


Министерство образования и науки Республики Дагестан.
МКДОУ «Агвалинский детский сад №2» имени старшего лейтенанта внутренней службы БЕЛАНА
Эдуарда Борисовича и сержанта милиции ТЕПЕРИКА Андрея Владимировича.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МКДОУ
«Агвалинский детский сад №2»
ГАСАНОВА Х.Г.
« 09 » 2023 г.
Приказ № 09 от « 7 » 09 2023 г.



Примерное

20-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте с
2-7 лет, посещающих Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Агвалинский детский сад N2 2»
(с пребыванием 9 часов)
на 2023- 2024 уч.год,

	Соус томатный	30	30	0,42	0,42	1,49	1,49	1,76	1,76	22,2	22,2
	Компот из С/Ф	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	9
Итого за обед		871	676								
Полдник	Булочка домашняя	50	60	3,64	4,38	6,26	7,54	26,96	32,48	179	215,66
	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
Итого за полдник		1221	240								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1243	1643	35,03	40,83	29,04	34,28	164,06	192,48	1054,38	948,94

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
		ЯСЛ И	СА Д	Белк и Ясли	Белк и Сад	Жиры Ясли	Жиры Сад	Углевод ы Ясли	Углевод ы Сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
Неделя 1 день 2 завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	180	4,62	5,54	1,24	1,49	25,8	30,9	133,05	159,6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76
	Батон порционный	20	25	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	Масло порционное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
Второй завтрак	Сок	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64
Итого завтрак		475	540								
Обед	Свлат из свежих овощей	40	50	0,6	0,6	2,04	2,55	6,32	6,8	42,8	53,5

Итого обед	Борщ со сметаной с капустой и с картофелем	150	200	1,09	1,46	2,94	3,92	7,65	10,2	61,5	82
	Пюре гороховое	100	120	9,09	10,95	4,57	5,51	23,35	28,13	170	204,82
	Суфле из рыбы	60	70	8,83	8,83	3,66	3,66	9,28	9,28	105,27	105,27
	Компот из С/Ф	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	9
		551	686								
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	80	90	11,1	22,2	7,56	15,12	11,48	22,96	158,75	316,25
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого полдник		230	270								
Итого за день		1256	1496	50,08	65,93	36,03	46,76	190,38	233,6	1295,88	1547,62

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛИ	САД	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Неделя 1	Каша вязкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	150	180	2,4	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108	129,6
		150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
День 3	Какао с молоком	20	27	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	Батон порционный	10	10	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
	Сыр порционный	130	143	3,47	4,12	3,22	3,55	5,16	5,68	6,45	71,1
Второй завтрак	Снежок	460	530								
Итого завтрак		460	530								
Обед	Рагу овощ	30	40	0,36	0,4	2,1	2,8	2,22	2,96	29,1	38,8

Итого за день		1073	1461	38,26	46,41	41,56	49,26	141,32	159,22	1047,8	1260,01	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины								Номер рецептур ы
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод ы	Углеводы	Энергетическа я ценность ясли	Энергетическа я ценность сад	
		ЯСЛ И	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 1	Суп молочный с крупой	150	180	4,32	5,18	3,91	4,69	14,13	16,95	108,9	130,68	№ 68
День 5	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76	№ 264
	Гренки с сыром	25	46	2,36	4,35	3,44	6,32	7,28	13,39	69,05	128	№ 3
Второй завтрак	Яблоко	102	105	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66	№ 248
	Итого за завтрак	427	511									
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,7	0,98	2,53	3,55	4,32	6,05	42,5	59,5	№13
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	200	21,04	28,05	7,66	10,21	102,45	136,6	563,03	750,7	№ 263
	Пюре картофельное	110	130	2,04	2,44	3,2	3,1	13,63	5,24	92	53,13	№ 216
	Котлеты рыбные любительские	60	80	8,25	11,16	2,69	3,9	6,58	9,04	84	116	№ 164
	Компот из кураги	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	67,5	81	№ 252
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	Блюдо
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36	Блюдо
Итого за обед		561	716									
Полдник	Кекс творожный	50	60	4,71	5,67	7,42	8,94	25,03	30,15	186	224,09	№296
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	№ 263
Итого за полдник		200	240									
Итого за день		1188	1467	50,2	65,51	33,48	43,47	242,72	299,06	1478,83	1850,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛИ	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша "Геркулесовая" вязкая с сахаром с маслом	150	180	2,4	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108	129,6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76
	Кондитерское изделие	22	22	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65
	Апельсин	92	92	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за завтрак		414	474								
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,63	2,16	1,71	2,26	10,39	13,36	63,48	83,9
	Капуста тушеная с мясом	140	150	6,3	6,8	5,25	5,44	5,15	7,34	178,5	190,4
	Компот из свежих ягод	150	180	0,16	0,27	0,45	0,63	14,02	16,35	69	110,4
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
	Итого за обед	491	596								
Полдник	Блины со сгущенкой	50	60	3,02	3,11	11,98	12,44	1,9	2,1	34,2	36,26
	Молоко	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102
Итого за полдник		200	240								
Итого за день		1105	1310	24,77	28,21	30,43	33,46	116,76	135,19	841,03	984,7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛИ	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 2 День 7 Второй завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	180	4,32	5,18	3,91	4,69	14,13	16,95	108,9	130,68
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Батон порционный	20	27	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	масло порционное	10	10	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
	Сок	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18	64	76
Итого за завтрак		480	577								
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,7	0,98	2,53	3,55	4,32	6,05	42,5	59,5
	Борщ с капустой ,картофелем говядиной со сметаной	150	200	1,26	1,68	3,07	4,1	9,96	13,28	72,4	96,6
	Пюре картофельное	110	130	2,04	2,44	3,2	3,1	13,63	5,24	92	53,13
	Котлеты мясные любительские	60	80	8,25	11,16	2,69	3,9	6,58	9,04	84	116
	Компот ассорти	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
Итого за обед		601	716								
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	80	100	15,62	17,76	11	12,1	15,32	18,37	189	253
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76
Итого за полдник		230	280								
Итого за день		1311	1573	26,72	58,76	42,93	48,89	169,17	194,44	1241,31	1388,95

