,44	69,16	82,99	1,29	1,55		
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-		
		Итого:	590	720	12,43	14,75	18,71	22,43	61,5	74,92	455,32	576,2	10,09	7,75		
											35%	35%				
		ПОЛДНИК:														
	21	Варенец	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1	1,2		
	156	Печенье	20	60	0,58	1,74	0,66	1,99	4,72	22,5	50,83	126,77	-	-		
		Итого:	200	260	5,8	7,54	5,16	6,99	11,92	30,5	140,83	226,77	1	1,2		
											11%	14%				
		УЖИН:														
	269	Рыбы в омлете	100	120	5,61	6	5,21	6,81	8,36	9,05	89,87	110,14	0,45	0,54		
	129	Капуста тушеная	110	120	2,1	2,48	3,3	3,88	12,56	14,52	125,71	158,35	10,5	12,91		
	393	Чай байховый	150	180	0,05	0,54	0,02	0,02	7	8,39	28,1	33,61	0,1	0,2		
	147	Хлеб пшеничный	40	60	2,24	2,24	3	3	9,65	9,65	75,6	75,6	--	--		
		Итого:	400	480	10	11,26	11,53	13,71	37,57	41,61	319,28	377,7	11,05	13,65		
											24%	23%				

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
					Белки		Жиры		Углеводы						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4		ЗАВТРАК:													
	185	Каша гречневая молочная жидкая	180	200	5,82	8,72	8,68	13,02	20,83	26,87	135,32	197,97	0,68	0,9	
	1	Бутерброд с маслом, сыром	41	43	2,36	2,36	1,65	2,44	11,33	14,18	105,23	120,24	0,3	0,3	
	397	Какао с молоком	150	180	3,78	3,78	2,72	3,26	12,96	15,5	89	106,8	1,07	1,44	
		Итого:	371	423	11,96	14,86	13,05	18,72	45,12	56,55	336,25	425,01	2,05	2,64	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:													
	399	Сок яблочный	150	200	0,9	1	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2	
		Итого:	150	200	0,9	1	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2	
											5%	5%			
		ОБЕД:													
	32	Салат из свеклы с сыром	40	60	2,02	3,04	3,65	5,03	2,84	4,27	47,8	70,8	2,5	4,5	
	87	Суп с рыбными консервами	200	250	4,49	5,6	2,42	3,02	12,5	15,67	89,8	92,25	8,95	9,19	
	298	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	240	5,4	8,07	9,09	13,63	20,05	24,61	158,67	212,56	10,03	17,5	
	13	Компот из чернослива	150	180	0,25	0,3	-	-	17,04	20,44	69,16	82,79	-		
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-	
		Итого:	590	780	14,56	20,01	15,56	22,18	70,13	85,16	441,03	552,9	21,48	31,19	
											35%	32%			
		ПОЛДНИК:													
	398	Сок персиковый	200	250	1	1,25	-	-	22	27,5	90	120	2	2	
	60	Корж молочный	50	50	1,16	1,16	1,33	1,33	31,04	31,04	117,67	117,67	-	-	
		Итого:	250	300	2,16	2,41	1,33	1,33	53,04	58,54	207,67	237,67	2	2	
											15%	15%			
		УЖИН:													
	241	Зразы из творога с изюмом	150	160	9	10,8	10,18	12,22	14,71	17,66	155,33	192,4	0,16	0,2	
	351	Соус молочный сладкий	30	30	1,1	1,1	1,64	1,64	2,38	2,38	12,04	12,04	0,06	0,06	
	455	плоды свежие (груша)	80	80	0,3	0,3			5	5	52	52	0,9	0,9	
	98	Чай с лимоном	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03	
	147	Хлеб пшеничный	40	60	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		-	
		Итого:	480	530	12,03	15,42	12,037	14,28	40,08	54,41	299,87	390,84	1,145	1,19	
											20%	24%			
		ИТОГО:	1841	2233	41,61	53,7	41,977	56,51	224,87	276,66	1352,32	1696,42	28,675	39,02	

