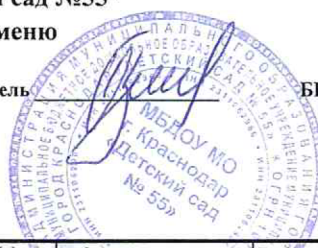


МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №55"

Основное (организационное) меню

Руководитель

Утверждаю
БЕХЕЛЁВА О.В.
01.09.2023 г.



День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Чай с молоком / Ясли / 180 н | 180 | 3,84 | 3,09 | 14,22 | 97,55 | 1,38 | № 413 |
| | Каша жидкая манная / я / 180 н | 180 | 7,29 | 7,98 | 31,87 | 126,66 | 1,49 | Рецептура № 311 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| Итого | 415 | 14,59 | 15,725 | 70,525 | 372,56 | 2,87 | | |
| Второй завтрак | ряженка / Ясли / 180/ н | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 102,6 | 0,054 | № 420 |
| | Итого | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 102,6 | 0,054 | |
| Обед | Жаркое по-домашнему /я / 170 н | 170 | 15,646 | 10,604 | 17,846 | 222,36 | 26,015 | № 292 |
| | Огурцы соленые/я/40 н | 40 | 0,24 | 0 | 0,44 | 2,8 | 2 | № 19 |
| | Компот из свежих яблок / я / 150 н | 150 | 0,077 | 0 | 15,577 | 59,185 | 2,552 | № 390 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | суп гороховый / я / 150 н | 150 | 3,615 | 6,569 | 12,62 | 120,652 | 8,099 | № 87 |
| Итого | 563 | 23,008 | 17,703 | 70,873 | 515,897 | 38,666 | | |
| Уплотненный полдник | банан / ясли / 95 н | 95 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | № 386 |
| | Вареники ленивые со сгущенным молоком /я/ 80 | 80 | 9,229 | 10,72 | 18,268 | 245,649 | 0,406 | № 243 |
| | Напиток из шиповника / ясли / 150 н | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,24 | 70,53 | 150 | № 417 |
| | Итого | 325 | 11,239 | 11,43 | 53,508 | 412,179 | 160,406 | |
| Итого за 1 день | 1483 | 54,237 | 55,658 | 202,286 | 1403,236 | 201,996 | | |

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречневой / Ясли/ 180 н | 180 | 5,48 | 4,83 | 20,85 | 146,34 | 1,26 | №236 Примерное 10-дневное меню. Л.А.Зюканова |
| | Какао на молоке / я / 180 н | 180 | 3,68 | 3,05 | 15,46 | 105,08 | 1,43 | № 416 |
| | Сыр (порц.) | 6 | 1,39 | 1,77 | 0 | 22,26 | 0,12 | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| Итого | 396 | 13,04 | 10,04 | 50,74 | 341,78 | 2,81 | | |
| Второй завтрак | апельсины / ясли / 95 н | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,7 | 40,85 | 57 | № 386 |
| | Итого | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,7 | 40,85 | 57 | |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н | 150 | 0,24 | 0 | 21,651 | 85,92 | 0 | № 394 |
| | Борщ с фасолью /я/ 150 н | 150 | 2,909 | 4,611 | 10,432 | 98,551 | 20,67 | № 69 |
| | Котлеты из говядины / я / 60 н | 60 | 9,8 | 8,69 | 4,29 | 107,25 | 0,94 | № 299 |
| | Пюре картофельное /я/ 120 н | 120 | 3,262 | 5,675 | 15,997 | 92,869 | 21,42 | №339 |
| | Редька с маслом /я/ 40 н | 40 | 0,73 | 2,74 | 2,32 | 35,6 | 1,07 | Рецептура №89 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------|
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 573 | 20,371 | 22,246 | 79,08 | 531,09 | 44,1 | |
| Уплотненный полдник | Рыба тушеная с овощами (горбуша) / я / 60 н | 60 | 9,73 | 6,15 | 1,55 | 100,32 | 1,55 | № 261 |
| | Каша рассыпчатая рисовая/ Ясли / 120 / н | 120 | 3,4 | 3,91 | 37,17 | 192,49 | | № 179 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | сок / я / 180/ | 180 | 0 | 0 | 19,8 | 84,6 | 0 | 418 |
| | Итого | 380 | 14,07 | 10,2 | 68,48 | 420,21 | 1,55 | |
| Итого за 2 день | | 1444 | 48,341 | 42,676 | 206 | 1333,93 | 105,46 | |

