УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
д/с «Дубравушка» г. Балашова
Сергеева Г.В.
Приказ № 1 от 01.09.2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(с 2 до 7лет)

МДОУ д/с «Дубравушка» г. Балашова

Прием пищи 1 неделя 1 день	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал)от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром и маслом	150	160	3,10	5,66	16,81	128	3,54	6,2	24,06	178	№ 93 (2004)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11.1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**4,98**	**11,34**	**30,97**	**260**	**6,08**	**13,80**	**49,78**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				16%	**23%**	**19%**	**19%**	**11%**	**24%**	**20%**	**20%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	1,0	-	24,5	90	1,0	-	24,5	90	№ 418 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**1,0**	**-**	**24,5**	**90**	**1,0**	**-**	**24,5**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				5%	**-**	**8%**	**6%**	**5%**		**8%**	**5%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем	140	180	5,39	5,85	12,68	129,54	8,53	7,9	21,07	135,5	№ 73 (2016)
	Плов из отварной птицы	90	130	10,05	10,7	12,6	228,12	12,5	12,7	25,20	239,7	№ 321 (2016)
	Салат из свеклы	30	40	0,4	1,7	2,4	2,6	0,5	1,8	2,5	2,8	№ 19 (2004)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**19,05**	**18,64**	**66,52**	**530**	**26,72**	**23**	**94**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**35%**	**34%**	**36,4%**	**36%**	**37%**	**36%**	**36,6%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Запеканка пшенная с творогом	30	50	7,71	5,47	9,96	112	8,22	10,48	9,48	168	№ 119 (2004)
	Соус молочный (сладкий)	20	20	0,58	1,34	4,16	30	1,0	2,3	5,3	58	№ 369 (2016)
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,02	6,99	28	0,06	0,04	10,3	44,0	№ 411 (2016)
Итого в полдник		**200**	**250**	**8,33**	**6,83**	**21,11**	**170**	**9,28**	**12,82**	**25,08**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**17%**	**15%**	**10%**	**12%**	**20%**	**21%**	**13%**	**15%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Котлеты картофельные	170	180	6,1	9,20	35,53	236	68	11,29	36,08	298	№150 (2016)
	Огурец соленый	30	30	0,53	-	1,3	4,5	1,15	-	1,8	4,8	№103
	Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	79,5	3,0	1,16	20,56	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,72	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**8,93**	**10,19**	**59,45**	**350**	**10,92**	**12,5**	**69,54**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				24%	**22%**	**25%**	**24%**	**24%**	**26%**	**25%**	**25%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах		**25%**	**25%**									

и энергии											
Итого за первый день	**1400**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									

Прием пищи 1 неделя 2 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Макаронные изделия отварные с сыром российский	150	160	9,33	10,78	12,02	128	10,36	13,27	30,28	178	№ 220 (2016)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**11,21**	**16,46**	**26,18**	**260**	**12,9**	**20,87**	**56**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				22%	**26%**	**14%**	**19%**	**23%**	**34%**	**21%**	**20%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,8	0,10	9,8	44	0,9	0,23	10,3	90	№ 386 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	0,8	**0,10**	**9,8**	**44**	**0,9**	**0,23**	**10,3**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**3%**	**2%**	**7,5%**	**5%**	**2%**	**3%**	**9%**	**5%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Суп картофельный с бобовыми	130	180	2,4	4,24	8,16	110,46	3,03	7,77	16,62	117	№ 87 (2016)
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	60	8,3	7,9	15,5	128	12,05	9,83	20,2	138	№144 (2016)
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом (гарнир)	80	110	2,07	3,58	16,7	122	2,16	4,87	21,8	133	№ 179(2016)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**15,98**	**16,11**	**79,2**	**530**	**21,43**	**23,07**	**103,85**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**33%**	**34%**	**34%**	**38%**	**36%**	**35%**	**35%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Ватрушка с фруктовым фаршем	40	50	4,88	7,13	15,01	99	8,17	8,15	17,92	175	№289 (2004)
	Кисель витаминизированный	150	200	-	-	18	71	-	-	24	95	№ 111
Итого в полдник		**200**	**250**	**4,88**	**7,13**	**33,01**	**170**	**8,17**	**8,15**	**41,92**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**15%**	**16%**	**15%**	**15%**	**15%**	**16%**	**15%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	180	200	6,83	6,3	12,19	241	8,3	4,49	27,9	303	№179(2016)
	Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	79,5	3,0	1,16	20,56	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**9,13**	**7,2**	**54,81**	**350**	**10,6**	**7,68**	**59,56**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				24%	**25%**	**24%**	**25%**	**25%**	**25%**	**26%**	**27%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		**25%**	**25%**									
Итого за первый день		**1400**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100 %**	**100%**									

