

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая.ясли	150	4,748	4,5	21,248	144,465	162
	Какао с молоком сгущенным.ясли	180	3,12	3	20,04	120,12	389
	Бутерброд с маслом. ясли	24	0,97	6,06	5,79	108,6	495
	Итого за завтрак	354	8,838	13,56	47,078	373,185	
завтрак № 2							
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
о б е д							
	Салат из свеклы с огурцами солеными.	30	0,351	2,724	1,413	31,545	38
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, на м/б-не.	150	1,56	1,515	9,87	59,4	130
	Капуста тушенная с мясом.	130	14,3	14,3	30,334	220,675	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Компот из смеси сухофруктов ясли	150	0,42	0	14,9	60,88	399
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за о б е д	500	19,381	22,479	73,667	487,38	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,193	4,785	7,56	90,09	405
	Крендель сахарный.ясли	50	3,1	5,679	28,15	176,108	415
	Итого за полдник	200	7,293	10,464	35,71	266,198	
у ж и н							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,063	2,688	11,063	109,375	313
	Соус белый (для запекания рыбы)	30	0,303	1,119	0,483	13,2	417
	Чай с сахаром. ясли	180	0,12	0	5,76	23,52	381
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за у ж и н	400	13,236	7,747	34,456	260,975	
Итого за день		1554	49,248	54,25	203,611	1442,738	

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	130	13,644	3,452	25,649	188,266	201
	Соус молочный (сладкий). какао с молоком.ясли	20	0,494	0,668	2,956	19,804	338
	Сыр	170	2,856	2,267	9,407	68,907	387
	Бутерброд с маслом. ясли	10	2,3	3	0	35,8	54-13-2020 (от 1 до 7 лет)
	Итого за завтрак	24	0,97	6,06	5,79	108,6	495
		354	20,264	15,447	43,802	421,377	
завтрак № 2	Бананы свежие	160	0	0,8	33,6	153,6	90
	Итого за завтрак № 2	160		0,8	33,6	153,6	
о б е д	Салат из свежих огурцов .	30	0,24	2,724	0,714	28,347	13
	Суп с рыбными консервами.	150	5,25	6,84	8,085	114,9	123
	Котлеты из курицы	60	11,6	2,88	7,52	102,64	54-5м-2020
	Каша перловая рассыпчатая.	100	4,167	3,15	18	116,834	12454-5г-2020(от 1 до 3 лет)
	Кисель из ягод свежих.	150	0,09	0,06	15,86	64,35	479
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за о б е д	530	24,097	19,594	67,329	541,951	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,193	4,785	7,56	90,09	405
	Булочка дорожная.ясли	50	3,075	6,834	26,392	179,4	430
	Итого за полдник	200	7,268	11,619	33,952	269,49	
у ж и н	Каша пшенная молочная жидкая.ясли	180	5,304	4,83	27,501	174,68	165
	Чай с сахаром. ясли	180	0,12	0	5,76	23,52	381
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за у ж и н	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	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 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		1895	50,807	59,835	257,968	1758,712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 5							
завтрак	Каша молочная "Дружба". ясли	150	3,593	3,425	18,052	117,366	155
	какао с молоком.ясли	170	2,856	2,267	9,407	68,907	387
	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	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	354	9,719	14,752	33,249	330,673	
завтрак № 2	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	408
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		12,7	55	
о б е д	Сельдь с луком.	30	3,54	2,721	0,819	42,09	117
	суп Свекольник на м/б со сметаной. ясли	150	1,32	3,078	6,96	60,84	65
	Жаркое по-домашнему( с картофелем и мясом).	150	15,273	16,023	9,546	243,41	328
	Напиток лимонный. ясли	150	0,083	0,023	15,803	63,743	410
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за о б е д	520	22,966	25,785	50,278	524,963	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,193	4,785	7,56	90,09	405
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	200	7,143	7,135	45,06	273,09	
у ж и н	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	10	4,08	34,32	246,4	390
	Чай с сахаром. ясли	180	0,12	0	5,76	23,52	381
	Хлеб украинский ( хлеб из ржано-пшеничной муки)	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	1
	Итого за у ж и н	400	12,87	8,02	57,23	384,8	
Итого за день		1574	53,198	55,692	198,517	1568,526	

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
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	110	1,496	3,674	15,378	100,562	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	680	15,008	24,996	99,159	607,319	
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		1945	49,597	68,225	241,382	1688,445	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная 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							
	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	30	0,39	1,86	1,83	25,5	2
	Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной. ясли	150	1,326	3,708	6,768	65,712	66
	Плов из отварной говядины.	150	14,625	12,75	18,503	247,26	258
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма).ясли	150	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	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 о б е д	520	19,481	18,818	58,661	480,706	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,193	4,785	7,56	90,09	405
	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	608
	Итого за полдник	170	5,373	5,725	22,56	163,29	
у ж и н							
	Запеканка морковная .ясли	130	5,174	6,431	28,02	190,684	101
	Соус молочный (сладкий).	50	1,235	1,67	7,39	49,51	338
	Чай с лимоном и сахаром. ясли	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	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	9,369	8,501	59,05	350,008	
Итого за день		1550	47,424	49,561	189,214	1420,078	