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток / ясли / 150 н | 150 | 7,538 | 7,718 | 14,628 | 36,318 | 3,754 | № 414 |
| | Икра кабачковая / я / 40 н | 40 | 0,68 | 5,32 | 2,76 | 61,6 | 6,16 | № 57 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Омлет с зеленым горошком /я/ 65 н | 65 | 6,616 | 12,529 | 4,918 | 119,33 | 3,25 | № 233 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Итого | 290 | 17,354 | 30,082 | 36,781 | 322,798 | 13,164 | |
| Второй завтрак | Йогурт | 180 | 9 | 2,7 | 6,3 | 84,6 | 1,08 | |
| | Итого | 180 | 9 | 2,7 | 6,3 | 84,6 | 1,08 | |
| Обед | Рассольник /я / 150 н | 150 | 1,428 | 6,48 | 10,096 | 101,29 | 12,274 | № 82 |
| | макаронны отв.с маслом / я / 120 н | 120 | 4,39 | 2,12 | 31,62 | 157,42 | | № 219 |
| | Помидоры соленые/я/40 н | 40 | 0,44 | 0,04 | 0,64 | 5,2 | 4 | № 576 |
| | Компот из свежих ягод я /150 н | 150 | 0,23 | 0,09 | 16,61 | 66 | 22,5 | №127 |
| | Печень по-строгановски / я / 60 н | 60 | 10,06 | 6,938 | 1,847 | 112,228 | 0,4 | №439 Примерное 10-дневное меню Л.А.Зюканова |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 573 | 19,978 | 16,198 | 85,203 | 553,038 | 39,174 | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой геркулес. / ясли / 150 н | 150 | 11,688 | 12,296 | 17,624 | 59,613 | 5,25 | № 101 |
| | Чай с сахаром / я / 150 н | 150 | 0,4 | 0,1 | 7,07 | 29 | 0,2 | № 411 |
| | ватрушка с творогом / я / 60 н | 60 | 7,31 | 6,3 | 34,45 | 199,17 | 0,23 | № 441 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 380 | 20,338 | 18,836 | 69,104 | 330,583 | 5,68 | |
| Итого за 3 день | | 1423 | 66,67 | 67,816 | 197,388 | 1291,019 | 59,098 | |

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | Чай с сахаром / я / 150 н | 150 | 0,4 | 0,1 | 7,07 | 29 | 0,2 | № 411 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями / я / 150 н | 150 | 11,757 | 11,846 | 20,735 | 66,063 | 5,25 | № 100 |
| | Сыр (порц.) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 37,1 | 0,2 | № 7 |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 355 | 17,107 | 19,421 | 47,43 | 257,813 | 5,65 | |
| Второй завтрак | Яблоки свежие /я/ 95 н | 95 | 0,285 | 0 | 9,69 | 39,33 | 9,5 | № 386 |
| | Итого | 95 | 0,285 | 0 | 9,69 | 39,33 | 9,5 | |
| Обед | Капуста тушеная / я / 120 н | 120 | 2,44 | 5,31 | 11,97 | 101,17 | 82,6 | № 143 |
| | Огурцы соленые/я/40 н | 40 | 0,24 | 0 | 0,44 | 2,8 | 2 | № 19 |
| | Компот из кураги М/ я /150 н | 150 | 0,78 | 0,05 | 19,63 | 79,68 | 0,6 | № 394 |
| | Мясо птицы отварное | 60 | 24,68 | 21,25 | 0 | 88,44 | | Рецептура №149 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | суп с клецками / я/ 150 н | 150 | 2,092 | 2,354 | 14,056 | 182,261 | 16,08 | № 91 |
| Итого | 563 | 32,832 | 29,364 | 65,676 | 542,551 | 101,28 | | |
| Уплотненный полдник | Котлеты рыбные паровые (хек) /я/60 н | 60 | 11,416 | 4,311 | 6,609 | 88,868 | 0,65 | № 273 |
| | Овощи в молочном соусе / я / 120 н | 120 | 2,16 | 2,43 | 16,18 | 88,66 | 36 | №350 |
| | Соус молочный(для подачи к блюду) /я/ 15 н | 15 | 1,68 | 7,705 | 7,05 | 80,785 | 0,375 | 368 |
| | Лимонный напиток / я / 150 н | 150 | 0,1 | 0,01 | 13,63 | 53,59 | 4,4 | |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | пряники / я / 25 / | 25 | 1,2 | 0,7 | 19,43 | 83,75 | | |
| | Итого | 390 | 18,216 | 15,416 | 72,519 | 441,053 | 41,425 | |
| Итого за 4 день | | 1403 | 68,44 | 64,201 | 195,315 | 1280,747 | 157,855 | |

