



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 19

М.А. Бизяева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для детей 1-7 лет
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №19 «Светлячок» г.Волжска Республики Марий Эл

| Неделя 1 Понедельник | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|--|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------------|
| | Выход блюда | Б | Ж | У | Калорий -ность | Выход | Б | Ж | У | Калорий ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенинная сладкая без молока с маслом | 150 | 3,8 | 3.95 | 27.04 | 165 | 150 | 6,7 | 7,8 | 42,0 | 219.85 | ТТК №22 Рец.311 |
| Чай сладкий | 150 | 0,1 | - | 7,75 | 11,25 | 200 | 0,4 | - | 30 | 11,6 | №1рец.685 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 3.68 | 6.23 | 5.95 | 95 | 40/7 | 3,0 | 5,1 | 19,8 | 116,8 | №3 |
| Яйцо вареное | 20 | 1.02 | 0.92 | 0,06 | 19.75 | 20 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 19.75 | №18Рец. 337 |
| Итого за завтрак: | 355 | 8.6 | 11.1 | 40.8 | 291 | 417 | 11.93 | 12.6 | 52.1 | 368 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62,0 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92,0 | № 16рец.707 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1,0 | 0,2 | 13.2 | 62,0 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Морковь отварная порционная | 30 | 1,18 | 0,147 | 2,451 | 15 | 50 | 1,2 | 0,15 | 2,46 | 16, | № 47 |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 1,35 | 3,15 | 12,4 | 82 | 180 | 1,8 | 4,2 | 16,4 | 82 | № 40рецеп154 |
| Гуляш с мясом | 60 | 10,3 | 5,8 | 18,9 | 203.5 | 80 | 13,2 | 6,8 | 34 | 249 | №24 рец.437 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 0,3 | - | 15,7 | 62 | 130 | 0,5 | - | 27 | 110 | №17 рец.332п |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.3 | 00 | 17.7 | 70.5 | 180 | 0.4 | 00 | 24 | 94 | №7рец.638 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,8 | 11,1 | 58 | 40 | 3,3 | 1,2 | 16,7 | 87 | |
| Итого за обед: | 530 | 15,33 | 17.1 | 71,5 | 491 | 660 | 18,8 | 22,35 | 92.56 | 638 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 50 | 12,83 | 12,2 | 11,7 | 93 | 70 | 17,1 | 14,2 | 25,5 | 149 | № 14 рец.115 |
| Молоко кипяченое | 150 | 0,3 | 2,8 | 32,1 | 121 | 180 | 0,9 | 3,8 | 33,8 | 127 | № 17 рец.697 |
| Итого за полдник: | 200 | 86.8 | 7.12 | 32,8 | 214 | 250 | 9.2 | 9.6 | 39,3 | 276 | |
| Итого за первый день | 1235 | 31.73 | 35,52 | 153,3 | 1058 | 1527 | 49.13 | 44,4 | 226.5 | 1374 | |

| Неделя 1 Вторник | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|--|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|-------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 5,8 | 8,4 | 23 | 109,5 | 150 | 8,8 | 11,5 | 28,0 | 150..2 | ТТК № 8рец.311 |
| Какао с молоком | 150 | 4,5 | 2,1 | 11,9 | 59,5 | 200 | 5 | 2,8 | 15,9 | 79 | №5Рец. № 693 |
| Батон нарезной | 45 | 7,8 | 5,8 | 14,9 | 96,5 | 50 | 10,09 | 7,32 | 19,24 | 97,6 | №4 |
| Масло сливочное порционное | 5 | 0.02 | 2.46 | 0.03 | 22.5 | 7 | 0.03 | 4.11 | 0.03 | 35.2 | №20 рец.302 |