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5		ЗАВТРАК:												
	185	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	6,28	6,66	5,82	6,8	25,6	32,94	184,2	221,04	0,37	0,5
	1	Бутерброд с маслом	20	25	1,2	1,8	3,6	5,6	7,05	10,9	66,3	102	-	-
	394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2
		Итого:	320	385	10,13	11,13	11,75	14,74	43,96	58,15	327,5	412,04	1,56	1,7
											25%	25%		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:												
	456	Плоды свежие (банан)	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	90		
		Итого:	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	90		
											5%	5%		
		ОБЕД:												
	55	Салат из морской капусты с яйцом	40	60	0,7	1	2,1	4	4,3	7	39,36	47,36		
	67	Щи с мясом птицы со свежей капусты	200	250	1,87	2	3,26	5,11	10,3	16,93	102	122	5,6	7,54
	64	Тефтели из говядины с рисом	50	50	5,16	5,16	5,92	5,92	5,39	5,39	130	130	-	-
	332	Овощи тушеные	90	120	2,43	3,24	2,8	3,74	5	6,67	74,34	99,12	2,09	3,14
	372	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	23,2	97,6	1,29	1,72
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-
		Итого:	570	710	12,68	14,56	14,6	19,43	60,6	80,04	444,5	590,58	8,98	12,4
											34%	35%		
		ПОЛДНИК:												
	401	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26
	125	Гренки с сыром	60	70	0,67	6,79	1,87	3,4	14,52	18,14	78,24	105,28	-	-
		Итого:	210	250	5,02	12,01	5,62	7,9	20,52	25,34	153,24	195,28	1,05	1,26
											12%	12%		
		УЖИН:												
	188	Макаронные изделия отварные	120	150	3,69	3,69	9,06	9,06	25,5	25,5	192,8	192,8	2,22	2,22
	5	Икра кабачковая	30	40	5,57	6,76	2,67	3,56	2,31	3,08	9,1	19,6	2,1	2,8
	99	Чай с медом	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03
	455	Плоды свежие груша	50	50	0,2	0,2			4,9	4,9	50	50	0,7	0,7
	147	Хлеб пшеничный	40	60	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		-
		Итого:	420	500	11,09	13,87	11,947	13,04	50,7	62,85	332,4	396,8	5,045	5,75
											24%	23%		

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6		ЗАВТРАК:												
	185	Каша манная молочная	150	200	6,54	7,38	4,99	5,65	9,3	16,06	167	196	0,65	0,87
	1	Бутерброд с маслом	25	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	80,8	102	-	-
	395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,81	2,01	2,41	8,64	12,76	79	84	0,98	1,17
		Итого:	325	410	10,48	11,99	11,8	13,66	27,34	39,72	326,8	382	1,63	2,04
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									24%	22%		
	455	Плоды свежие яблоко	120	150	0,48	0,6	-		11,76	14,7	68,76	85,95	2	3
		Итого:	120	150	0,5	0,6	-	-	11,76	14,7	68,76	85,95	2	3
											5%	5%		
		ОБЕД:												
	75	Салат из свеклы с огурцами соленым	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	34,96	42,46	3,4	5,1
	23	Суп картофельный с макаронными изделиями с	200	250	1,76	2,21	4,06	5,07	9,54	13,92	81,6	125,5	0,4	0,5
	304	Плов из отварной говядины	150	200	6,9	9,8	11,07	12,7	13,6	19,17	181,85	284	0,4	0,4
	378	Кисель из концентрата	150	180	1,02	1,36	-	-	21,77	24,02	87,15	98	0,98	1,3
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-
		Итого:	580	740	12,65	17,23	17,97	21,93	65,28	81,29	461,16	612,36	5,18	7,3
											34%	35%		
		ПОЛДНИК:												
	401	кефир	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1	1,2
	368	Булочка «Веснушка»	50	60	2,9	2,96	2,06	2,82	20,93	29,45	135	170,91	-	-
		Итого:	230	260	8,12	8,76	6,56	7,82	28,13	37,45	225	270,91	1	1,2
											15%	14%		
		УЖИН:												
	137	Рагу из овощей с фасолью	160	180	8,57	8,97	7,85	8,23	35,09	40,21	121	145,2	7,4	9,92
	106	Птица отварная (ясли)	50	-	0,75	-	8,1	-	8,56		103,66	-	1,54	2,05
	9	Отварные колбасные	-	70	-	1,12	-	11,8	-	10,2	-	110,67	-	-
	392	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,13	0,01	0,02	8,5	8,98	34	41	2,36	2,83
	147	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		
		Итого:	410	490	11,01	13,38	16,16	20,45	61,81	78,77	305,86	424,8	11,3	14,8
											22%	24%		
		ИТОГО:	1665	2050	42,76	51,96	52,49	63,86	194,32	251,93	1387,58	1770,7	21,11	28,34