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|--|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Соус молочный(сладкий) н | 15 | 0,826 | 1,312 | 2,451 | 12,494 | 0,375 | № 369 |
| | Какао на молоке / я / 150 н | 150 | 3,68 | 3,05 | 15,46 | 105,08 | 1,43 | №893 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Пудинг из творога /я / 50 н | 50 | 7,95 | 5,55 | 12,9 | 126,74 | 0,19 | № 249 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Итого | 250 | 14,976 | 14,427 | 45,286 | 349,864 | 1,995 | |
| Второй завтрак | Кефир | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,26 | № 420 |
| | Итого | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,26 | |
| Обед | суп полевой/ я / 150 н | 150 | 2,7 | 4,48 | 9,94 | 91,67 | 11,65 | № 86 |
| | Фрикадельки мясные в соусе / я / 120 н | 120 | 10,89 | 10,14 | 9,8 | 151,75 | 1,78 | № 305 |
| | Салат из квашеной капусты / я / 40 н | 40 | 0,27 | 3,33 | 1,28 | 36,22 | 12,46 | №81 |
| | Компот из свежих яблок / я / 150 н | 150 | 0,077 | 0 | 15,577 | 59,185 | 2,552 | № 390 |
| | Пюре картофельное /я/ 120 н | 120 | 3,262 | 5,675 | 15,997 | 92,869 | 21,42 | №339 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| Итого | 633 | 20,629 | 24,155 | 60,987 | 542,594 | 49,862 | | |
| Уплотненный | Булочка российская / я/ 60 н | 60 | 5,03 | 4,79 | 33,12 | 179,783 | 0,19 | № 457 |
| | Каша жидкая пшеничная /я/ 150 н | 150 | 15,38 | 15,408 | 35,596 | 112,932 | 5,9 | Рецептура № 199 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------|
| Уплотненный полдник | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | сок / я / 150/ | 150 | 0 | 0 | 16,5 | 70,5 | | № 418 |
| | Итого | 380 | 21,35 | 20,338 | 95,176 | 406,015 | 6,09 | |
| Итого за 5 день | | 1443 | 61,995 | 64,68 | 209,909 | 1402,873 | 59,207 | |

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток / ясли / 150 н | 150 | 2,18 | 1,88 | 10,59 | 68,43 | 0,98 | № 414 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Суп молочный с крупой рисовой/ я / 150 н | 150 | 3,69 | 3,96 | 12,91 | 172,68 | 1,37 | |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 345 | 8,5 | 10,365 | 43,125 | 366,76 | 2,35 | |
| Второй завтрак | мандарин / ясли / 95 н | 95 | 0,76 | 0 | 8,17 | 36,1 | 36,1 | |
| | Итого | 95 | 0,76 | 0 | 8,17 | 36,1 | 36,1 | |
| Обед | Помидоры соленые/я/40 н | 40 | 0,44 | 0,04 | 0,64 | 5,2 | 4 | № 576 |
| | Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н | 150 | 0,24 | 0 | 21,651 | 85,92 | 0 | № 394 |
| | Гуляш из говядины / ясли/ 120 н | 120 | 0,74 | 3,38 | 4,33 | 51,04 | 5,1 | № 293 |
| | Каша рассыпчатая перловая /я/ 120 н | 120 | 3,75 | 3,49 | 29,53 | 161,06 | | № 179 |
| | Свекольник / ясли / 150 н | 150 | 0,953 | 6,376 | 5,807 | 114,538 | 8,774 | № 64 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| Итого | 623 | 27,113 | 22,946 | 81,438 | 505,958 | 14,774 | | |
| Уплотненный полдник | Рагу овощное / я / 120 н | 120 | 1,72 | 3,87 | 8,53 | 76,74 | 27,04 | № 362 |
| | Чай с лимоном / я / 180 н | 180 | 0,4 | 0,1 | 8,58 | 35,39 | 1,87 | № 412 |
| | Сырники из творога с джемом /я/ 70 н | 70 | 9,98 | 7,53 | 26,65 | 244,13 | 2,25 | Рецептура № 245 |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Итого | 390 | 13,76 | 11,76 | 53,38 | 401,66 | 31,16 | |
| Итого за 6 день | | 1453 | 50,133 | 45,071 | 186,113 | 1310,478 | 84,384 | |