| Итого за завтрак: | 350 | 18.1 | 16.3 | 34.9 | 288 | 407 | 23.82 | 21,64 | 63,14 | 362 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Банан | 95 | 0.4 | 0.1 | 9.4 | 65.7 | 100 | 0.73 | 0.3 | 13.2 | 92,0 | Рец46 |
| Печенье сахарное | 5 | 0.3 | 0.5 | 3.8 | 20.3 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0.7 | 0.6 | 13.2 | 86.0 | 100 | 0.73 | 0.3 | 13.2 | 92,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционные | 30 | 0,6 | 0,03 | 4,1 | 19,24 | 50 | 0,7 | 0,05 | 1,08 | 29,04 | №36 |
| Щи со свежей капустой и картофелем с мясом со сметаной | 150 | 11,09 | 10,05 | 15,625 | 132.76 | 180 | 13,9 | 7,33 | 18,9 | 161.96 | №19 рец135 |
| Рыба запеченная | 50 | 9,8 | 3,4 | 2,1 | 80 | 70 | 14,7 | 5,1 | 3,15 | 105 | № 32 рец.377 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,52 | 5,4 | 17,52 | 130 | 130 | 3,15 | 6,75 | 21,6 | 163 | №22 рецепт 520 |
| Компот из из кураги | 150 | 0,3 | - | 12,7 | 75 | 180 | 0,4 | - | 23,6 | 84 | № 13рец.638 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,2 | 0,8 | 11,1 | 58 | 40 | 3,3 | 1,2 | 16,7 | 87 | |
| Итого за обед: | 520 | 25.09 | 17,029 | 62.86 | 495 | 650 | 25.04 | 21.78 | 82.58 | 630 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 110/20 | 4,2 | 4,5 | 36,8 | 111,9 | 120/30 | 5,6 | 6,1 | 49,1 | 149 | №4 рец366 |
| Чай сладкий | 150 | 0,3 | 6,8 | 32,1 | 101,1 | 180 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 | №4 рецепт 648 |
| Итого за полдник: | 280 | 6,9 | 7,3 | 30.6 | 213 | 330 | 11.5 | 12.9 | 59 | 272 | |
| Итого за второй день | 1250 | 42,48 | 44,83 | 199,0 | 1082 | 1487 | 55.0 | 56.52 | 224 | 1356 | |

| Неделя 1 Среда | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная жидкая молочная с маслом | 150 | 1,65 | 12,45 | 16,5 | 102 | 200 | 2,2 | 16,6 | 22 | 126 | ТТК №11 рецеп.311 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | 16,3 | 100 | 60 | 200 | 3,67 | 3,75 | 25 | 105 | №2 рецепт 692 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 4,5 | 4,9 | 73 | 50 | 3,0 | 5,1 | 9,8 | 80 | №3 |
| Сыр порционный | 15 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 50 | 20 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 60 | №19реп.97 |
| Итого за завтрак: | 355 | 7.35 | 20.2 | 37.7 | 285 | 470 | 8,8 | 25,45 | 56,8 | 371 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 0,3 | - | 10,2 | 57,7 | 100 | 0,3 | - | 10,2 | 87,0 | Рец 6 |
| Печенье сахарное | 5 | 0,3 | 0,5 | 3,8 | 20,3 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0.6 | 0.5 | 13.8 | 78.0 | 100 | 0.3 | - | 10,2 | 87.,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционные | 30 | 0,4 | 0,01 | 3,4 | 16 | 50 | 0,7 | 0,013 | 3,7 | 19,3 | №10 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 150 | 2,85 | 3,15 | 16,8 | 106,5 | 200 | 3,8 | 4,2 | 22,4 | 132 | № 27рецеп.141 |