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины								
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая	Энергетическая	
		ЯСЛИ	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2	Каша вязкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	150	180	2,4	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108	129,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76	
День 8	Бутерброд с джемом	30	44	1,5	2,2	2,35	3,45	17,3	25,3	96,6	141,6	
Второй завтрак	Сырок	130	143	3,47	4,12	3,22	3,55	5,16	5,68	6,45	71,1	
Итого за завтрак		460	547									
Обед	Салат из зеленого горошка	30	50	9,07	10,88	12,32	14,78	8,38	10,05	180,68	216,8	
	Борщ со сметаной с капустой , с картофелем с говяд.	150	200	1,09	1,46	2,94	3,92	7,65	10,2	61,5	82	
Итого за обед	Макаронник с мясом	110	150	4,1	4,5	5,1	5,21	22,36	23,54	189	211	
	Соус томатный	20	30	0,23	0,34	0,84	1,26	1,64	2,4	15	22,5	
	Компот из свежих ягод	150	180	0,16	0,27	0,45	0,63	14,02	16,35	69	110,4	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36	
			511	676								
Полдник	Суп – лагман из картофеля ,мяса	150	180	2,95	3,54	3,65	4,38	14,15	17,1	101,8	125,18	
	Чай сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	
Итого за полдник		300	360									
Итого за день		1271	1583	26,83	32,88	37,22	37,31	144,71	171,24	1027,88	1280,22	

	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
Неделя 2	Каша "Дружба"	150	180	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201
День 9											
Завтрак	Чай с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Кондитерское изделие	22	22	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65
Второй завтрак	Апельсин	92	92	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за завтрак		414	474								
Обед	Салат из свеклы отварной	40	50	0,57	0,71	2,43	3,04	3,34	4,18	37,6	47
	Суп картофельный с мясом	150	200	3,13	8,73	0,49	0,68	0,79	10,6	19,9	26,6
	Капуста тушенная с мясом	140	150	6,3	6,8	5,25	5,44	5,15	7,34	178,5	190,4
	Котлета мясная	50	80	7,03	88	5,73	19,12	56,11	0,32	99,4	208
	Компот из С/Ф	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
Итого за обед		581	726								
Полдник	Омлет натуральный с маслом	60	80	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156
	Салат из моркови с сахаром	50	50	0,62	0,62	0,05	0,05	5,32	5,32	29,25	29,25
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
Итого за полдник		210	260								
Итого за день		1205	1460	37,23	129,3	33,8	53,23	186,94	167,62	1078,66	1373,14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
Неделя 3	Запеканка из творога	80	90	11,1	22,2	7,56	15,12	11,48	22,96	158,75	316,25
День 10	Молоко сгущенное	20	31								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76
	Батон порционный	20	27	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	Сыр порционный	10	10	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
Второй завтрак	Напиток из шиповника	92	92	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за завтрак		372	430								
Обед		30	40	0,36	0,4	2,1	2,8	2,22	2,96	29,1	38,8
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	180	1,05	1,26	2,92	3,51	5,08	6,1	50,85	61,02
	Пюре картофельное	100	120	2,04	2,44	3,2	3,1	13,63	5,24	92	53,13
	Суфле из рыбы	70	80	6,81	7,8	3,46	3,51	2,66	6,1	73,43	61,02
	Компот из свежих ягод	150	180	0,16	0,27	0,45	0,63	14,02	16,35	69	110,4
	Хлеб пшеничный	20	24	2,37	2,37	3,27	3,57	2,99	3,04	82	84
	Хлеб ржаной	25	37	0,76	1,98	0,095	0,108	17,2	19,9	72	81
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	661								
Полдник	Пирожки,печенье	50	60	3,24	3,87	5,62	6,74	30,98	37,18	187,33	224,8
	Чай с молоком	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102