День	№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
					Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7		ЗАВТРАК:													
	168	Каша пшеничная на молоке вязкая	180	200	6,28	7,04	6,82	7,6	27,6	36,8	184,2	225,6	0,34	0,5	
	1	Бутерброд с маслом	26	30	2,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	88,4	102	-	-	
	397	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	10,87	15,92	89,17	107	1,07	1,43	
		Итого:	356	410	11,94	12,51	14,28	16,39	47,87	63,62	347,32	434,6	1,41	1,93	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										25%	25%		
	399	Сок яблочный	150	200	0,9	1	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2	
		Итого:	150	200	0,9	1	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2	
											5%	5%			
		ОБЕД:													
	127	Салат из сельди с луком	40	60	1,19	1,49	2,07	2,59	2,5	3,13	33,44	41,9	-	-	
	28	Свекольник на м/б	200	250	2,08	1,75	3,74	6,12	5,42	6,77	83	101,4	10	12,48	
	256	тефтеля рыбная	70	70	4,2	4,2	5,13	5,13	7,8	7,8	98,4	98,4	1,76	2,4	
	321	Пюре картофельное	100	200	2,7	4,4	3,12	6,13	5,56	10,72	82,6	165,2	2,09	3,14	
	375	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,3	-	-	20,22	26,95	86	107,44	2	3,2	
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	-	
		Итого:	600	830	13,35	16,14	14,46	20,47	59,2	75,54	459,04	608,84	15,85	21,22	
											33%	35%			
		ПОЛДНИК:													
	402	ряженка	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1	1,2	
	152	Вафли	30	50	0,43	0,6	0,5	0,9	11,64	15,26	53,15	69,36	-	-	
		Итого:	210	250	5,65	6,4	5	5,9	18,84	23,26	164,98	169,36	1	1,2	
											12%	10%			
		УЖИН:													
	328	суфле из курицы с рисом	90	120	6,28	7,04	6,82	7,6	27,6	36,8	184,2	225,6	0,34	0,5	
		Салат из кукурузы консервированной	40	60	0,56	0,8	2,03	3,04	3,46	5,19	24,36	31,54	10,9	12,7	
	392	Чай байховый	150	180	1,05	1,26	1,2	1,44	13,04	15,64	67,16	80,59	-	-	
	455	плоды свежие (груша)	80	80	0,3	0,3			5	5	52	52	0,9	0,9	
	147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	94,4	141,6	-	-	
		Итого:	400	500	11,35	14,14	10,45	12,68	68,42	91,61	343,71	440,66	12,14	14,1	
											25%	25%			
		ИТОГО:	1716	2190	43,19	50,19	44,19	55,44	210,83	276,03	1374,85	1762,67	32,4	40,45	

День	№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8		ЗАВТРАК:												
	168	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,79	5,62	3,48	4,18	13,1	15,72	134,37	161,25	0,1	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	36	40	1,57	2,37	1,94	2,45	11,31	14,14	121,7	142,6	-	
	394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	13,3	14,31	81,96	98,3	0,98	0,98
		Итого:	366	420	9,01	10,66	7,75	8,97	37,71	44,17	338,03	402,15	1,08	0,98
											25%	25%		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:												
	456	Плоды свежие (банан)	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	96		
		Итого:	75	100	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	72	96		
											5%	5%		
		ОБЕД:												
	21	Салат из капусты белокочанной	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	34,96	52,44	12,88	19,47
	39	Суп крестьянский со сметанным соусом на м/б	200	250	4,42	5,52	1,62	1,98	10,2	14,2	61,08	82,08	0,54	
	64	Тефтеля из говядины с рисом «Ежики»	50/15	70/30	0,75	1,12	8,1	11,8	8,56	12,12	103,06	110,67		
	2	Соус томатный												
	67	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	3,73	5,6	4,01	6,09	10,76	18,64	162,5	189,75	1,29-	0,53
	13	Компот из чернослива	150	180	0,25	0,3	-	-	17,04	20,44	69,16	82,79	-	
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	-	
	Итого:	500	690	12,11	16,38	16,16	23,41	67,86	90,97	474,11	582,97	13,42	20	

