

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| <i>День 1</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны с маслом и сахаром. | 120/140 | 3,9/5,5 | 4,9/5,7 | 25,0/29,2 | 165,9/193,5 | 77 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| | Вафля | 30/30 | 1,11/1,11 | 8,49/8,49 | 19,29/19,29 | 232,2/232,2 | |
| Итого за завтрак | | 300/350 | 14,01/17,41 | 15,7/16,9 | 54,04/60,19 | 435,06/470,05 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100/150 | 0/0 | 0/0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/150 | 0/0 | 0/0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп крестьянский со сметаной на к/б | 150/180 | 1,815/2,178 | 1,215/1,458 | 9,9/11,88 | 69,06/82,87 | 39 |
| | Капуста тушеная, | 110/130 | 2,33/2,756 | 4,928/5,824 | 5,115/6,045 | 87,78/103,74 | 50 |
| | Тефтели мясные | 50/70 | 7,81/10,934 | 6,75/9,45 | 3,045/4,263 | 105,615/147,86 | 107 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|-----|
| Итого за обед | | 530/650 | 19.335/25.314 | 15.573/20.192 | 69.54/86.71 | 528.44/669.77 | |
| Полдник | Картофель запеченный со сметаной и сыром | 120,/150 | 3.06/3.83 | 6.9/8.74 | 10.78/13.48 | 135.46/169.33 | 217 |
| | Салат из капусты | 30/40 | 0,576/0,768 | 3.02/4.032 | 2,367/3,156 | 39,066/52,088 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.20/4.26 | 1.36/1.81 | 14.26/19.01 | 82.2/109.6 | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2.3/2.7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 330/410 | 15.84/19.7 | 13.6/17.3 | 37.2/47.3 | 293.7/375.4 | |
| Итого за день | | 1260/1560 | 48.69/62.40 | 44.9/54.4 | 172.1/210.7 | 1307.2/1590.2 | |

Меню приготовляемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| <i>День 2</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшённная молочная жидкая. | 150/180 | 5,07/6,08 | 7,8/9,4 | 19,4/23,27 | 168,7/202,45 | 70 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150/180 | 3,43/4,12 | 3,78/4,5 | 16,13/19,4 | 109/130,8 | 130 |
| | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/8/10//40/10/15 | 5,6/7,6 | 11,8/16,1 | 12,0/17,4 | 172/248 | 1 |
| Итого за завтрак | | 348/425 | 14,1/17,8 | 23,38/30 | 47,53/60,07 | 449,7/581,3 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-----|
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100/150 | 0/0 | 0 | 11/16.5 | 50/75 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/150 | 0/0 | 0 | 11/16.5 | 50/75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи со сметаной на кур/б | 150/180 | 1,3/1/5 | 1,0/1,2 | 5,5/6,6 | 37,0/44,4 | 32 |
| | Гречка рассыпчатая | 90/110 | 5.1/6.3 | 4.3/5.3 | 25/30.2 | 162/198 | 67 |
| | Суфле из курицы | 50/60 | 10.5/10.8 | 9,0/10,7 | 2,2/2,6 | 118.3/142 | 112 |
| | Соус | 30/40 | 0.5/0.7 | 1.4/1.9 | 0.9/1.2 | 23/30 | 118 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0/0 | 0.78/0.9 | 20.2/24.3 | 80.5/96.7 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.20/4.26 | 1.36/1.81 | 14.26/19.01 | 82.2/109.6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3.4/4.25 | 1.32/1.65 | 17/21.25 | 103.2/129 | |
| Итого за обед | | 540/660 | 24/27.81 | 19.16/23.46 | 85.06/105.16 | 606.2/749.7 | |
| Полдник | Пудинг творожный с изюмом. | 120/150 | 18.17/22.71 | 12.9/16.14 | 29.20/36.5 | 306/382 | 66 |
| | Сладкая подлива. | 20/30 | 0/0 | 0/0 | 19/28 | 75.6/113.4 | 122 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2.3/2.7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 300/360 | 27.17/33.51 | 15.2/18.84 | 57.95/76.2 | 418.56/539.75 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1278/1545 | 65.27/79.12 | 57.74/72.3 | 201.54/257.93 | 1524.5/1946 | |

Меню приготовляемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| <i>День 3</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная жидкая. | 150/180 | 4.98/6.0 | 5.69/7 | 21.10/27.9 | 153/190 | 412 |
