

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая.сад	200	6,33	6	28,33	192,62	162
	Какао с молоком сгущенным.сад	180	3,12	3	20,04	120,12	389
	Бутерброд с маслом. сад	25	1,01	9,4	6,03	113,12	495
	Итого за завтрак	405	10,46	18,4	54,4	425,86	
завтрак № 2							
	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		19,05	82,5	
о б е д							
	Салат из свеклы с огурцами солеными.	50	0,585	4,54	2,355	52,575	38
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на м/б-не.	200	2,08	2,02	13,16	79,2	130
	Капуста тушенная с мясом.	150	16,5	16,5	35	254,625	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	0,48	0	17,88	72,96	399
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	30	1,845	5,67	10,965	102	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за о б е д	640	23,77	28,97	94,12	631,68	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	405
	Крендель сахарный.сад	60	3,72	6,815	33,78	211,329	415
	Итого за полдник	260	9,31	13,195	43,86	331,449	
у ж и н							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	170	11,405	3,046	12,538	123,959	313
	Соус белый (для запекания рыбы)	30	0,303	1,119	0,483	13,2	417
	Чай с сахаром. сад	200	0,134	0	6,507	26,134	381
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за у ж и н	450	15,352	8,185	41,598	301,613	
Итого за день		1905	59,642	68,75	253,028	1773,102	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневый. сад	200	4,76	1,76	15,136	78,224	85
	Кофейный напиток с молоком. сад	180	2,76	2,28	9,84	70,68	391
	Бутерброд с маслом(батон).сад	25	1,01	9,4	6,03	113	495
	Итого за завтрак	405	8,53	13,44	31,006	261,904	
завтрак № 2							
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	118
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,45	15,45	70,5	
о б е д							
	Салат из свежих помидор с зеленым луком.	50	0,48	2,31	1,54	28,85	14
	Суп картофельный с бобовыми на к/б .сад	200	3,96	4,276	10,77	97,2	68
	Суфле из кур с рисом.сад	170	2,833	2,855	34	305,285	292
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма).сад	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	чеснок	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	11,893	10,161	89,51	627,615	
полдник							
	Кефир.сад	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Печенье	60	3,54	2,82	45	219,6	609
	Итого за полдник	260	9,14	7,2	53,18	314,12	
у ж и н							
	Омлет с зелёным горошком.сад.	200	9,143	10,143	4,572	146,143	54-2о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай с лимоном и сахаром.сад	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	Итого за у ж и н	450	12,877	10,623	33,786	282,117	
Итого за день		1930	43,04	41,874	222,932	1556,256	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 3							
завтрак	Пудинг творожный запечённый.ясли Соус молочный (сладкий). какао с молоком.ясли Сыр Бутерброд с маслом. ясли Итого за завтрак	130	13,644	3,452	25,649	188,266	201
		20	0,494	0,668	2,956	19,804	338
		170	2,856	2,267	9,407	68,907	387
		10	2,3	3	0	35,8	54-13-2020 (от 1 до 7 лет)
		24	0,97	6,06	5,79	108,6	495
		354	20,264	15,447	43,802	421,377	
завтрак № 2	Бананы свежие Итого за завтрак № 2	160	0	0,8	33,6	153,6	90
		160		0,8	33,6	153,6	
о б е д	Салат из свежих огурцов . Суп с рыбными консервами. Котлеты из курицы Каша перловая рассыпчатая. Кисель из ягод свежих. Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки) Хлеб пшеничный Итого за о б е д	30	0,24	2,724	0,714	28,347	13
		150	5,25	6,84	8,085	114,9	123
		60	11,6	2,88	7,52	102,64	54-5м-2020
		100	4,167	3,15	18	116,834	12454-5г-2020(от 1 до 3 лет)
		150	0,09	0,06	15,86	64,35	479
		20	1,23	3,78	7,31	68	1
		20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
		530	24,097	19,594	67,329	541,951	
полдник	Молоко кипяченое Булочка дорожная.ясли Итого за полдник	150	4,193	4,785	7,56	90,09	405
		50	3,075	6,834	26,392	179,4	430
		200	7,268	11,619	33,952	269,49	
у ж и н	Каша пшенная молочная жидкая.ясли Чай с сахаром. ясли Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки) Хлеб пшеничный Итого за у ж и н	180	5,304	4,83	27,501	174,68	165
		180	0,12	0	5,76	23,52	381
		20	1,23	3,78	7,31	68	1
		20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
		400	8,174	8,77	50,411	313,08	
Итого за день		1644	59,803	56,23	229,094	1699,498	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком. сад	180	2,76	2,28	9,84	70,68	391
	Каша ячневая молочная вязкая. сад	200	7,054	4,635	26,264	175,005	168
	Бутерброд с маслом(батон).сад	25	1,01	9,4	6,03	113	495
	Итого за завтрак	405	10,824	16,315	42,134	358,685	
завтрак № 2							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