Прием пищи 1 неделя 3 день	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	150	160	2,87	5,74	22,16	92	3,24	6,7	27,92	169	№182 (2016)
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	35	40	5,04	6,59	14,96	138	6,10	7,9	15,6	150	№ 3 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**7,96**	**12,36**	**45,48**	**260**	**9,43**	**14,65**	**54,62**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				17%	**22%**	**22%**	**19%**	**18%**	**23%**	**23%**	**22%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Банан	100	100	1,50	0,58	23,0	90	2,5	1,58	24,5	90	№ 386 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	1,50	**0,58**	**23,0**	**90**	**2,5**	**1,58**	**24,5**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				3%	**2%**	**9%**	**6%**	**3%**	**3%**	**9%**	**7%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	130	180	3,27	4,02	7,79	83,46	4,22	8,3	17,65	88	№ 72 (2016)
	Котлеты рубленные из кур	50	70	9,55	11,43	10,5	180	11,3	11,6	15,3	190	№ 322 (2016)
	Макаронные изделия отварные	90	110	2,57	3,16	9,23	97	4,8	3,8	21,96	100	№ 335 (2004)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**18,6**	**19,0**	**66,36**	**530**	**25,51**	**24,3**	**100,14**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**35%**	**34%**	**35%**	**34%**	**36%**	**36%**	**35%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Печенье	40	50	1,33	3,0	17,5	87,2	1,75	4,0	19,8	160	№ 109
	Йогурт	160	200	4,62	4,2	7,1	82,8	7,6	6,6	9,5	110	№ 112
Итого в полдник		**200**	**250**	**5,95**	**7,2**	**24,6**	**170**	**9,35**	**10,6**	**29,3**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**17%**	**14%**	**16%**	**15%**	**18%**	**17%**	**18%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Капуста тушеная	160	180	4,59	6,94	20,94	235,7	4,82	9,77	20,78	297,7	№143 (2016)
	Огурец соленый	30	30	1,1	-	-	4,8	1,3	-	-	5,3	№103
	Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	79,5	3,0	1,16	20,56	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,2	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**7,99**	**7,84**	**43,56**	**350**	**9,21**	**10,98**	**52,44**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				24%	**25%**	**25%**	**26%**	**24%**	**26%**	**25%**	**26%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		**25%**	**25%**									
Итого за первый день		**1400**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		**100%**	**100%**									

Прием пищи 1 неделя 4 день	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	160	2,71	5,28	14,01	128	3,0	5,93	14,80	178	№ 199 (2016)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**4,59**	**10,96**	**28,17**	**260**	**5,54**	**13,53**	**40,52**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии												
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**	**18%**	**20%**	**19%**	**20%**	**21%**	**22%**	**23%**	**21%**	
Второй завтрак	Груша	100	100	0,70	0,55	23,5	90	0,80	0,60	24,62	90	№ 418 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**0,70**	**0,55**	**23,5**	**90**	**0,80**	**0,60**	**24,62**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**3%**	**2%**	**9%**	**5%**	**4%**	**5%**	**6%**	**9%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	130	180	3,48	1,5	3,57	89	4,16	2,27	5,6	128	№ 86 (2016)
	Шницель рубленный	50	70	5,03	13,73	5,68	149	6,01	15,88	7,3	150	№ 299 (2016)
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	100	3,1	3,2	12,1	91	3,4	5,28	14,0	100	№ 179 (2016)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**14,82**	**18,82**	**60,19**	**530**	**18,76**	**24,03**	**72,13**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**34%**	**32%**	**33%**	**35%**	**33%**	**34%**	**35%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Блины с маслом		50					10,52	13,66	18,04	175	№ 267(2016)
	Булочка »Дорожная» (ясли)	40		6,2	9	17,08	99					№ 453 (2016)
	Кисель витаминизированный	160	200	-	-	18	71	-	-	24	95	№ 111
Итого в полдник		**200**	**250**	**6,2**	**9,0**	**35,08**	**170**	**10,52**	**13,66**	**42,04**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**15%**	**16%**	**15%**	**17%**	**14%**	**16%**	**17%**	**19%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	210	13,39	6,77	21,06	216	15,91	6,97	26,29	303	№141 (2004)
	Батон	30	40	2,25	0,87	15,42	79,5	3,0	1,16	20,56	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,2	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**15,69**	**7,67**	**43,68**	**326**	**19,0**	**8,18**	**57,95**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**28%**	**24%**	**25%**	**26%**	**29%**	**28%**	**25%**	**29%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах		**25%**	**25%**									