| | Какао- напиток на молоке | 150/180 | 4.7/5.6 | 4.8/5.8 | 16.8/20.12 | 127.4/152.8 | 120 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/8//30/10 | 2.01/2.81 | 3.87/3.97 | 12.13/16.96 | 91.33/114.66 | 1 |
| Итого за завтрак | | 338/400 | 11,69/14,41 | 14,3616,67 | 50,03/64,98 | 371,73/457,46 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп свекольный со сметаной на к/б | 150/180 | 2.8/3,4 | 1,3/1,5 | 7,6/9,2 | 54,6/65,5 | 46 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 100/130 | 8,49/11 | 8,35/10,8 | 7,28/9,5 | 151,94/197,5 | 97 |
| | Салат из капусты | 40/50 | 0,77/0,96 | 4,0/5,0 | 3,1/3,9 | 52/65,1 | 12 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0.78/0.936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.20/4.26 | 1.36/1.81 | 14.26/19.01 | 82.2/109.6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3.4/4.25 | 1.32/1.65 | 17/21.25 | 103.2/129 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| Итого за обед | | 510/610 | 19,44/24,8 | 16,33/20,76 | 69,46/87,12 | 524,52/663,4 | |
| Полдник | Ежики рыбные | 120/150 | 9,8/13,3 | 6,6/6,8 | 18,4/22,1 | 148,3/179,5 | 6 |
| | Соус | 30/40 | 0,5/0,7 | 1,4/1,9 | 0,9/1,2 | 23/30 | 118 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Печенье | 20/20 | 1,4/1,4 | 3,2/3,2 | 13,4/13,4 | 88/88 | |
| | Чай с сахаром, лимоном | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 350/430 | 23,9/30,46 | 14,86/16,41 | 56,71/67,41 | 378,46/451,45 | |
| Итого за день | | 1298/1540 | 55,29/69,93 | 45,72/54,01 | 190/233,31 | 1344,7/1642,3 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| <i>День 4</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 150/180 | 4,8/5,7 | 6/7,3 | 28,7/34,6 | 236/283,5 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 3,43/4,12 | 3,78/4,5 | 16,13/19,4 | 109/130,8 | 130 |
| | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/8/10//40/10/15 | 5,6/7,6 | 11,8/16,1 | 12,0/17,4 | 172/248 | 1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-----|
| Итого за завтрак | | 348/425 | 13,83/17,42 | 21,58/27,9 | 56,83/71,4 | 517/669,5 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп гороховый на к/б с гречками | 150/180 | 4,3/5,2 | 0,36/0,43 | 12,10/14,5 | 76,4/91,7 | 37 |
| | Солянка с курицей | 140/160 | 3,0/3,4 | 6,3/7,2 | 6,5/7,4 | 111,7/127,7 | 50 |
| | Напиток лимонный | 150/180 | 5,8/6,9 | 0/0 | 13,4/16 | 52/62,4 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 480/570 | 16,5/19,75 | 7,98/9,28 | 49/59,15 | 343,3/410,8 | |
| Полдник | Винегрет с растительным маслом | 130/150 | 5,2/6 | 11,7/13,6 | 33,7/38,9 | 155,6/179,5 | 1/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 310/370 | 17,4/17,226 | 15,36/18,11 | 57,71/69,6 | 274,76/333,45 | |
| Итого за день | | 1238/1465 | 48/54,66 | 45,09/55,46 | 177,34/213,95 | 1205,06/1483,75 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| <i>День 5</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 150/180 | 5,23/6,3 | 7,8/9,4 | 18,7/22,5 | 166,8/200,1 | 66 |
| | Какао напиток на молоке | 150/180 | 4,7/5,6 | 4,8/5,8 | 16,8/20,12 | 127,4/152,8 | 120 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/8//30/10 | 2,01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16,96 | 91,33/114,66 | 1 |
| Итого за завтрак | | 330/410 | 11,94/14,71 | 16,47/19,17 | 47,63/59,58 | 385,53/467,56 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 026/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 026/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп вермишелевый с курицей | 150/180 | 2,61/3,13 | 0,405/0,49 | 10,9/13,07 | 64,2/77,08 | 36 |
| | Картофельное пюре | 110/130 | 2,4/2,8 | 3,4/4,0 | 5,9/6,9 | 90,9/107,4 | 58 |
| | Котлеты рыбные | 60/70 | 13,4/15,6 | 1,9/2,2 | 3,6/4,2 | 81,9/95,6 | 88 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----|