о б е д							
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,05	2,9	43	25
	Суп крестьянский с крупой, на м/б со сметаной. сад	200	1,768	4,76	10,32	91,2	74
	Зразы рыбные рубленные сад	80	8,252	6,515	11,086	135,978	225
	Свекла тушеная в сметане	130	2,6	7,8	11,7	111,54	196
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	0,48	0	17,88	72,96	399
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	Итого за о б е д	700	18,31	22,725	80,526	582,678	
полдник							
	Снежок	180	5,04	3,942	7,362	85,068	406
	Коржики молочные. сад	60	3,67	6,64	43,77	249,6	435
	Итого за полдник	240	8,71	10,582	51,132	334,668	
у ж и н							
	Макароны, запеченные с сыром.	200	8,196	9,366	36,196	262,44	261
	Напиток из шиповника. сад	200	0,667	0,267	15,2	65,467	409
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	Итого за у ж и н	450	12,463	10,113	74,076	436,681	
Итого за день		1945	51,057	59,885	263,018	1781,712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша молочная «Дружба». сад	200	4,791	4,566	24,069	156,488	155
	Какао с молоком. сад	180	3,024	2,4	9,96	72,96	387
	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	54-13-2020 (от 1 до 7 лет)
	Бутерброд с маслом. сад	25	1,01	9,4	6,03	113,12	495
	Итого за завтрак	425	13,425	22,366	40,059	414,168	
завтрак № 2							
	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		19,05	82,5	
о б е д							
	Сельдь с луком.	30	3,54	2,721	0,819	42,09	117
	суп Свекольник на м/б со сметаной. сад	200	1,76	4,104	9,28	81,12	65
	Жаркое по-домашнему(с картофелем и мясом).	180	10,146	11,046	11,455	210,273	328
	Напиток лимонный. сад	180	0,099	0,027	18,963	76,491	410
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	30	1,845	5,67	10,965	102	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за о б е д	650	19,67	23,808	66,242	582,294	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	405
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,54	8,73	47,58	303,12	
у ж и н							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	200	11,112	4,534	38,134	273,778	390
	Чай с сахаром. сад	200	0,134	0	6,507	26,134	381
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за у ж и н	450	14,756	8,554	66,711	438,232	
Итого за день		1925	57,141	63,458	239,642	1820,314	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 1							
завтрак	яйцо варенное.	20	0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая. сад	200	6,2	4,48	31,64	191,7	160
	Кофейный напиток на сгущенном молоке. сад	180	1,809	1,251	23,085	110,826	390
	Бутерброд с маслом. сад	25	1,01	9,4	6,03	113,12	495
	Итого за завтрак	425	9,019	15,131	60,755	415,646	
завтрак № 2	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,75	0,15	15,15	69	
о б е д	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,815	55,98	3
	Суп картофельный с клецками на м/б. сад	200	2,024	0,992	4,24	162,3	69
	Гуляш из говядины. сад	70	11,364	12,14	2,223	163,649	246
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,729	6,006	33,488	194,922	297
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	0,48	0	17,88	72,96	399
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	Итого за о б е д	690	20,677	24,278	89,286	777,811	
полдник	Ряженка.	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Итого за полдник	250	8,55	6,73	45,68	277,52	
у ж и н	Сырники с морковью. сад	150	20,22	7,62	37,63	300,32	205
	Соус молочный (сладкий).	50	1,235	1,67	7,39	49,51	338
	Чай с сахаром. сад	200	0,134	0	6,507	26,134	381
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	Итого за у ж и н	450	25,189	9,77	74,207	484,738	
Итого за день		1965	64,185	56,059	285,078	2024,715	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями. сад	200	5,544	1,84	19,56	116,96	86
	Чай с молоком. сад	180	1,872	0,003	12,501	57,717	386
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)(батон)	35	1,4	3,3	17,68	105,8	73
	Итого за завтрак	415	8,816	5,143	49,741	280,477	
завтрак № 2	Апельсин	150	0,9	0,21	22,5	99	№368
	Итого за завтрак № 2	150	0,9	0,21	22,5	99	
о б е д	Салат из свежих помидор с зеленым луком.	40	0,384	1,848	1,232	23,08	14
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый). сад	200	3,96	6,504	0	0	67
	Рагу из птицы.	180	9,035	11,922	15,46	223,2	290
	Кисель из свежих ягод сад	180	0,108	0,072	19,035	77,22	396
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	30	1,845	5,67	10,965	102	1
	Гренки из пшеничного хлеба.	30	3,732	0,474	20,994	103,164	58
	Итого за о б е д	660	19,064	26,49	67,686	528,664	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	405
	Булочка « Веснушка». сад	60	4,18	3,5	31,3	173,4	424