и энергии											
Итого за первый день	**1500**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									

Прием пищи 1 неделя 5 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	160	2,26	5,59	18,54	128	3,5	6,12	20,20	178	№ 199(2016)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**4,59**	**11,27**	**32,7**	**260**	**6,04**	**13,72**	**45,92**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии												
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Молоко кипяченное	100	100	5,8	3,0	4,18	90	6,0	3,3	5,18	90	№ 419 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**5,8**	**3,0**	**4,18**	**90**	**6,0**	**3,3**	**5,18**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**9%**	**5%**	**4%**	**6%**	**10%**	**8%**	**9%**	**11%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	130	180	2,39	3,3	10,99	129	3,29	4,55	26,88	135	№ 88 (2016)
	Печень говяжья по - строгановски	50	60	12,1	9,55	14,6	146,46	12,59	14,22	20,49	150	№ 162 (2016)
	Пюре картофельное(гарнир)	90	110	1,9	5,19	8,35	85	2,0	5,6	15,31	93	№ 339 (2016)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**19,6**	**18,43**	**72,78**	**530**	**23,07**	**24,97**	**107,91**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**34%**	**35%**	**33%**	**35%**	**36%**	**35%**	**34%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Биточки манные	35	45	4,1	3,73	22,28	84,78	7,6	4,6	23,8	148,55	№ 213 (2004)
	Соус молочный (сладкий)	15	25	0,29	0,57	5,98	15,22	0,58	2,35	8,97	30,45	№ 369 (2016)
	Какао с молоком	150	180	2,34	2,1	10,63	70	2,85	2,41	14,36	91	№ 416 (2016)
Итого в полдник		**200**	**250**	**6,73**	**6,4**	**38,89**	**170**	**11,03**	**9,36**	**47,13**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**15%**	**16%**	**15%**	**16%**	**17%**	**18%**	**15%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Котлеты из овощей	180	210	2,0	6,71	19,24	153	2,97	7,42	20,43	214	№158 (2016)

				3								
	Батон	40	40	3,0	1,16	20,56	87	4,8	1,18	21,35	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,2	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**5,08**	**7,9**	**47**	**270**	**7,86**	**8,65**	**52,88**	**350**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**14%**	**15%**	**16%**	**18%**	**20%**	**18%**	**23%**	**20%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		**25%**	**25%**									
Итого за первый день		**1400**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		**100%**	**100%**									

