

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Эммаусский детский сад

общеразвивающего вида»

М.А. Вавилова



Меню приготавливаемых блюд

**п.Эммаусс
2025 год**

Неделя 1 1 день

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал	Вита- мин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молоч- ная	150	4.05	5.69	20.36	149	-	93
	180	5.39	6.38	27.13	187	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	350	6.1	5.91	44,43	251	0.02	
	400	8.13	6,68	59,23	326	0.03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	399
	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
ОБЕД							
Суп картофельный с горо- хом	150/20	3	3.2	9	90	3.3	87
	180/24	4.4	4.2	13.2	120	4.5	
Плов с мясом	160	3,7	7,56	12,5	166	-	321
	200	5,7	10,1	15,3	17,3	-	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,8	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	500	9,12	10,96	58,95	420,6	3,68	
	610	13,11	14,8	73,98	494	4,96	
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	170	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392
	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	
Сдоба сладкая	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
	80	5,82	10,01	43,13	286	-	
Итого за полдник	220	3,68	6,27	35,94	209	0,02	
	260	5,88	10,03	55,11	329	0,03	
УЖИН							
Макароны отварные с сы- ром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	320	7,78	10,02	31,69	248	0,16	
	380	11,23	10,3	43,76	307	0,17	
ИТОГО за день если сад	1490	27,52	33,16	187,88	1199,85	7,22	
	1750	39,19	41,81	248,95	1527,25	8,53	

2 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал	Вита- мин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	150	4.95	6.75	27.00	140,28	-	98/1
	180	6.58	9.00	26,12	187,04	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54,6	0,11	
	15	3,48	4,43	-	54,6	0,11	
Какао на молоке	150	2,17	0,37	21,62	98,57	1,14	392
	180	2,61	0,45	25,95	118,29	1,43	
Итого за завтрак	345	12,61	11,76	63,71	365,45	1,25	
	415	15,35	14,16	72,19	455,93	1,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	338
	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
Итого за второй завтрак	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
ОБЕД							
Свекольник	150/20	1.15	3.8	7.47	62.49	7.41	44
	180/24	1.92	6.33	10.05	104.12	12.35	
Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	8,05	162
	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39	
Соус красный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228
	55	0,69	1,95	3,09	31	0,39	
Греча отварная	110	5.73	4.06	25.76	162	-	313
	130	8.59	6.09	38.64	243	-	
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49(1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	605	18,29	17,02	75,79	525,57	18,78	
	725	24,07	23,48	100,51	711,19	26,53	
ПОЛДНИК							
Печенье	12	1.7	2.2	13	88	-	6/н
	20	3	2.39	29.8	166.8	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за полдник	182	1.74	2.21	21.98	118	0.02	
	200	3.06	2.41	41.78	209.8	0.03	
УЖИН							
Рагу из овощей с мясом	200/20	2,40	11,33	13,59	166	8,27	137
	230/24	3,24	17,36	18,26	242	11,06	
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	-	17
	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	400	4,45	11,55	37,66	268	8,29	
	450	5,98	17,66	50,36	381	11,09	
ИТОГО за день ясли сад	1632	37,89	48,04	203,44	1344,12	30,14	
	1890	49,26	63,21	269,14	1825,02	40,99	

3 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Вита- мин С	№ ре- цеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная	150	4,27	4,86	24,48	159		168
	180	5,67	5,28	32,55	200		
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	350	6,32	5,08	48,55	261	0,02	
	400	8,41	5,58	64,65	339	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсин	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	399
	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0,84	0	16,87	71,25	3,34	
	100	0,84	0	16,87	71,25	3,34	
ОБЕД							
Суп крестьянский	150/20	1,38	4,64	9,25	84,35	11	37
	180/24	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	
Картофельное пюре	110	2.44	3.84	16.34	110.4	14.5	206
	130	3.06	4.8	20.43	138	18.15	
Биточки мясные	50	8.24	6.95	5.22	107.54	0.56	303
	70	10.6	9.01	10.05	174.02	1.75	
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49 (1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	95	0,46	
Итого за обед	461	14,9	15,89	69,4	477,67	29,38	
	670	19,4	22,1	92,52	656,38	41,7	
ПОЛДНИК							
Печенье	12	1.7	2.2	13	88	-	6/н
	20	3	3,9	29,8	166,8	-	
Чай с сахаром и лимоном	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за полдник	182	1,74	2,21	21,98	118	0,02	
	200	3,06	3,92	41,78	209,8	0,03	
УЖИН							
Оладьи	80	5.7	5.3	32	202	0.3	431
	120	9	8	49	302	0.44	
Повидло	10	0,38	0,38	84,18	320,58	-	6\н
	10	0,38	0,38	84,18	320,58	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	260	6,12	5,69	125,16	552,58	0,32	
	310	9,44	8,4	145,16	665,58	0,47	
ИТОГО за день ясли сад	1353	29,92	28,87	281,96	1480,5	33,08	
	1680	41,15	40	360,98	1942,01	45,57	