										35%	35%		
	ПОЛДНИК:												
21	Снежок	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	123,1	1	1,2
156	Печенье	20	65	0,58	1,74	0,66	1,99	4,72	22,5	50,83	126,77	-	-
	Итого:	200	265	5,8	7,54	5,16	6,99	11,92	30,5	140,83	249,87	1	1,2
										10%	15%		
	УЖИН:												
75	Омлет натуральный	150	180	8,67	10,4	19,8	23,76	1,65	1,98	135,6	162,72	0,2	0,72
25	Салат из горошка зеленого консервированного	60	60	0,92	0,96	2,07	3,12	2,5	3,8	33,4	50,16	4,04	6,06
99	чай с медом	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	6,4	6,6	19,32	28,98	94,4	101	-	-
	Итого:	430	500	12,8	16,16	28,287	33,5	31,8	44,75	338,65	353,88	4,065	14,68
										25%	20%		
	ИТОГО:	1571	1975	40,84	52,99	57,727	73,62	165,04	241,89	1354,62	1665,82	19,565	22,18

День	№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		ЗАВТРАК:												
	68	Каша молочная «Дружба»	180	200	6,69	7,92	5,56	6,75	17,99	21,32	146,85	185,8	1,66	2,21
	2	Бутерброд с маслом, сыр	36	45	1,87	2,34	1,94	2,45	11,31	14,14	127,7	142,6	--	--
	394	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,81	2,01	2,41	10,64	12,67	70	84	0,98	1,17
		Итого:	366	425	10,9	13,07	9,51	11,61	39,94	48,13	344,55	412,4	2,64	3,38
											25%	22%		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:												
	455	Плоды свежие яблоко	120	150	0,48	0,6	-		11,76	14,7	68,76	85,95	2	3
		Итого:	120	150	0,5	0,6	-	-	11,76	14,7	68,76	85,95	2	3
											5%	5%		
		ОБЕД:												
9	19	Нарезка из свежих огурцов	40	60	0,34	0,56	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,8	2,22	3,33
	57	Суп – картофельный с клецками на м/б	200	250	1,68	2,1	2,69	3,36	7,7	9,14	54,84	87,3	4,6	5,75
	282	Котлета мясная	60	80	8,32	10,42	7,07	8,42	6,64	10,85	129	165,3	0,09	0,12
	318	Гороховое пюре	100	150	2,2	3,3	3	4,6	5,36	8,04	82,6	123,9	3,14	3,14
	376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	200	0,12	0,2	0,12	0,2	17,94	19,52	73,2	95,36	7,16	9,55
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	--	--
		Итого:	590	790	15,06	19,58	15,32	20,14	56,38	69,28	415,24	602,16	17,21	21,89
											33%	34%		
		ПОЛДНИК:												
	400	Молоко кипяченое	180		5,49		4,9		9,09		102		2,4	2,45

399	сок вишневый		250		1,25				27,5		120		1
489	Пряник	25	50	1,12	2,24	2,05	4,1	5,07	10,15	84,25	166,5	0,05	0,1
	Итого:	205	300	6,61	3,49	6,95	4,1	14,16	37,65	186,25	286,5	2,45	3,55
										14%	15%		
	УЖИН:												
55	Вареники ленивые с маслом	150	180	8,3	9,96	12,95	15,53	8,5	10,2	168,5	232,35	0,02	0,03
117	Соус сметанный сладкий	30	30	1,1	1,1	1,64	1,64	2,38	2,38	12,04	12,04	0,06	0,06
97	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	94,4	141,6	-	-
	Итого:	400	470	12,61	15,86	15,007	17,79	38,53	51,55	308,24	425,99	0,105	0,12
										23%	24%		
	ИТОГО:	1681	2135	45,68	52,6	46,787	53,64	160,77	221,31	1323,04	1813	24,405	31,94