	Итого за полдник	260	9,77	9,88	41,38	293,52	
у ж и н	Омлет натуральный. сад	200	9,895	22,927	18,969	306,926	188
	Напиток из шиповника. сад	200	0,667	0,267	15,2	65,467	409
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за у ж и н	450	14,072	27,214	56,239	510,713	
Итого за день		1935	52,622	68,937	237,546	1712,374	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 3							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая. ясли	150	5,444	3,403	23,759	147,44	161
	Кофейный напиток с молоком.ясли	170	2,607	2,154	9,294	66,754	391
	Сыр	16	3,68	4,8	0	57,28	54-13-2020 (от 1 до 7 лет)
	Бутерброд с маслом. ясли	24	0,97	6,06	5,79	108,6	495
	Итого за завтрак	360	12,701	16,417	38,843	380,074	
завтрак № 2	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	90
	Итого за завтрак № 2	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
о б е д	Салат из свежих огурцов .	30	0,24	2,724	0,714	28,347	13
	суп Борщ с капустой и картофелем,на кур/ бульоне , со сметаной. ясли	150	1,074	2,37	4,656	44,28	62
	Курица в соусе с томатом.	60	12,9	10,45	1,15	150,45	288
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297
	Компот из плодов или ягод сушеных кураги. ясли	150	0,248	0,15	16,403	67,935	403
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	чеснок	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	535	21,072	16,544	60,043	472,946	
полдник	Напиток из шиповника.ясли	150	0,5	0,2	11,4	49,1	409
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	170	1,06	0,86	26,86	119,1	
у ж и н	Биточки рыбные	80	8,099	4,115	16	145,372	226
	Картофельное пюре с морковью. ясли	100	1,55	3,81	11,85	87,9	318
	Чай с молоком. ясли	180	1,872	0,027	12,501	57,717	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	Итого за у ж и н	400	14,361	8,352	58,111	376,323	
Итого за день		1615	49,794	42,773	199,457	1415,943	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 4							
завтрак	Суп молочный с крупой рисовой. сад	200	4,76	1,76	15,136	78,224	85
	Какао с молоком. сад	180	3,024	2,4	9,96	72,96	387
	Бутерброд с маслом(батон).сад	25	1,01	9,4	6,03	113	495
	Итого за завтрак	405	8,794	13,56	31,126	264,184	
завтрак № 2	Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		19,05	82,5	
о б е д	Салат из свеклы с чесноком.	50	0,66	4,54	2,845	54,87	40
	суп рассольник Ленинградский на м. бульоне, со сметаной. сад	200	1,952	4,8	12,176	99,68	64
	Картофельное пюре.сад	130	1,768	4,342	18,174	118,846	317
	Голубцы ленивые (с мясом)	80	6,667	6	24	102,667	54-3м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кисель из свежих ягод сад	180	0,108	0,072	19,035	77,22	396
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	30	1,845	5,67	10,965	102	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за о б е д	700	15,28	25,664	101,955	625,603	
полдник	Йогурт. сад	200	5,6	4,38	8,18	94,52	406
	Ватрушка "Лакомка".	60	10,08	13,92	17,28	234,4	414
	Итого за полдник	260	15,68	18,3	25,46	328,92	
у ж и н	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	
	Котлеты картофельные	170	5,361	5,939	35,7	217,668	125
	Чай с сахаром. сад	200	0,134	0	6,507	26,134	381
	Хлеб украинский (хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Итого за у ж и н	450	9,365	11,369	66,587	405,522	
Итого за день		1965	49,869	68,893	244,178	1706,729	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая.сад	200	7,259	4,537	31,679	196,586	161
	Кофейный напиток с молоком. сад	180	2,76	2,28	9,84	70,68	391
	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	54-13-2020 (от 1 до 7 лет)
	Бутерброд с маслом. сад	25	1,01	9,4	6,03	113,12	495
	Итого за завтрак	425	15,629	22,217	47,549	451,986	
завтрак № 2							
	Сок мультифруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	408
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46	
о б е д							
	Салат витаминный	50	0,65	3,1	3,05	42,5	2
	Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной. сад	200	1,768	4,944	9,024	87,616	66
	Плов из отварной говядины.	160	7,6	5,6	19,736	183,744	258
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма).сад	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
	Итого за о б е д	650	14,638	14,364	75,01	510,14	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	405
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,54	8,73	47,58	303,12	
у ж и н							
	Запеканка морковная.сад	150	5,97	7,42	32,33	220	101
	Соус молочный (сладкий).	50	1,235	1,67	7,39	49,51	338
	Чай с лимоном и сахаром.сад	200	0,134	0	6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	38,454	1
	Итого за у ж и н	450	10,939	9,57	68,934	405,484	
Итого за день		1875	50,246	54,981	249,173	1716,73	