4 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	1.46	88
	180	6.21	7.47	25.09	192	1.95	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	350	6,71	5,82	42,89	246	1,48	
	400	8,95	7,77	57,19	331	1,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	399
	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	-	16.87	71,25	3.34	
	100	0.84	-	16.87	71,25	3.34	
ОБЕД							
Суп картофельный с клецка- ми, с мясом	150/20	4.12	5.63	15.13	139.6	4.24	37
	180/24	5.2	7.1	19.09	169.09	5.35	
Котлеты рыбные	50	7.61	2.45	5.33	74	0.18	260
	70	10.09	3.26	6.79	97	0.24	
Рис отварной	110	2.43	3.58	24.45	140		315
	130	3.64	5.37	36.67	210		
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49 (1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	560/20	17	12,13	83,5	524,98	7,74	
	670/24	22,36	16,29	109,17	683,87	8,99	
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром и лимоном	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Сдоба сладкая	50	3,64	6,26	26,96	179	-	469
	80	5,82	10,01	43,13	286	-	
Итого за полдник	220	3,68	6,27	35,94	209	0,02	
	260	5,88	10,03	55,11	329	0,03	
УЖИН							
Омлет натуральный с мас- лом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	110
	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	280	9,23	7,02	30,07	227,6	0,41	
	320	11,71	8,8	39,6	296	0,52	
ИТОГО за день ясли сад	1510	37,46	31,24	209,27	1278,83	12,99	
	1750	49,74	42,89	277,94	1710,42	14,86	

5 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	150	4.05	5.69	20.36	149	-	93
	180	5.39	6.38	27.13	187	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Кофейный напиток на молоке	150	2,29	0,03	16,5	75,46	0,94	465
	180	2,76	0,04	19,8	60,56	1,17	
Итого за завтрак	330	8,35	5,93	51,95	296,46	0,94	
	400	10,83	6,7	67,05	343,56	1,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсины	100	0.84	0	16.87	67,1	3.34	399
	100	0.84	0	16.87	67,1	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
	100	0.84	0	16.87	71.25	3.34	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с мя- сом	150/20	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	67
	180/24	3,68	7,07	8,58	118	19,41	
Макаронная запеканка с мясом	160	3,29	10,01	22,71	218	0,14	210
	200	4,17	10,28	31,78	264	0,14	
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228
	55	0,69	1,95	3,09	31	0,39	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	535	9,14	16,58	69,19	498,79	16,06	
	665	11,55	19,8	88,93	614	20,4	
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Печенье	12	1.7	2.2	13	88	-	б/н
	20	3	2.39	29.8	166.8	-	
Итого за полдник	182	1,74	2,21	21,98	118	0,02	
	200	3,06	2,41	41,78	209,8	0,03	
УЖИН							
Сырники запеченные	120	19.86	12.73	24.98	292.33	-	233
	150	24.82	15.91	31.22	365.41	-	
Молоко сгущенное с сахаром	10	7.8	8.7	55.8	345	-	б/н
	10	7.8	8.7	55.8	345	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	300	27,7	21,44	89,76	667,33	0,02	
	340	32,68	24,63	99	753,41	0,03	
ИТОГО за день ясли сад	1447	47,77	46,16	249,75	1651,83	20,38	
	1705	58,96	53,54	313,63	1992,02	24,97	