| Тефтели куриные | 60 | 8,28 | 9,84 | 7,86 | 110,2 | 75 | 10,35 | 12,3 | 9,8 | 120 | №38рецепт.468 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,92 | 5,4 | 13,104 | 80,8 | 150 | 3,66 | 6,78 | 16,38 | 140 | №30 рец.214 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | - | 23,5 | 96 | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 114 | № 8рец639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 80,5 | 50 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 104,8 | |
| Итого за обед: | 540 | 17.3 | 11.4 | 73.45 | 490 | 725 | 22.9 | 13.793 | 97,77 | 630.1 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 80 | 5,17 | 3,1 | 32,1 | 90,9 | 105 | 4,1 | 5,11 | 35,1 | 148 | №626 рецепт128 |
| Напиток лимонный | 150 | 0,3 | 5,1 | 7,42 | 121,1 | 200 | 5,9 | 8,2 | 9,9 | 123 | №18рецепт 535 |
| Итого за полдник: | 230 | 8.07 | 8,2 | 39,52 | 212 | 305 | 10 | 13.31 | 45 | 271 | |
| Итого за третий день | 1225 | 33,74 | 40,05 | 170,87 | 1065 | 1600 | 42.7 | 52.75 | 219,77 | 1359 | |

| Неделя 1 Четверг | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|------------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом | 150 | 3,3 | 6,6 | 20,55 | 97,6 | 150 | 4,4 | 6,6 | 2731,8 | 154,2 | ТТК № 19 рецепт.311 |
| Какао с молоком | 150 | 0,1 | 2,4 | 16,8 | 55,4 | 200 | 0,4 | 2,4 | 16,8 | 65,4 | №5 рецепт 693 |
| Батон нарезной | 30 | 1,8 | 2,4 | 1,0 | 48,5 | 40 | 2,1 | 2,16 | 1,1 | 56,9 | № 3 |
| Яйцо вареное | 20 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 20 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | №18Рец. 337 |
| Итого за завтрак: | 350 | 11,5 | 14,75 | 29,4 | 280 | 410 | 13,25 | 14,5 | 59 | 355 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92 | №5 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с курицей со сметаной | 150 | 1,8 | 2,7 | 12,06 | 141 | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 171 | №16 рецепт 132 |
| Плов с мясом | 150 | 9,8 | 3,4 | 2,1 | 174,4 | 200 | 14,7 | 5,1 | 3,15 | 253 | № 13рец.443 |
| Компот из изюма | 150 | 0,45 | - | 18,9 | 92,6 | 180 | 0,08 | - | 26,5 | 114 | № брец.699 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 95 | |
| Итого за обед: | 480 | 26,88 | 7,91 | 77,73 | 495 | 620 | 35,34 | 11,42 | 100,57 | 633 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 70 | 1,9 | 1,5 | 14,0 | 89 | 80 | 3,8 | 3 | 20 | 137 | № 13 рец 114 |
| Чай сладкий | 150 | - | - | 17,9 | 121 | 180 | - | - | 29,85 | 138 | №1рец.685 |
| Итого за полдник: | 220 | 1,9 | 1,5 | 31,9 | 210 | 260 | 3,8 | 3 | 49,85 | 275 | |
| Итого за четвертый день | 1200 | 31,98 | 36,18 | 155,73 | 1057 | 1490 | 41,69 | 46,4 | 196,87 | 1355 | |

| Неделя 1 Пятница | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | Выход | Б | Ж | У | Калорий -ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая молочная с маслом | 150 | 2,5 | 7,5 | 11,7 | 106 | 150 | 3,4 | 10 | 15,6 | 108 | ТТК №7рец.311 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | 3,6 | 17,1 | 60 | 200 | 3,75 | 3,78 | 24,6 | 62,0 | №2 рецепт 692 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 4,5 | 14,9 | 55 | 40 | 3,0 | 5,1 | 9,8 | 130 | №4 |