Прием пищи 2 неделя 1 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Суп молочный с пшенной крупой	145	160	3,19	3,89	14,91	92	4,4	7,19	28,83	161	№ 101 (2016)
	Бутерброд с сыром голландским	35	40	5,04	6,59	14,56	138	6,04	6,58	14,56	158	№ 3 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**8,28**	**10,51**	**36,67**	**260**	**10,53**	**13,82**	**54,49**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				19%	**22%**	**20%**	**21%**	**20%**	**22%**	**21%**	**22%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Банан	100	100	1,5	0,50	21,0	90	1,5	0,50	21,0	90	№ 386 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**1,5**	**0,50**	**21,0**	**90**	**1,5**	**0,50**	**21,0**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**2%**	**1%**	**3%**	**5%**	**3%**	**3%**	**10%**	**6%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Щи со свежей капустой	130	180	2,4	11,39	8,47	146,06	3,42	14,54	18,64	149	№ 73 (2016)
	Курица в соусе с томатом	50	60	12,3	8,86	8,0	136	13,5	9,82	18,9	140	№ 319 (2016)
	Отварные макаронные изделия	90	110	2,2	1,2	11,2	78,4	4,7	3,7	13,0	89	№ 335 (2004)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,25	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**20,11**	**21,84**	**66,51**	**530**	**26,81**	**28,66**	**95,77**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии												
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Пудинг из творога с рисом	35	45	4,8	5,3	19,18	130	6,8	6,2	18,58	209	№ 250 (2004)
	Соус молочный (сладкий)	15	25	1,0	0,7	4,65	15	1,2	0,8	5,6	17	№ 369 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в полдник		**200**	**250**	**5,84**	**6,02**	**30,82**	**170**	**8,07**	**7,03**	**33,28**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**15%**	**15%**	**16%**	**17%**	**15%**	**14%**	**18%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Рагу овощное	160	180	2,92	6,34	18,14	206	3,2	8,65	20,61	276	№362 (2016)
	Салат из свеклы	30	30	0,3	0,6	2,1	27	0,3	0,6	2,1	27	№19(2004)
	Батон	40	40	3,0	1,16	20,56	87	4,8	1,18	21,35	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,2	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**6,27**	**8,13**	**48,0**	**350**	**8,39**	**10,48**	**55,16**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**24%**	**25%**	**26%**	**25%**	**25%**	**26%**	**25%**	**25%**	

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии	25%	25%									
Итого за первый день	1400	1800	42	47	203	1400	54	60	261	1800	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	100%	100%									

Прием пищи 2 неделя 2 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	160	4,65	3,7	37,39	128	7,49	7,0	52	178	№ 179(2016)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**6,53**	**9,38**	**51,55**	**260**	**10,03**	**14,6**	**77,72**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				15%	**20%**	**25%**	**20%**	**20%**	**23%**	**20%**	**20%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Груша	95	100	0,70	0,65	19,5	85	0,80	0,75	24,62	90	№ 386 (2016)
Итого во второй завтрак		**100**	**100**	**0,70**	**0,65**	**19,5**	**85**	**0,80**	**0,75**	**24,62**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**3%**	**2%**	**9%**	**5%**	**3%**	**2%**	**9%**	**5%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Свекольник	130	180	1,2	4,03	3,31	119,5	3,1	5,36	8,04	123	№ 34 (2016)
	Тефтели рыбные с томатным соусом	50	60	4,3	6,5	5,13	130,96	5,86	7,8	9,16	136	№ 146 (2016)
	Рис отварной	90	110	8,48	13,12	7,59	110	8,88	16,77	8,09	119	№332 (2004)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,5	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**17,19**	**24,04**	**54,87**	**530**	**23,03**	**30,53**	**70,77**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**36%**	**34%**	**35%**	**35%**	**40%**	**38%**	**32%**	**35%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Пирожок из сдобного теста с картофелем	40	50	5,5	4,7	24,66	99	6,6	5,7	26,66	175	№ 294 (2004)
	Кисель витаминизированный	170	200	-	-	18	71	-	-	22	95	№ 111
Итого в полдник		**210**	**250**	**5,5**	**4,7**	**42,66**	**170**	**6,6**	**5,7**	**48,66**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**12%**	**13%**	**17%**	**16%**	**14%**	**15%**	**16%**	**18%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Вареники ленивые отварные с сахаром	190	200	8,94	7,01	6,73	233	9,3	7,19	6,78	303	№244 (2016)
	Батон	40	40	3,0	1,16	20,56	87	4,8	1,18	21,35	106	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**11,99**	**8,2**	**34,49**	**350**	**13,57**	**8,42**	**39,23**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**25%**	**24%**	**25%**	**25%**	**29%**	**23%**	**23%**	**25%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии		**25%**	**25%**									

Итого за первый день	**1400**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									