Неделя 2 6 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	150	4,08	4,08	22,05	153	-	98
	180	6,44	7,53	33,38	193	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Масло сливочное (порция- ми)	6	0.04	3.62	0.065	43	-	6
	10	0.08	7.24	0.13	86	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	356	6,17	7,92	46,185	298	0,02	
	410	9,26	15,07	65,61	418	0,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	399
	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	
	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	
ОБЕД							
Борщ	150/20	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	28
	180/24	3,52	5,98	9,78	117	9,74	
Рис отварной	110	2,43	3,58	24,45	140	-	313
	130	3,64	5,37	36,67	210	-	
Гуляш	50/20	4,5	5,7	1,85	123,6	-	252
	70/30	6	7,6	2,47	164,8	-	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	500	12,17	14,47	71,58	521,89	8,18	
	610	16,17	19,45	94,4	692,8	10,2	
ПОЛДНИК							
Сдоба сладкая	50	3,64	6,26	26,96	179	-	б/н
	80	5,82	10,01	43,13	286	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0,01	8,98	30,0	0,02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43,0	0,03	
Итого за полдник	220	3,68	6,27	35,94	209	0,02	
	260	5,88	10,03	55,11	329	0,03	
УЖИН							
Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	320	3,33	10,02	31,69	248	0,16	
	380	11,23	10,3	43,76	307	0,17	
ИТОГО за день ясли сад	1496	26,19	38,68	202,265	1348,14	11,72	
	1760	43,38	54,85	275,75	1818,05	13,77	

7 день

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	1.46	88
	180	6.21	7.47	25.09	192	1.95	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	350	6.71	5.82	42.89	246	1.48	
	400	8.95	7.77	57.19	331	1.98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0.84	-	16.87	67,1	3.34	399
	100	0.84	-	16.87	67,1	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	-	16.87	67,1	3.34	
	100	0.84	-	16.87	67,1	3.34	
ОБЕД							
Суп картофельный с мака- ронными изделиями	150/20	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	34
	180/24	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	
Мясо кур отварное порцион- ное	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8	181 (1)
	80	20,03	12,79	0	208,9	1,21	
Картофельное пюре	110	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206
	130	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49 (1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	570	20,24	14,5	65,13	483,88	23,07	
	680	29,2	20,98	84,19	659,38	31,01	
ПОЛДНИК							
Пряник/сухари	30/12	1,77/1,41	1,41/0,9	22,5/10,05	109,8/53,85	-	б/н
	30/20	1,77/2,82	1,41/1,8	22,5/20,1	109,8/107,7	-	
Чай с сахаром и лимоном	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за полдник	200	1,81	1,42	31,48	139,8	0,02	
	210	1,83	1,43	34,48	152,8	0,03	
УЖИН							
Капуста тушеная	200/10	3	4,57	9,02	102,33	25,67	336/1
	230/14	3,6	5,48	10,82	122,8	30,06	
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	-	
	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	400	5,05	4,79	33,09	204,33	25,69	
	450	6,34	5,78	42,92	261,8	30,09	
ИТОГО за день ясли сад	1620	34,65	26,53	189,46	1141,11	53,6	
	1840	47,16	35,96	235,65	1472,08	66,45	

8 день

8 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	150	4.05	5.69	20.36	149	-	93
	180	5.39	6.38	27.13	187	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Какао на молоке	150	2,17	0,37	21,62	98,57	1,14	462
	180	2,61	0,45	25,95	118,29	1,43	
Итого за завтрак	330	8,23	6,27	57,07	319,57	1,14	
	400	10,68	7,11	73,2	401,29	1,43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсин	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	338
	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34	
Итого за второй завтрак	100	0.84	-	16.87	71,25	3.34	
	100	0.84	-	16.87	71,25	3.34	
ОБЕД							
Рассольник	150/20	0.97	3.04	6.56	62	4.52	73
	180/24	1,62	5,06	10,93	104	7,54	
Ёжики из свинины	160	8.24	6.95	5.22	107.54	0.56	302
	200	10.6	9.01	10.05	174.02	1.75	
Соус сметанный	35	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
	55	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019	
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49(1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	595	12,47	11,67	52,13	363,12	8,411	
	725	16,35	16,67	70,53	522,85	12,249	
ПОЛДНИК							
Печенье	12/12	1,7/1,41	2,2/0,9	13/10,05	88/53,85	-	б/н
	20/20	3/2,82	2,39/1,8	29,8/20,1	166,8/107,7	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за полдник	182	1,74	2,21	21,98	118	0,02	
	200	3,06	2,41	41,78	209,8	0,03	
УЖИН							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	21,04	14,47	20,59	297,5	0,29	237
	150	26,3	18,08	25,73	371,88	0,36	
	10	7,8	8,7	55,8	345	-	б/н
	10	7,8	8,7	55,8	345	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	300	28,88	23,18	85,37	672,5	0,31	
	340	34,16	26,8	93,51	759,88	0,39	
ИТОГО за день ясли	1507	52,16	43,33	233,42	1544,44	13,221	
	1765	65,09	52,99	295,89	1965,07	17,439	
Сад							