| Сыр порционный | 10 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 60 | 15 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 60 | №15 |
| Итого за завтрак: | 350 | 8,4 | 15,6 | 43,7 | 281 | 405 | 10,15 | 18,88 | 50 | 360 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92,0 | № 7 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная порционная | 30 | 0,7 | - | 0,9 | 19,2 | 50 | 0,7 | - | 0,9 | 19,2 | №45рец.571 |
| Суп картофельный с клецками с курицей | 150 | 1,5 | 1,65 | 10,98 | 124 | 180 | 2,0 | 2,4 | 14,64 | 148 | № 35рец.149 |
| Овощное рагу с мясом | 150 | 14,24 | 7,68 | 15,52 | 174 | 200 | 17,8 | 9,6 | 19,4 | 246,8 | №53рец438 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,45 | - | 22,55 | 93 | 180 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | №3 рецепт 639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 74,8 | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 87 | |
| Итого за обед: | 510 | 16,51 | 11,75 | 71,05 | 485 | 650 | 20,99 | 15,55 | 91,72 | 625 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 50 | 6,69 | 4,7 | 26,64 | 94 | 50 | 5,06 | 5,75 | 29,8 | 147 | № 6 |
| Ряженка | 150 | 0,3 | 3,4 | 7,1 | 121 | 200 | 3,9 | 3,8 | 9,9 | 123 | №15рецепт 638 |
| Итого за полдник: | 200 | 6,76 | 12,1 | 33,74 | 215 | 250 | 18,16 | 24,55 | 48,7 | 270 | |
| Итого за пятый день | 1210 | 32,68 | 39,65 | 168,69 | 1043 | 1505 | 50,3 | 59,18 | 210,62 | 1348 | |

| Неделя 2 Понедельник | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая сладкая без молока с маслом | 150 | 4,3 | 3,3 | 29,2 | 134,8 | 180 | 5,4 | 4,1 | 36,6 | 151,8 | № 21рецепт 311 |
| Кофейный напиток без молока | 150 | 0,2 | 3,2 | - | 58 | 180 | 0,2 | 6,1 | - | 58 | №3рецепт 692 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,52 | 2,51 | 12,4 | 72 | 40/7 | 3,0 | 5,1 | 37,8 | 125 | №23 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,04 | 1,84 | 0,12 | 25,2 | 20 | 2,04 | 1,84 | 0,12 | 25,2 | №18рец.337 |
| Итого за завтрак: | 355 | 9.06 | 24.65 | 43,72 | 290 | 427 | 11,64 | 12,04 | 52,52 | 360 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1,0 | 0,2 | 13,2 | 62,0 | 200 | 1,2 | 0,22 | 13,4 | 92,0 | № 16рец.707 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1.0 | 0.2 | 10.7 | 62.0 | 200 | 1.2 | 0.22 | 13.4 | 92.0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 1,5 | 3,1 | 8,5 | 76 | 180 | 2,0 | 4,2 | 11,4 | 92 | № 41рецепт 155 |
| Котлета мясная | 50 | 7,95 | 7,2 | 8 | 124 | 70 | 10,76 | 10,6 | 12 | 168,2 | № 17рец.451 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 6,9 | 6,9 | 34 | 105,4 | 130 | 8,7 | 7,8 | 42 | 139 | Рец302 №3 |
| Томатный соус | 20 | 2,77 | 0,46 | 6,08 | 52,8 | 20 | 2,77 | 0,46 | 6,08 | 52,8 | |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,45 | - | 15,7 | 62 | 180 | 0,4 | - | 23,5 | 93 | №13рец.638 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 74,8 | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 87 | |