Прием пищи 2 неделя 3 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Суп молочный с рисовой крупой	150	160	2,61	5,99	22,29	128	3,06	8,04	23,4	178	№ 101 (2016)
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,6	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**4,49**	**11,67**	**36,45**	**260**	**5,6**	**15,64**	**49,12**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				18%	**25%**	**20%**	**19%**	**20%**	**18%**	**22%**	**20%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,70	0,65	19,5	90	0,70	0,65	19,5	90	№ 386 (2016)
Итого во второй завтрак		**100**	**100**	**0,70**	**0,65**	**19,5**	**90**	**0,70**	**0,65**	**19,5**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии												
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Суп картофельный с клецками	130	180	1,29	2,18	7,47	95,46	1,57	3,99	29,54	105,98	№ 91 (2016)
	Суфле из кур	60	80	11,37	6,23	5,37	146,98	11,39	7,71	6,38	150	№ 327(2016)
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	80	90	1,2	2,59	20,32	118,02	2,0	2,59	22,53	122,02	№ 179 (2016)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,5	50,0	
Итого в обед		**450**	**600**	**17,07**	**11,39**	**72**	**530**	**20,15**	**14,89**	**103,93**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии												
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Лапшевник с творогом	35	45	10,21	9,29	12,5	125	14,5	13,19	15,59	212	№ 226 (2016)
	Соус молочный (сладкий)	15	25	1,0	0,7	4,65	15,0	1,2	0,8	5,6	17	№ 369 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в полдник		**200**	**250**	**11,26**	**10,02**	**24,35**	**170**	**15,79**	**14,04**	**32,29**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**15%**	**14%**	**12%**	**12%**	**15%**	**16%**	**20%**	**15%**	**15%**
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Запеканка морковная с маслом	190	210	3,14	10,11	15,51	193	4,01	11,09	24,92	253	№167 (2016)
	Батон	40	40	3,0	1,16	20,56	87	4,8	1,18	21,35	106	
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,34	2,00	10,63	70	2,85	2,41	14,36	91	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**8,48**	**13,27**	**46,7**	**350**	**11,66**	**14,68**	**60,63**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и				**26%**	**27%**	**23%**	**25%**	**26%**	**24%**	**25%**	**25%**	

энергии											
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии	**25%**	**25%**									
Итого за первый день	**1500**	**1800**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**180**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									

Прием пищи 2 неделя 4 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
	Яйцо вареное	60	60	7,62	6,9	0,42	94	7,62	6,9	0,42	94	№ 227 (2016)
	Икра кабачковая	50	50	-	3,5	3,5	45	-	3,5	3,5	45	№ 57 (2016
	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	1,83	5,65	6,96	102	2,45	7,55	14,62	141	№ 1 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**9,5**	**16,08**	**18,08**	**271**	**10,16**	**18**	**29,64**	**351**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				**20%**	**23%**	**18%**	**20%**	**23%**	**11%**	**30%**	**19%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	100	-	-	11,2	45	-	-	11,2	45	№ 418 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**-**	**-**	**11,2**	**45**	**-**	**-**	**11,2**	**45**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**-**		**7%**	**5%**	**-**	**-**	**7%**	**5%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	130	180	2,84	5,11	9,15	110	40	10,12	27,33	115	№ 82 (2016)
	Жаркое по-домашнему	130	170	10,04	9,4	36,46	250,46	11,66	10,38	38,45	263	№ 292 (2016)
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,7	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,5	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**16,09**	**14,9**	**84,45**	**530**	**20,79**	**21,1**	**111,26**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**16%**	**15%**	**14%**	**17%**	**20%**	**31%**	**20%**	**34%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	60	8,97	8,04	32,0	90	10,62	17	37,36	181	№ 274 (2004)
	Кофейный напиток с молоком	150	190	1,8	2,00	9,3	80	2,6	2,31	13,8	89	№ 411 (2016)
Итого в полдник		**200**	**250**	**10,77**	**10,04**	**41,3**	**170**	**13,22**	**11,48**	**51,16**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**13%**	**15%**	**14%**	**15%**	**13%**	**16%**	**19%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Запеканка овощная	200	220	6,71	6,29	28,79	315,2	7,77	7,67	31,54	404,2	№169 (2016)
	Огурец соленый	30	30	0,11	-	-	4,8	-	-	0,11	4,8	№103
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**6,87**	**6,32**	**35,99**	**350**	**7,86**	**7,72**	**42,75**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**23%**	**25%**	**26%**	**25%**	**24%**	**24%**	**25%**	**25%**	
Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах		**25%**	**25%**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