9 день							
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо варёное	1 шт. (40)	5,1	4,6	0,3	63	-	209
	1 шт. (40)	5,1	4,6	0,3	63	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Масло сливочное (порция- ми)	6	0.04	3.62	0.065	43	-	6
	10	0.08	7.24	0.13	86	-	
Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54,6	0,11	б/н
	15	3,48	4,43	-	54,6	0,11	б/н
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за завтрак	261	10,67	12,87	24,435	262,6	0,13	
	285	11,4	16,87	32,53	342,6	0,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
яблоко	100	0,84	5,5	4,3	67,1	1,8	338
	100	0,84	5,5	4,3	67,1	1,8	
Итого за второй завтрак	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
ОБЕД							
Суп картофельный с фасо- лью	150/20	3	3.2	9.0	90	3.3	38
	180/24	4.4	4.2	13.2	120	4.5	
Жаркое по-домашнему	160	11.21	10.18	15.53	207	8.63	153
	200	12.46	11.31	17.26	230	9.59	
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	49 (1)
	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	
Хлеб ржаной	40	2.0	0.4	17.0	81.6	-	18
	50	2.5	0.5	21.25	102.0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	560	17,05	13,84	63,12	468,38	15,25	
	670	20,29	16,07	77,34	557,78	17,49	
ПОЛДНИК							
Сдоба сладкая	50	3.64	6.26	26.96	179	-	469
	80	5,82	10.01	43.13	286	-	
Чай с сахаром и лимоном	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за полдник	220	3,68	6,27	35,94	209	0,02	
	260	5,88	10,03	55,11	329	0,03	
УЖИН							
Каша пшенная	150	4,27	4,86	24,48	159	-	168
	180	5,67	5,28	32,55	200	-	
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72	-	17
	40	2.68	0.28	20.12	96	-	
Чай с сахаром	170	0.04	0.01	8.98	30.0	0.02	392
	180	0.06	0.02	11.98	43.0	0.03	
Итого за ужин	350	6,32	5,08	48,55	261	0,02	
	400	8,41	5,58	64,65	339	0,03	
ИТОГО за день ясли	1491	38,52	43,56	176,345	1268,08	17,22	
сад	1715	46,78	54,05	233,93	1635,48	19,49	

Прием пищи/ Наименование блюда 10 день	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность Ккал	Витамин С	№ ре- цепту- ры
ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы			
Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	-	98
	180	6,44	7,53	33,38	193	-	
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	-	17
	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
Кофейный напиток на моло- ке	150	2,29	0,03	16,5	75,46	0,94	465
	180	2,76	0,04	19,8	90,56	1,17	
Итого за завтрак	350	8,38	4,32	56,64	300,46	0,94	
	400	11,88	7,85	73,3	379,56	1,17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Апельсин	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	338
	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
Итого за второй завтрак	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
ОБЕД							
Суп-харчо	150/20	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	101
	180/24	4,97	6,19	21,3	152,84	9,0	
Котлеты мясные	50	8,24	6,95	5,22	107,54	0,56	303
	70	10,6	9,01	10,05	174,02	1,75	
Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	-	317
	130	5,5	4,57	26,44	168	-	
Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	18
	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241
	180	0,51	-	24,23	99	0,46	
Итого за обед	500	18,26	15,26	77,14	505,02	8,06	
	610	24,08	20,27	103,27	695,86	11,21	
ПОЛДНИК							
Печенье	12	1,7	2,2	13	88	-	б/н
	20	3	2,39	29,8	166,8	-	
Чай с сахаром	170	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	
Итого за полдник	182	5,93	6,87	18,84	174,14	1,02	
	200	8,08	7,99	36,8	270,05	1,23	
УЖИН							
Оладьи	80	5,7	5,3	32	202	0,3	431
	120	9,0	8,0	49	302	0,44	
Повидло	10	0,38	0,38	84,18	320,58	-	б/н
	10	0,38	0,38	84,18	320,58	-	
Чай с сахаром	170	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392
	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	
Итого за ужин	260	6,12	5,69	125,16	552,58	0,32	
	310	9,44	8,4	145,16	665,58	0,47	
ИТОГО за день ясли сад	1392	39,49	37,64	282,08	1599,3	12,14	
	1620	54,28	50,01	362,83	2078,15	15,88	

Среднее значе- ние за период	Ясли						
	Сад						