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 540/650 | 25,79/30,98 | 8,39/10,15 | 71,88/88,7 | 631,98/617 | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 100/100 | 6,5/6,5 | 10,68/10,68 | 37,42/37,42 | 289,48/289,48 | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 250/280 | 15,5/17,3 | 13/13,4 | 47,17/49,1 | 326,44/333,8 | |
| Итого за день | | 1220/1440 | 53,49/63,25 | 38,03/43,42 | 180,48/211,18 | 1414/1488,4 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--------------------|----------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 6</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Плов фруктовый | 120/140 | 2,9/3,37 | 3,8/4,4 | 34,1/39,8 | 30,5/213,8 | 74 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| | Вафля | 30/30 | 1,11/1,11 | 8,49/8,49 | 19,29/19,29 | 232,2/232,2 | |
| Итого за завтрак | | 300/350 | 13,01/15,28 | 14,59/15,59 | 63,14/70,79 | 299,66/497,55 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100/150 | 0/0 | 0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/150 | 0/0 | 0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------|------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----|
| | Щи на к/б со сметаной | 150/180 | 1,3/1,5 | 1,0/1,2 | 6,1/6,6 | 37/44,4 | 32 |
| | Салат свекольный | 40/50 | 0,66/0,83 | 2,8/3,5 | 3,4/4,3 | 41,4/51,7 | 20 |
| | Картофель по-домашнему | 120/140 | 6,4/7,4 | 6,5/7,6 | 11,6/10,0 | 148,3/170,6 | 96 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 530/640 | 15,74/19,176 | 12,98/15,76 | 72,58/85,42 | 492,78/607,39 | |
| Полдник | Манник | 120/150 | 10,3/12,8 | 19,7/24,6 | 57,8/72,2 | 373,8/467,3 | |
| | Молоко | 150/180 | 4,5/5/4 | 4,8/5,8 | 7/8,5 | 90/108 | |
| Итого за полдник | | 300/330 | 14,8/18,2 | 24,5/30,4 | 64,8/80,7 | 463,8/575,3 | |
| Итого за день | | 1230/1420 | 43,55/52,65 | 52,07/61,75 | 211,52/253,41 | 1306,24/1755,2 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 7</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/180 | 4,08/4,9 | 4,08/4,9 | 25,05/30/06 | 153/183 | |
| | кофейный напиток на молоке | 150/180 | 3,43/4,12 | 3,78/4,5 | 16,13/19,4 | 109/130,8 | 130 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/8/10//40/10/15 | 5,6/7,6 | 11,8/16,1 | 12,0/17,4 | 172/248 | 1 |
| Итого за завтрак | | 348/425 | 13,11/16,6 | 19,7/25,5 | 53,18/66,86 | 434/561,8 | |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100/150 | 0/0 | 0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 0/0 | 0/0 | 11/16,5 | 50/75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный на к/б, с крупой | 150/180 | 2,8/3,4 | 1,5/1,8 | 11,6/14 | 84,4/101,3 | 38 |
| | Голубцы ленивые | 130/150 | 9,5/10,9 | 9,5/11 | 12,1/14 | 173/199,8 | 94 |
| | соус | 30/40 | 0,5/0,7 | 1,4/1,9 | 0,9/1,2 | 23/30 | 118 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 520/630 | 20,18/24,45 | 15,08/18,16 | 76,08/93,72 | 546,4/666,4 | |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|----------------|-----------|-----------|-------------|--------------|-----|
| Полдник | Сырники творожные запечённые | 130/150 | 22,3/25/7 | 17,5/20,2 | 17/19,6 | 324,8/374,8 | 85 |
| | Кисель | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 141,7/170 | 567/677 | 122 |
| Итого за полдник | | 280/330 | 22,3/25/7 | 17,5/20,2 | 158,7/189,6 | 891,8/1051,8 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 8</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсянная молочная жидкая | 150/180 | 5.0/6,0 | 8,2/9,9 | 17/20,4 | 162,3/194,8 | 69 |
| | Какао на молоке | 150/180 | 4.7/5.6 | 4.8/5.8 | 16.8/20.12 | 127.4/152.8 | 120 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8//30/10 | 2.01/2.81 | 3.87/3.97 | 12.13/16.96 | 91.33/114.66 | 1 |
| Итого за завтрак | | 338/410 | 11,71/14,41 | 16,87/19,67 | 45,93/57,48 | 381,03/462,26 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 026/0.26 | 0.17/0.17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----|
| | Рассольник на кур/б со сметаной | 150/180 | 2,5/3 | 1,4/1,7 | 9,2/11 | 71/85,3 | 34 |