и энергии											
Итого за первый день	**1500**	**1800**									
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									

Прием пищи 2 неделя 5 день	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал) от 2 до 3 лет				Энергетическая ценность (ккал) от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	Каша пшенная, жидкая с сахаром и маслом	140	150	2,44	4,58	19,23	92	2,62	4,63	29,74	180	№ 199 (2016)
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40	50	5,04	6,59	14,56	138	5,44	7,59	15,66	139	№ 3 (2016)
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в завтрак		**350**	**400**	**7,53**	**11,2**	**40,99**	**260**	**8,15**	**12,27**	**56,5**	**360**	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии				**19%**	**18%**	**24%**	**20%**	**19%**	**20%**	**19%**	**21%**	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		**20%**	**20%**									
Второй завтрак	Апельсин	100	100	1,5	0,3	15,2	90	1,5	0,3	15,2	90	№ 389 (2016)
Итого во второй завтрак		100	100	**1,5**	**0,3**	**15,2**	**90**	**1,5**	**0,3**	**15,2**	**90**	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии				**3%**	**2%**	**4%**	**5%**	**4%**	**3%**	**4%**	**5%**	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		**5%**	**5%**									
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	130	180	3,1	2,97	8,89	71,66	4,8	3,91	17,03	72,2	№ 63 (2016)
	Кнели куриные с рисом	40	50	12,52	20	2,7	222	13,84	25,05	9,67	233	№ 329 (2016)
	Каша гречневая рассыпчатая	80	90	1,10	2,34	9,57	62	3,96	4,33	11,0	68	№ 179 (2004)
	Огурец солёный	30	30	0,11	-	-	4,8	0,11	-	-	4,8	№ 103
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,8	82,54	0,37	0,03	22,3	108	№394(2016)
	Хлеб пшеничный	20	30	1,56	0,16	9,84	47	3,12	0,3	12,68	94	
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,22	8,2	40	1,7	0,27	10,5	50	
Итого в обед		**450**	**600**	**20,04**	**25,7**	**60,0**	**530**	**27,90**	**33,89**	**83,18**	**630**	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии				**35%**	**36%**	**35%**	**32%**	**35%**	**37%**	**35%**	**33%**	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		**35%**	**35%**									
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	60	5,75	4,04	13,96	99	7,58	4,8	16,58	175	№ 289 (2004)
	Кисель витаминизированный	150	190	-	-	18	71	-	-	22	95	№ 111
Итого в полдник		**200**	**250**	**5,75**	**4,04**	**31,96**	**170**	**7,58**	**4,8**	**37,58**	**270**	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии				**14%**	**15%**	**15%**	**16%**	**14%**	**12%**	**19%**	**15%**	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		**15%**	**15%**									
Ужин	Биточки рисовые	160	180	4,11	3,06	26,93	199,9	5,45	6,2	28,41	297,55	№213 (2016)
	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,77	1,8	5,3	40,60	0,58	1,35	6,5	30,45	№369(2016)
	Батон	40	40	2,25	0,87	15,42	79,5	2,75	1,03	16,08	81	
	Чай с сахаром	170	200	0,05	0,03	7,20	30	0,09	0,05	11,1	41,0	№ 411 (2016)
Итого в ужин		**400**	**450**	**7,18**	**5,76**	**54,85**	**350**	**8,87**	**8,63**	**62,09**	**450**	
Доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии				**24%**	**25%**	**25%**	**25%**	**25%**	**26%**	**24%**	**25%**	

Средняя доля потребности ужина в пищевых веществах и энергии	**25%**	**25%**	**42**	**47**	**203**	**1400**	**54**	**60**	**261**	**1800**	
Итого за первый день	**1400**	**1800**	**219**	**235**	**1015**	**7000**	**270**	**300**	**1305**	**9000**	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день	**100%**	**100%**									