| Итого за обед: | 510 | 20.01 | 17,98 | 70,95 | 495 | 620 | 21.81 | 24.004 | 113.56 | 632 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 4,87 | 5,29 | 19,49 | 108,7 | 70 | 7,83 | 6,62 | 27,1 | 152 | № 9рец109 |
| Молококипяченное | 150 | 0,3 | 2,8 | 10,61 | 104,3 | 180 | 0,8 | 3 | 12,1 | 121 | № 17рецепт 697 |
| Итого за полдник: | 200 | 5,17 | 8,09 | 53.1 | 213 | 250 | 7.23 | 9,62 | 74.1 | 273 | |
| Итого за шестой день | 1215 | 35,44 | 46,8 | 182.47 | 1060 | 1497 | 45,48 | 55,9 | 258,3 | 1357 | |

| Неделя 2 Вторник | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|-------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая молочная с маслом | 150 | 2,4 | 6,3 | 15,2 | 122 | 180 | 3,8 | 8,5 | 20,1 | 179,1 | №16РЕЦ.№3 11 |
| Какао с молоком | 150 | 3,6 | 3,3 | 16,3 | 141,9 | 180 | 3,67 | 3,75 | 25,0 | 143,7 | №5 рецепт 693 |
| Батон нарезной с маслом | 45/5 | 1,8 | 2,4 | 1,0 | 35,1 | 40/7 | 2,1 | 2,16 | 1,1 | 37,6 | № 7 |
| Итого за завтрак: | 350 | 7.8 | 12 | 32.6 | 299 | 407 | 9,57 | 14,41 | 46,2 | 360,4 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Банан | 95 | 0,4 | 0,1 | 9,4 | 65,7 | 100 | 0,73 | 0,3 | 13,2 | 87,0 | № 8 |
| Печенье сахарное | 5 | 0,3 | 0,5 | 3,8 | 20,3 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 86,0 | 100 | 0,73 | 0,3 | 13,2 | 87,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие | 30 | 0,13 | 0,01 | 0,07 | 0,34 | 50 | 0,16 | 0,02 | 0,09 | 0,38 | № 10 Рец 244 |
| Рассольник с мясом со сметаной | 150 | 1,4 | 3,7 | 9,8 | 62,8 | 180 | 2,8 | 7,4 | 14,0 | 105,82 | № 9рец 131 |
| Биточки рыбные | 50 | 7,3 | 10,6 | 0,37 | 108,5 | 70 | 18,1 | 7,35 | 2,3 | 163 | №31рецепт39 1 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,52 | 5,4 | 17,52 | 157,26 | 130 | 3,2 | 7,01 | 21 | 164 | № 22 рец 520 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,2 | - | 17,7 | 75 | 180 | 0,4 | - | 23 | 94 | №14рец.638 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 87 | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 104,8 | |
| Итого за обед: | 520 | 22.75 | 20.31 | 62,16 | 490.9 | 650 | 27.96 | 22 | 80 | 632 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущённым молоком | 110/20 | 4,03 | 7,9 | 23,4 | 114 | 120/30 | 4,69 | 16,3 | 14,1 | 172 | №22 рецепт 358 |
| Чай сладкий | 150 | 4,3 | - | 8,0 | 100 | 180 | 5,8 | - | 8 | 100 | №648рец.648 |
| Итого за полдник: | 280 | 8,33 | 7.95 | 31,4 | 214 | 330 | 10,49 | 16.3 | 22.1 | 272 | |
| Итого за седьмой день | 1250 | 39,28 | 40 | 135.66 | 1089 | 1487 | 43,73 | 47 | 157 | 1356 | |

| Неделя 2 Среда | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|---------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калор ий- ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая молочная с маслом | 150 | 3,2 | 6,57 | 20,49 | 95,8 | 180 | 4,38 | 8,76 | 22,36 | 172 | №19 Рец.311 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,6 | 3,3 | 24,3 | 67,3 | 180 | 3,67 | 3,75 | 25 | 144 | №2рец.692 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 4,8 | 14,9 | 65 | 40 | 3,0 | 5,1 | 19,8 | 20 | №3 |