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная / я / 150 н | 150 | 5,84 | 7,18 | 25,95 | 125,1 | 1,26 | №378 10днев.перспе кт.меню |
| | Чай с лимоном / я / 150 н | 150 | 0,03 | 0 | 7,1 | 29,13 | 1,41 | № 412 |
| | Сыр (порц.) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 37,1 | 0,2 | № 7 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Итого | 340 | 10,68 | 10,52 | 47,48 | 259,43 | 2,87 | |
| Второй завтрак | Снежок | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,62 | № 420 |
| | Итого | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,62 | |
| | Тефтели мясные / я / 60 н | 60 | 1,98 | 5,34 | 5,11 | 76,48 | 3,51 | № 304 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-------|
| Обед | икра свекольная / я / 120 н | 120 | 1,771 | 5,023 | 3,289 | 95,293 | 12,412 | № 55 |
| | Соус белый | 15 | 0,112 | 0,838 | 0,741 | 10,78 | 0 | 365 |
| | Огурцы соленые/я/40 н | 40 | 0,24 | 0 | 0,44 | 2,8 | 2 | № 19 |
| | Компот из свежих ягод я /150 н | 150 | 0,23 | 0,09 | 16,61 | 66 | 22,5 | №127 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Суп с макаронными изделиями /я/ 150 н | 150 | 1,713 | 6,416 | 12,083 | 178,346 | 11,933 | № 88 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| Итого | 588 | 9,476 | 18,237 | 62,663 | 540,599 | 52,355 | | |
| Уплотненный полдник | Соте из баклажанов / я/ 120 н | 120 | 64,126 | 67,051 | 66,276 | 210,816 | 33,137 | 136 |
| | Напиток из шиповника / ясли / 150 н | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,24 | 70,53 | 150 | № 417 |
| | Пудинг рыбный запеченный (горбуша) / ясли / 65 н | 65 | 11,11 | 8,58 | 4,49 | 140,47 | 0,12 | № 285 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 355 | 76,686 | 75,981 | 94,966 | 464,616 | 183,257 | |
| Итого за 7 день | 1463 | 101,882 | 110,498 | 213,569 | 1369,045 | 240,102 | | |

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный / я/80 н | 80 | 8,35 | 9,66 | 2,35 | 112,22 | 0,4 | №216 |
| | Какао на молоке / я / 180 н | 180 | 3,68 | 3,05 | 15,46 | 105,08 | 1,43 | № 416 |
| | Икра кабачковая / я/ 40 н | 40 | 0,68 | 5,32 | 2,76 | 61,6 | 6,16 | № 57 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Итого | 330 | 15,2 | 18,42 | 35 | 347 | 7,99 | |
| Второй завтрак | апельсины / ясли / 95 н | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,7 | 40,85 | 57 | № 386 |
| | Итого | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,7 | 40,85 | 57 | |
| Обед | суп рыбный/ я / 150 н | 150 | 6,032 | 3,228 | 9,19 | 87,145 | 10,9 | № 95 |
| | Салат из квашеной капусты и зел. горошка / я / 40 н | 40 | 0,53 | 2 | 1,7 | 26,93 | 8,94 | №51 |
| | Компот из кураги М/ я/150 н | 150 | 0,78 | 0,05 | 19,63 | 79,68 | 0,6 | № 394 |
| | Запеканка картофельная с печеню / я / 120 н | 120 | 8,59 | 9,06 | 21,81 | 203,69 | 36,58 | № 308 |
| | Соль 3г*5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 513 | 19,362 | 14,868 | 76,72 | 508,345 | 57,02 | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой геркулес. / ясли / 180 н | 180 | 5,08 | 5,12 | 14,6 | 125,72 | 1,26 | № 101 |
| | Булочка "Веснушка" / я / 50 н | 50 | 4,2 | 3,27 | 29,83 | 165,4 | 0 | № 456 |
| | Кисель из сока натурального н | 180 | 0,3 | 0 | 35,24 | 141 | 0 | Рецептура № 400 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 430 | 10,52 | 8,53 | 89,63 | 474,92 | 1,26 | |
| Итого за 8 день | 1368 | 45,942 | 42,008 | 209,05 | 1371,115 | 123,27 | | |