Итого за полдник	200	240										
Итого за день	1117	1331	42,65	58,89	46,6	58,18	158,53	185,03	1278,46	1307,42		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины								
				Белк и	Белк и	Жир ы	Жир ы	Углевod ы	Углевod ы	Энергетическ ая ценность ясли	Энергетическ ая ценность сад	
		ЯСЛ И	СА Д	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 3	Каша манная с маслом	150	180	4,05	4,86	5,7	6,84	20,4	24,48	149,25	179,5	
День 11	Чай с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76	
	Завтрак	Бутерброд с маслом	22	22	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65
	Второй завтрак	Сок	105	105	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за завтрак		427	487									
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,7	0,98	2,53	3,55	4,32	6,05	42,5	59,5	
	Суп «Лагман»	150	200	3,45	4,14	2,4	2,88	7,35	8,82	64,5	77,4	
	Плов из птицы	120	160	13	16	12	14,78	21,74	26,76	247	304	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102	
	Хлеб пшеничный	23	25	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	
	Хлеб ржаной	27	35	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36	
Итого за обед		510	660									
Полдник	Булочка домашняя	50	70	2,95	3,54	5,75	6,9	17,75	21,3	9	157,2	
	Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	
Итого за полдник		200	250									
Итого за день		1137	1397	35,74	42,91	35,6	43,11	161,56	189,19	984,76	1313,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛИ	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 3 День 12	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,32	5,18	3,91	4,69	14,13	16,95	108,9	130,68
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
	Батон порционный	20	25	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
Завтрак	Масло порционное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
	Второй завтрак	Снежок	130	143	3,47	4,12	3,22	3,55	5,16	5,68	6,45
Итого за завтрак Обед	Итого за завтрак	455	533								
	Салат свекольный	40	50	0,6	0,6	2,04	2,55	5,5	6,8	4,28	5,35
	Борщ со сметаной с капустой и с картофелем	150	200	1,09	1,46	2,94	3,92	7,65	10,2	61,5	82
	Каша пшеничная	100	120	4,23	5,07	1,24	1,49	29,2	35,1	145	174
	Суфле из рыбы	60	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96	129
	Компот из кураги	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	22	27	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	27	34	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
	Итого за обед	399	691								
	Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	110	4,56	7,164	5,18	8,12	16,32	25,7	202,3

	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за полдник		240	290								
Итого за день		1094	1514	35,24	52,05	31,6	42,86	172,43	216,18	1191,94	1526,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белк и	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛ И	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 3	Каша манная жидкая с маслом	150	180	2,4	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108	129,6
День 13	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Завтрак	Гренки с сыром	25	46	2,36	4,35	3,44	6,32	7,28	13,39	69,05
Второй завтрак	Сок	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64
	Пюре фруктовое	105	105	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за завтрак		430	511								
Обед	Салат из свеклы отварной с чесноком	40	50	0,57	0,71	2,43	3,04	3,34	4,18	37,6	47
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	180	1,05	1,26	2,92	3,51	5,08	6,1	50,85	61,02
	Запеканка "Загадка"	150	180	18,59	22,47	7,4	9,14	20,51	24,73	223	271
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,16	0,27	0,45	0,63	14,02	16,35	69	110,4
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36

Итого за обед		541	656								
Полдник	Омлет натуральный с маслом	60	80	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156
	Кисель из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79

	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	Блюдо
Итого за полдник		230	290									
Итого за день		1201	1457	41,63	51,83	34,8	44,68	137,68	168,8	936,8	1322,94	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины								Номер рецептуры
				Белк и	Белк и	Жир ы	Жир ы	Углев од ы	Углев од ы	Энергетическ ая ценность ясли	Энергетическ ая ценность сад	
		ЯСЛ И	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром и маслом сливочным	150	180	2,4	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108	129,6	№ 106
День 14	Чай с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76	№ 263
Завтрак	Кондитерское изделие	22	22	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65	Блюдо
	Масло порционное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33	
Второй завтрак	Сок	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64	№268
Итого за завтрак		477	537									
	Суп с клецками	150	200	1,27	1,68	2,03	2,68	7,34	9,7	52,87	69,7	№ 65
	Капуста тушенная с мясом	140	150	6,3	6,8	5,25	5,44	5,15	7,34	178,5	190,4	№ 196
	Компот из изюма	150	180	0,16	0,27	0,45	0,63	14,02	16,35	69	110,4	№ 254
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	Блюдо
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36	Блюдо
Итого за обед		491	596									
Полдник	Суп – пюре из картофеля	150	180	2,95	3,54	3,65	4,38	14,15	17,1	101,8	125,18	№ 71
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76	№ 264
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78	Блюдо