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	если	сад
					если	сад	если	сад	если	сад				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10		ЗАВТРАК:												
	99	Каша ячневая молочная	180	200	8,53	9,04	5,45	7,27	25,72	34,29	161,6	180,8	0,23	0,3
	1	Бутерброд с маслом	26	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	88,4	102	--	--
	11	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	2,7	3,5	12,96	15,6	89,9	106,8	1,2	1,4
		Итого:	356	410	13,33	14,54	12,95	16,37	48,08	60,79	339,9	389,6	1,43	1,7
											25%	23%		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:												
	399	Сок яблочный	150	200	0,9	1,25	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2
		Итого:	150	200	0,9	1,25	-	-	16,5	22	67,5	90	2	2
											5%	5%		
		ОБЕД:												
	68	Салат из кукурузы (консервированной)	40	60	0,56	0,8	2,03	3,04	3,46	5,19	24,36	31,54	10,9	12,7
	25	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы	200	250	1,68	2,1	1,34	1,68	7,38	9,23	59,32	81,65	10,74	14,68
	295	Рулет мясной с яйцом	50	70	6,8	8,16	3,41	3,9	7,91	9,04	101,5	144,56	0,74	0,85
	354	Соус сметанный	15	30	0,55	1,1	6,82	1,64	1,19	2,38	6,04	12,08	0,26	0,39
	321	Картофельное пюре	100	150	3,66	4,49	2,81	4,22	10,08	26,37	110,32	105,48	-	-
	376	Компот из плодов сушеных (курага)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,94	23,8	73,2	97,6	7,16	9,55
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	--	--
		Итого:	555	730	15,21	19,01	14,9	12,1	62,2	90,99	425,98	535,87	18,9	25,47
											32%	33%		
		ПОЛДНИК:												
	401	Ряженка	180	200	5,49	6,1	4,9	5,44	9,09	10,1	102	113,33	2,4	2,45
	4	Бутерброд с джемом	40	65	1,46	2,04	1,67	2,33	11,8	26,25	127,09	147,9	-	-
		Итого:	220	265	6,95	8,14	6,57	7,77	20,89	36,35	206,09	261,23	2,4	2,45

										15%	15%		
	УЖИН:												
158	Омлет с овощами	150	180	3,69	4,6	9,06	10,8	25,5	31,7	192,8	229,4	2,22	6,36
5	Икра кабачковая	20	40	0,37	0,76	1,75	3,56	1,5	3,08	8,24	19,6	2,8	2,8
97	Чай с лимоном	150	180	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40	0,025	0,03
455	Плоды свежие (груша)	50	50	0,2	0,2			4,9	4,9	50	50	0,7	0,7
147	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		
	Итого:	390	490	5,89	8,78	11,027	14,78	49,89	69,05	331,54	433,4	5,745	9,89
										23%	24%		
	ИТОГО:	1671	2095	42,28	51,72	45,447	51,02	197,56	279,18	1371,01	1710,1	24,645	35,36

День	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		С	
	ясли	сад	ясли		ясли	сад	ясли		ясли	
1	46,87	60,26	53,29	67,15	193,53	240,73	1417,06	1823,89	28,94	34,83
2	45,54	55,71	53,697	71,69	188,19	279,4	1447,4	1777,4	24,295	21,79
3	37,46	44,38	45,69	55,32	153,89	201,11	1285,96	1613,87	25,22	26,77
4	41,61	53,7	41,977	56,51	224,87	276,66	1352,32	1696,42	28,675	39,02
5	40,04	53,82	44,287	55,86	191,53	257,88	1329,64	1684,7	16,635	21,11
6	42,76	51,96	52,49	63,86	194,32	251,93	1387,58	1770,7	21,11	28,34
7	43,19	50,19	44,19	55,44	210,83	276,03	1374,85	1762,67	32,4	40,45
8	40,84	52,99	57,727	73,62	165,04	241,89	1354,62	1665,82	19,565	22,18
9	45,68	52,6	46,787	53,64	160,77	221,31	1323,04	1813	24,405	31,94
10	42,28	51,72	45,447	51,02	197,56	279,18	1371,01	1710,1	24,645	35,36
Среднее значение за декаду	42,627	52,733	48,3	60,411	190,25	252,612	1364,348	1731,857	24,589	30,179
% содержания от калорийности	13	13	32	32	55	58				