| | Котлета мясная | 60/70 | 8,8/10,3 | 3,5/4,1 | 3,3/3,8 | 75/87,5 | 101 |
| | Макароны с маслом | 90/100 | 3,5/3,9 | 3,7/4,1 | 18,8/20,8 | 124,4/138,25 | 77 |
| | Соус | 30/40 | 0,5/0,7 | 1,4/1,9 | 0,9/1,2 | 23/30 | 118 |
| | Напиток лимонный | 150/180 | 5,8/6,9 | 0/0 | 13,4/16 | 52/62,4 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 510/610 | 24,5/29,05 | 11,32/13,45 | 62,6/74,05 | 448,6/532,45 | |
| Полдник | Рыба запечённая под омлетом | 130/150 | 25,1/29 | 8/9,2 | 6,5/7,5 | 195/225 | 249 |
| | Салат из капусты | 30/40 | 0,77/0,96 | 4,0/5,0 | 3,1/3,9 | 52/65,1 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 340/410 | 38,07/45,02 | 15,66/18,71 | 33,61/42,11 | 314,68/444,05 | |
| Итого за день | | 1288/1530 | 74,54/88,74 | 44,02/52 | 155,94/187,44 | 1214,31/1508,8 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-----------|----------------------|---------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 9</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 150/180 | 4,66/5,6 | 5,6/6,7 | 18,82/22,6 | 144/172,8 | 410 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-----|
| | Кофейный напиток на молоке | 150/180 | 3,43/4,12 | 3,78/4,5 | 16,13/19,4 | 109/130,8 | 130 |
| | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/8/10//40/10/15 | 5,6/7,6 | 11,8/16,1 | 12,0/17,4 | 172/248 | 1 |
| Итого за завтрак | | 348/425 | 13,7/17,3 | 21,2/27,3 | 47/59,4 | 425/551,6 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 0,26/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 0,26/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп овощной на к/б со сметаной | 150/180 | 2,6/3,1 | 0,38/0,45 | 6,3/7,5 | 45,9/55,3 | 41 |
| | Пюре картофельное | 110/120 | 2,4/2,6 | 3,4/3,7 | 5,9/6,4 | 90,9/99 | 58 |
| | Гуляш куринный | 60/70 | 7,9/9,2 | 5,6/6,6 | 1,6/1,9 | 88,5/103,3 | 95 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,264 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 540/640 | 20,3/24,4 | 12,06/14,2 | 65,3/80,3 | 491,3/592,9 | |
| Полдник | Лапшевник со сгущенным молоком | 130/150 | 10,6/12,2 | 10,1/11,7 | 27/31,2 | 245,3/273 | 65 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 9/10,8 | 2,3/2,7 | 9,75/11,7 | 36,96/44,35 | 136 |
| Итого за полдник | | 280/330 | 19,6/23 | 12,4/14,4 | 36,75/42,9 | 282,3/317,4 | |
| Итого за день | | 1268/1495 | 53,9/65 | 45,8/56,1 | 162,8/196,4 | 1268/1532 | |

Меню приготавливаемых блюд дети (ясли/сад)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 10</i> | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вермишель молочная жидкая | 150/180 | 5/5,9 | 6,8/8,1 | 15,5/18,6 | 140,3/168,4 | 35 |
| | Какао с молоком | 150/180 | 4,7/5,6 | 4,8/5,8 | 16,8/20,12 | 127,4/152,8 | 120 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8//30/10 | 2,01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16,96 | 91,33/114,66 | 1 |
| Итого за завтрак | | 338/410 | 11,71/14,31 | 11,64/17,87 | 44,43/55,68 | 359,03/435,86 | |
| Завтрак 2 | Фрукты | 100/100 | 0,26/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Итого завтрак 2 | | 100/100 | 0,26/0,26 | 0,17/0,17 | 13,8/13,8 | 70/70 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп рыбный | 150/180 | 1,8/2,18 | 1,2/1,45 | 9,9/11,88 | 69,06/83 | 39 |
| | Овощное рагу с сосисками(с курицей) | 110/130 | 2,33/2,75 | 4,9/5,8 | 5,1/6,05 | 87,8/103,7 | 50 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,78/0,936 | 0/0 | 20,22/24,26 4 | 80,58/96,696 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,20/4,26 | 1,36/1,81 | 14,26/19,01 | 82,2/109,6 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4/4,25 | 1,32/1,65 | 17/21,25 | 103,2/129 | |
| Итого за обед | | 480/580 | | | | | |
| Полдник | Плюшка с сахаром | 100/100 | 9,33/9,33 | 2,78/2,78 | 4,77/4,77 | 181,33/181,33 | 76 |
| | Кефир | 150/180 | 4,5/5,4 | 4,8/5,8 | 6/7,2 | 85,5/102,6 | |
| Итого за полдник | | 250/280 | | | | | |
| Итого за день | | 1168/1370 | | | | | |