| Сыр порционный | 10 | 3,8 | 3,8 | 4,8 | 60 | 15 | 4,2 | 4,2 | 5,6 | 60 | №19рец.97 |
| Итого за завтрак: | 350 | 9.1 | 14..87 | 59.,6 | 288,1 | 415 | 11,05 | 17.61 | 67,16 | 396 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 0,3 | - | 10,2 | 57,7 | 100 | 0,31 | - | 10,2 | 87,0 | №6 |
| Печенье сахарное | 5 | 0,3 | 0,5 | 3,8 | 20,3 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0.6 | 0.5 | 13.8 | 78.0 | 100 | 0.31 | - | 10.2 | 87.0 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с курицей | 150 | 1,65 | 3,45 | 8,25 | 72 | 180 | 2,2 | 4,6 | 11,0 | 96 | № 25рец.139 |
| Котлета из птицы | 50 | 21,8 | 19,0 | 2,3 | 133,4 | 70 | 2,6 | 22 | 30,3 | 159 | № 4 рец 498 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 2,4 | 4,0 | 24,5 | 68,82 | 130 | 4,8 | 8,0 | 49 | 118,9 | №15рец.302 |
| Подлив | 20 | 2,77 | 0,46 | 6,08 | 52,18 | 20 | 2,77 | 0,46 | 6,08 | 52,8 | №20 |
| Компот из изюма | 150 | 0,45 | - | 18,9 | 82,6 | 180 | 0,54 | - | 27,85 | 109 | №7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 40 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 94,8 | |
| Итого за обед: | 510 | 27.6 | 26.6 | 46,15 | 496 | 620 | 34.59 | 29,07 | 93.45 | 630,5 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой | 70 | 4,5 | 10,92 | 16,5 | 150 | 75 | 6 | 14,25 | 17,4 | 190 | Рец12рец.113 |
| Напиток лимонный | 150 | 3,4 | - | 9 | 60 | 180 | 4,35 | - | 6 | 100 | №19рецепт 685 |
| Итого за полдник: | 220 | 7,9 | 10,92 | 25,5 | 210 | 255 | 10,35 | 14,25 | 23.4 | 290 | |
| Итого за восьмой день | 1180 | 45 | 49,01 | 140 | 1072 | 1390 | 47,12 | 59.1 | 193 | 1356 | |

| Неделя 2 Четверг | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Вермишель молочная с маслом | 150 | 4,59 | 9,34 | 11,7 | 106 | 180 | 5,44 | 11,84 | 15,72 | 136,7 | №9реп.311 |
| Какао с молоком | 150 | 0,1 | 15 | - | 83,3 | 180 | 0,2 | 15 | - | 88 | №5реп.693 |
| Батон нарезной | 30 | 2,3 | 4,8 | 15,02 | 78.7 | 40 | 3,0 | 5,1 | 19,8 | 120.1 | №3 |
| Яйцо вареное | 20 | 2,04 | 1,84 | 0,12 | 25,2 | 20 | 2,04 | 1,84 | 0,12 | 25,2 | №18реп.337 |
| Итого за завтрак: | 350 | 6,99 | 29,14 | 26,72 | 293,2 | 420 | 8,64 | 31,94 | 35,52 | 370 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1.0 | 0.2 | 13.2 | 62 | 200 | 1.2 | 0.22 | 13.4 | 92 | №7 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1.0 | 0.2 | 13.2 | 62 | 200 | 1.2 | 0.22 | 13.4 | 92 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционная | 30 | 0,7 | 0,147 | 0,9 | 19,2 | 50 | 0,84 | 0,15 | 1,08 | 29,0 | Рец 36№ |
| Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 150 | 1,05 | 2,1 | 3,45 | 77.5 | 200 | 1,4 | 2,8 | 4,6 | 98 | №22реп.138 |
| Гуляш с мясом | 60 | 10.9 | 9.8 | 2.1 | 122..1 | 70 | 5.0 | 4.69 | 3.8 | 191.6 | №24 рец 437 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2.52 | 5.4 | 17.52 | 101.7 | 130 | 3.2 | 5.8 | 21.4 | 120 | 317 рец331 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | - | 22,7 | 92 | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 104 | №8реп.639 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | 50 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 97,4 | |