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С, | № |
|------------|--------------------|-------|----------------------|--|--|----------------|------------|---|
|------------|--------------------|-------|----------------------|--|--|----------------|------------|---|

| прием пищи | наименование блюда | блюда | Б | | | ценность (ккал) | мг | рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток / ясли / 150 н | 150 | 7,538 | 7,718 | 14,628 | 36,318 | 3,754 | № 414 |
| | Каша жидкая пшеничная /я/ 150 н | 150 | 15,38 | 15,408 | 35,596 | 152,76 | 5,9 | Рецептура № 199 |
| | Сыр (порц.) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 37,1 | 0,2 | № 7 |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 350 | 27,838 | 26,476 | 69,804 | 314,378 | 9,854 | |
| Второй завтрак | ряженка / Ясли / 180/ н | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 102,6 | 0,054 | № 420 |
| | Итого | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 102,6 | 0,054 | |
| Обед | Плов из птицы /Я / 160 н | 160 | 18,02 | 20,78 | 27,33 | 298,31 | 4,87 | №321 |
| | Помидоры соленые/я/40 н | 40 | 0,44 | 0,04 | 0,64 | 5,2 | 4 | № 576 |
| | Компот из свежих яблок / я / 150 н | 150 | 0,077 | 0 | 15,577 | 59,185 | 2,552 | № 390 |
| | Борщ с капустой и картофелем /я/ 150 н | 150 | 1,59 | 6,154 | 6,945 | 102,312 | 23,258 | Рецептура № 63 |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | Итого | 540 | 22,727 | 27,374 | 70,072 | 553,207 | 34,68 | |
| Уплотненный полдник | Овощной гарнир / я / 120 н | 120 | 1 | 5,12 | 7,79 | 89,1 | 19,66 | Рецептура № 359 |
| | Лимонный напиток / я / 150 н | 150 | 0,1 | 0,01 | 13,63 | 53,59 | 4,4 | |
| | Сельдь с луком / Ясли 60 н | 60 | 9,91 | 13,43 | 0,31 | 161,52 | 0,36 | |
| | Хлеб пшенич. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0 | |
| | печенье / ясли/ 20 / | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | 81,2 | | |
| | Итого | 370 | 14,15 | 20,82 | 46,59 | 430,81 | 24,42 | |
| Итого за 9 день | | 1440 | 70,115 | 85,47 | 193,846 | 1400,995 | 69,008 | |

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|---------------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Чай с молоком / Ясли / 180 н | 180 | 3,48 | 3 | 14,14 | 98,32 | 1,56 | № 413 |
| | Запеканка из творога с киселем /я/ 65 н | 65 | 13,414 | 15,807 | 9,327 | 192,383 | 0,265 | № 251 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,125 | 0,045 | 37,45 | 0 | № 6 |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Итого | 280 | 19,414 | 23,322 | 37,942 | 396,253 | 1,825 | |
| Второй завтрак | Киви /я/ 95 н | 95 | 0,76 | 0,38 | 7,7 | 44,65 | 171 | |
| | Итого | 95 | 0,76 | 0,38 | 7,7 | 44,65 | 171 | |
| Обед | Картофельное пюре / я / 120 н | 120 | 3,262 | 5,675 | 15,997 | 92,869 | 21,42 | № 339 |
| | Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н | 150 | 0,24 | 0 | 21,651 | 85,92 | 0 | № 394 |
| | Биточки говяжьи /ясли / 70 н | 70 | 13,77 | 11,43 | 6,99 | 144,31 | 1 | |
| | Хлеб пшенич. | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | суп харчо / ясли / 150 н | 150 | 1,266 | 4,952 | 10,005 | 106,394 | 11,524 | № 86 |
| | Итого | 540 | 21,968 | 22,587 | 79,033 | 540,393 | 33,944 | |
| Уплотненный полдник | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | 0 | |
| | пирожки с джемом/ясли / 60 н | 60 | 6,5 | 6,28 | 44,02 | 156,88 | 0,53 | № 437 |
| | сок / я / 180/ | 180 | 0,95 | 0 | 22,12 | 88,83 | 0 | № 418 |
| | суп молочный с пшённой / я / 180 н | 180 | 5,32 | 5,12 | 17,08 | 136,5 | 1,64 | № 101 |
| | Итого | 440 | 13,71 | 11,54 | 93,18 | 425,01 | 2,17 | |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|---------|--|
| Итого за 10 день | | 1355 | 55,852 | 57,829 | 217,855 | 1406,306 | 208,939 | |
|------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|---------|--|