

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад» Ромашка»
с. Константиновка
6 мая 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад
«Ромашка» с. Константиновка
от 30 мая 2025г. № 81



ПРИМЕРНОЕ

**Циклическое 10-дневное меню на летне-осенний период
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром .	180	3	6	22	150	199,06
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			8	17	50	375	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой .	180	2	2	10	66	85
	Пюре картофельное .	110	2	4	15	101	339
	Рыба, тушенная с овощами .	60	6	3	2	56	261
	Салат из белокочанной капусты .	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	соль .	2					
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
Итого за Обед			11	11	53	349	
Полдник							
	Омлет натуральный .	65	6	11	1	127	229
	Икра кабачковая .	40				4	57
	Хлеб пшеничный .	30			2	8	0,1
	Чай с лимоном .	150			7	29	412
Итого за Полдник			6	11	10	168	
Итого за день			25	39	122	931	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая с маслом и сахаром с крупой- рис .	180					
	Бутерброд с повидлом .	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром .	150			7	28	411
Итого за Завтрак			2	4	28	157	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой .	180	5	18	22	275	98
	Рагу овощное с белокоч капустой с соусом томатным .	120	2	5	11	99	360,01
	Котлеты с соусом сметанным. .	75	12	9	12	172	299
	Овощи натур огурцы свежие .	40			1	6	70,04
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	соль .	2					
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
Итого за Обед			19	32	69	648	
Полдник							
	Запеканка из творога . .	80	14	10	45	325	251
	Соус сметанный .	15		1	1	11	372
	кисломолочный продукт .	150	4	4	6	76	386
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			18	15	61	454	
Итого за день			39	51	167	1298	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Суп молочный с макаронными изделиями .	180	5	5	17	131	100
		Бутерброд с повидлом .	45	2	4	21	129	5
		Чай с лимоном .	150			7	29	412
Итого за Завтрак				7	9	45	289	
2-ой завтрак								
		Сок фруктовый .	85			9	39	389
		кондитерское изделие .	10			8	34	22,01
Итого за 2-ой завтрак						17	73	
Обед								
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками .	180	4	2	11	81	90
		Каша рассыпчатая с маслом пшеничная .	110	3	2	21	121	179
		Гуляш из отварного мяса .	120					293
		Овощи натур огурцы свежие .	40			1	6	70,04
		Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
		Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
		соль .	2					
		Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
Итого за Обед				7	4	56	304	
Полдник								
		Пудинг из творога с яблоками. .	80					254
		Молоко сгущенное (порционно) .	10	1	1	6	99	
		кисломолочный продукт .	150	4	4	6	76	386
		Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник				5	5	21	217	
Итого за день				19	18	139	883	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром пшениная .	180	4	4	27	160	199
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			9	15	55	385	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	10			8	34	22,01
Итого за 2-ой завтрак					17	73	
Обед							
	Борщ вегетарианский .	180					65
	Макаронные изделия отварные с маслом .	110					335
	Суфле куриное - Соус молочный густой .	60					327
	Салат из белокочанной капусты .	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
	соль .	2					
Итого за Обед			1	2	27	131	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом .	60	3	1	33	160	437
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Чай с лимоном. .	150			8	29	412,01
Итого за Полдник			3	1	50	231	
Итого за день			13	18	149	820	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017		Понедельник, 10.07.2017			
-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	--	--

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая с маслом и сахаром .	180	3	6	22	150	199,06
	Бутерброд с повидлом .	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром .	150			7	28	411
Итого за Завтрак			5	10	50	307	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми .	180	4	4	2	97	87
	Рагу овощное с белокоч капустой с соусом томатным .	120	2	5	11	99	360,01
	Тефтели мясные - Соус сметанный с луком .	120	9	10	12	171	303
	Овощи натур огурцы свежие .	40			1	6	70,04
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
	соль .	2					
Итого за Обед			15	19	49	469	
Полдник							
	Вареники ленивые .	65	9	8	9	144	244
	Соус сметанный .	15		1	1	11	372
	кисломолочный продукт .	150	4	4	6	76	386
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			13	13	25	273	
Итого за день			33	42	133	1088	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая с маслом и сахаром с крупой- рис .	180					
	Бутерброды с сыром .	45	5	7	15	139	3
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			8	10	28	228	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
Итого за 2-ой завтрак					9	39	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной .	180	1	4	9	74	63
	Жаркое по-домашнему .	150	18	5	16	181	292
	овощи натур помидоры свежие .	40					509
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
	соль .	2					
Итого за Обед			19	9	48	351	
Полдник							
	Булочка "Творожная" .	75	10	5	37	230	470
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих . .	150			21	83	396
Итого за Полдник			10	5	67	355	
Итого за день			37	24	152	973	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями .	180	5	5	17	131	100
	Бутерброд с повидлом .	45	2	4	21	129	5
	Чай с лимоном .	150			7	29	412
Итого за Завтрак			7	9	45	289	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	10			8	34	22,01
Итого за 2-ой завтрак					17	73	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	180	2	2	9	63	91
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная .	110	3	2	21	121	179
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом томатным. .	75					255
	Салат из белокочанной капусты .	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
	соль .	2					
	Итого за Обед		6	6	57	315	
Полдник							
	Пицца "Детская" с кукурузой .	75	12	10	21	222	448
	Какао с молоком .	150	3	3	13	89	416
	Фрукты свежие .	90			9	42	
Итого за Полдник			15	13	43	353	
Итого за день			28	28	162	1030	

Рацион: Ясли (Лето) - 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром пшеничная .	180	4	4	27	160	199
	Бутерброды с маслом .	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком .	150	2	2	11	70	414
Итого за Завтрак			8	14	53	366	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый .	85			9	39	389
	кондитерское изделие .	10			8	34	22,01
Итого за 2-ой завтрак					17	73	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками .	180	4	2	11	81	90
	Капуста тушеная. .	120	2	4	11	95	143
	Котлеты рубленые из птицы ,соус сметанный с луком. .	75	12	3	10	111	322,01
	Овощи натур огурцы свежие .	40			1	6	70,04
	Хлеб ржаной .	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный .	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов .	150			21	85	394
	соль .	2					
	Итого за Обед		18	9	56	389	
Полдник							
	Пирожки печенье из дрожжевого теста - фарш картофельный с луком .	60	4	5	22	144	437
	Фрукты свежие .	90			9	42	
	Чай с сахаром .	150			7	28	411
Итого за Полдник			4	5	38	214	
Итого за день			30	28	164	1042	