Итого за полдник		320	390									
Итого за день		1288	1523	27,22	31,27	32,5	36,94	134,87	179,86	971,83	1301,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углевод	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛ И	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	90	6,3	19,5	4,29	13,31	6,52	20,2	90,17	278,3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,38	2	2,01	10,63	11,97	70	76
День15	Завтрак Батон порционный	20	25	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	Масло порционное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
Второй завтрак	Сок	150	150	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64
	Яблоко	92	92	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	66	66
Итого за обед		245	387								
Обед	Салат из свежей капусты	40	50	9,07	10,88	12,32	14,78	8,38	10,05	180,68	216,8
	Борщ с капустой ,картофелем с курой отв. Со сметаной	150	200	1,26	1,68	3,07	4,1	9,96	13,28	72,4	96,6
	Пюре картофельное	100	120	2,04	2,44	3,2	3,1	13,63	5,24	92	53,13
	Рыба отварная	70	80	9,52	15,09	4,16	6,53	0,45	0,72	77,52	121,6
	Компот из свежих ягод	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,75	25	84,66	102
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
Итого за обед		561	696								
Полдни	Булочка домашняя	60	70	5,5	6,42	8,47	9,88	30,18	35,21	219	255,5

Полдник	Салат "Космос"	70	90	5,15	8,27	7,15	9,28	1,27	1,62	89,28	142,04
	Чай с молоком сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
Итого за полдник		240	270								
Итого за день				32,59	120,4	37,4	57,01	194,03	172,03	1029,33	1423,58

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углеводы	Энергетическа	Энергетическа
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Неделя 4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	2,51	4,51	2,17	3,9	26,47	47,64	133	239,4
День19	Чай с молоком сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
Завтрак	Кондитерское изделие	22	22	0,16	0,16	0,02	0,02	15,96	15,96	65	65
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника или фрукт	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за завтрак		472	562								
Обед	Салат из свеклы отварной с сыром	40	50	0,57	0,71	2,43	3,04	3,34	4,18	37,6	47
	Суп картофельный с рыбой	150	200	3,13	8,73	0,49	0,68	0,79	10,6	19,9	26,6
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	180	4,05	4,86	5,7	6,84	20,4	24,48	149,25	179,5
	Котлета мясная	50	80	7,03	88	5,73	19,12	56,11	0,32	99,4	208
	Компот из сухофруктов	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	67,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
Итого за обед	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36

Полдник		421	576								
	Омлет натуральный с маслом	60	80	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79
Итого за полдник											
Итого за день		210	260								
		1103	1398	25,47	117	21,9	40,52	176,89	173,25	799,25	1146,14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (объем) гр.		Пищевая ценность, витамины							
				Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад
		ЯСЛИ	САД	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Неделя 4											
День 20 Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	100	6,3	19,5	4,29	13,31	6,52	20,2	90,17	278,3
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Батон порционный	20	25	7,2	7,8	7,65	7,98	25,3	29,4	210	220,4
	Масло порционное	5	5	0,04	0,04	3,62	3,62	0,06	0,06	33	33
Второй завтрак	Снежок	130	143	3,47	4,12	3,22	3,55	5,16	5,68	6,45	71,1
Итого за завтрак		385	453								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,7	0,98	2,53	3,55	4,32	6,05	42,5	59,5
	Щи из свежей капусты, курой отв. со сметаной	й	180	1,26	1,51	3,07	3,65	9,96	11,95	72,45	86,94
	Пюре картофельное	100	120	2,04	2,44	3,2	3,1	13,63	5,24	92	53,13
	Рыба, тушеная с овощами	70	80	6,81	7,8	3,46	3,51	2,66	6,1	73,43	61,02

	Компот из свежих фруктов	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	67,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,45	1,63	0,26	0,29	7,34	8,28	37,95	42,78
	Хлеб ржаной	31	36	2,13	2,74	0,27	0,34	13,04	16,8	63,9	82,36
Итого за обед		561	606								
Полдник	Пирожок с повидлом, картошкой	60	60	7,14	7,14	3,84	3,84	22,5	22,5	153,6	153,6
	Молоко	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89
Итого за полдник		210	240								
Итого за день		1156	1299	44,56	62,31	40,6	52,37	151,36	182,29	1108,95	1419,13