| Итого за обед: | 530 | 17.05 | 12.72 | 77,8 | 499.5 | 700 | 23,86 | 19.035 | 107.88 | 640 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с творогом | 80 | 8.79 | 25.81 | 28.94 | 154. | 105 | 13.15 | 31.65 | 42.92 | 122 | №26реп.128 |
| Чай сладкий | 150 | 5.8 | 5.8 | 8.0 | 58 | 200 | 6.8 | 6.8 | 13.5 | 148 | №18Рец.535 |
| Итого за полдник: | 230 | 3.6 | 6.1 | 54.1 | 212 | 305 | 5,78 | 6.87 | 58,95 | 270 | |
| Итого за девятый день | 1260 | 27,96 | 47,96 | 160,32 | 1066 | 1625 | 38,6 | 57.84 | 204,05 | 1372 | |

| Неделя 2 Пятница | ясли | | | | | сад | | | | | № рецептуры |
|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|------------------|
| | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | Выход | Б | Ж | У | Калори й-ность | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150 | 3,8 | 4,4 | 18,4 | 82 | 180 | 5,7 | 6,6 | 27 | 121 | №13рец.160 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,5 | 2,5 | 16,3 | 75 | 180 | 2,5 | 2,5 | 16,3 | 95 | №3рец.692 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 4,8 | 14,9 | 67 | 40 | 3,0 | 5,1 | 19,8 | 87 | №4 |
| Сыр порционный | 10 | 3.8 | 3.8 | 4.8 | 60 | 15 | 4.2 | 4.2 | 5.6 | 60 | |
| Итого за завтрак: | 350 | 8,7 | 11,7 | 49.6 | 284 | 415 | 11,2 | 12,2 | 52,1 | 363 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Сок | 150 | 1.0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1.2 | 0,22 | 13,4 | 92 | №3 |
| Итого за 2 завтрак: | 150 | 1.0 | 0,2 | 13,2 | 62 | 200 | 1.2 | 0,22 | 13,4 | 92 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Морковь отварная порционная | 30 | 1.5 | 0.06 | 2.5 | 17 | 50 | 1.5 | 0.06 | 2.5 | 27 | №45рец.571 |
| Суп с крупой с курицей | 150 | 3,75 | 3,3 | 13,2 | 126 | 200 | 5 | 4,4 | 13,2 | 164,9 | № 4рецепт 115 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 150 | 7.95 | 7.2 | 8 | 148.7 | 200 | 11.9 | 10.8 | 12 | 217.3 | |
| Компот из кураги | 150 | 0,45 | - | 22,7 | 112 | 200 | 0,6 | - | 31,4 | 124 | №15рецепт 638 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,0 | 0,6 | 16,7 | 87 | 50 | 3,3 | 1,2 | 19,8 | 104,8 | |
| Итого за обед: | 570 | 16.62 | 13,71 | 81.12 | 490,7 | 700 | 22.5 | 19.08 | 101.1 | 638 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 2,17 | 2,8 | 32,1 | 107 | 50 | 1,16 | 1,33 | 9,6 | 169,4 | № 6 |
| Йогурт | 150 | 0,3 | 2,8 | 26,5 | 104. | 200 | 11,6,8 | 5 | 30,3 | 106 | №18рецепт 535 |
| Итого за полдник: | 200 | 2,47 | 5.6 | 58.,6 | 211 | 250 | 4.98 | 633 | 39.,2 | 275,4 | |
| Итого за десятый день | 1270 | 28,49 | 31,21 | 203 | 1048 | 1565 | 47,36 | 39.81 | 219,7 | 1366 | |
| Итого за весь период | 424,72 | 472,57 | 2011,30 | 14131,90 | 540 | 600,5 | 2604,50 | 1799 | | | |
| Среднее значение за период | 42,47 | 47 | 201,13 | 1413 | 54 | 60 | 260 | 179 | | | |
| Содержание Белков Жиров Углеводов | 100% | 100% | 99% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 99,4% | |