



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ Д/с №263

С.А. Мишенина

Приказ от 24.03.2023 №49-осн

Основное организованное меню.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №263»

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)

Неделя 1 День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшённая жидкая	160	194	4,6	4,9	4,12	7,7	17,33	31,48	86,74	95,56	0	0	№189
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	96,4	109,4	0,74	0,76	№1
Чай с молоком	170	170	1,0	1,0	1,3	1,3	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№430
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,8	9,9	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	374,62	0,84	0,86	
Обед													
Суп щи со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	9,5	18,6	26,34	45,38	89,75	1,7	1,74	№83
Плов с мясом	110/60	130/70	8,63	9,25	7,0	13,79	15,5	20,16	170,2	230,35	0,0	0,0	№265
Салат из лука	30	50	1,25	1,84	0,02	0,03	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,30	0,68	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№403
Итог за Обед	540	660	14,7	16,8	16,5	24,0	71,1	104,4	503,02	700,38	41,7	45,99	
Полдник													
Кондитерские изделия	30	50	0,7	2,5	0,7	2,6	22,65	31,3	96,66	156,66	0,0	0,0	№22
Сок фруктовый или овощной.	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	7,85	7,85	113,34	113,34	2,12	2,74	№442
Итог за полдник	230	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Творожный пудинг с молочным соусом	180	220	8,38	12,1	8,1	7,8	17,4	18,1	132,88	247,7	0,34	0,41	№225
Хлеб пшеничный	20	30	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Кисломолочный напиток	180	180	1,2	1,2	3,1	3,1	19,2	19,2	128,7	128,7	0,0	0,0	№321
Итог за ужин	380	430	10,5	15,2	11,7	11,6	50,7	52,2	336,98	455,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1600	1840	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45,0	50,0	

Неделя 1 День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшеничная жидкая с маслом	150	184	4,52	4,82	3,92	7,0	17,23	31,58	79,15	170,94	0	0	№189
Бутерброд с маслом и сыром	25/6/4	30/6/10	4,6	7,6	5,98	6,5	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№3
Какао на молоке	180	180	1,08	1,08	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№397
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	460	510	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	1,4	1,7	9,15	11,64	18,6	26,34	42,36	49,68	14,23	19,74	№85
Суфле куриное	70	90	7,43	8,2	3,18	6,5	11,78	16,12	38,7	76,14	0,0	0,0	№310
Картофельное пюре	110	120	1,2	1,4	3,82	4,68	3,72	4,04	121,5	123,9	0,8	0,11	№321
Салат из лука	30	50	1,25	1,49	0,03	0,07	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из свежих ягод с витамином «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	28,74	28,79	№402
Итог за Обед	550	690	14,7	16,8	16,5	23,6	71,1	104,4	490,0	630,0	43,82	48,69	
Полдник													
Выпечка	50	50	2,5	2,5	2,6	2,6	31,3	31,3	113,88	156,66	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,12	113,34	0,0	0,0	№321
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	0,00	0,00	
Ужин													
Котлета рыбная	60	80	8,74	12,1	8,2	8,38	17,8	18,1	154,0	242,7	0,34	0,45	№240
Овощи отварные	140	140											№320
Хлеб	20	50	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	410	470	10,5	15,2	11,7	12,0	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,45	
ИТОГ	1620	1920	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 1 День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша «Дружба»	150	184	4,57	3,43	3,92	7,3	17,23	31,58	123,21	167,82	0	0	№190
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Кофейный напиток с молоком	180	180	1,03	1,03	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№395
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итого за завтрак	450	500	10,5	12,46	11,7	15,2	50,7	65,25	396,57	450,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне, со сметаной.	150	180	1,4	1,7	5,38	9,5	18,6	26,34	42,56	49,68	15,2	19,04	№80
Капуста тушеная с мясом	110/50	130/70	8,63	9,25	7,0	9,19	15,5	20,16	113,43	200,04	0,0	0,0	№336
Яйцо вареное	40	40	1,25	1,84	3,8	4,6	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№213
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Кисель из плодов или ягод свежих с вит. «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	26,5	26,99	№378
Итого за Обед	585	650	14,7	16,8	16,5	24,0	71,1	104,4	443,43	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Выпечка.	50	50	2,5	2,5	2,6	2,6	31,3	31,3	113,38	113,38		0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,62	156,62	2,12	2,74	№322
Итого за полдник	200	250	7,3	8,1	8,2	9,0	38,42	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Макароны отварные с сыром	170	200	7,74	13,54	7,28	8,0	17,8	18,1	154,0	242,7	0,34	0,41	№206
Хлеб пшеничный	30	50	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	200	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№442
Итого за ужин	400	450	9,5	16,64	10,6	11,8	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1635	1850	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 1 День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	184	4,57	4,87	3,92	7,5	17,23	31,58	76,64	170,94	0	0	№184
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Кофейный напиток с молоком.	180	180	1,03	1,03	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№395
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп рассольник Ленинградский со сметаной	150	180	1,4	1,7	9,18	9,5	18,6	26,34	42,36	49,68	14,23	17,91	№76
Запеканка картофельная с печенью	110/60	240	8,63	9,25	7,0	13,79	15,5	20,16	160,2	200,04	2,74	2,83	№308
Овощи порционные	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из смеси сухофруктов с вит.«С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	24,68	25,2	№402
Итог за Обед	540	700	14,7	16,8	16,5	24,0	71,1	104,4	490,0	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Выпечка.	50	50	2,5	2,5	2,6	2,6	31,3	31,3	113,38	113,38	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,12	156,62	2,12	2,74	№435
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Рыба запечённая с овощами. Рис отварной	170	200	8,38	12,1	8,1	7,8	17,4	18,1	145,9	242,7	0,34	0,41	№250
Хлеб пшеничный	30	50	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,1	3,1	19,2	19,2	128,7	128,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	11,6	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1900	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 1 День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	184	4,6	4,82	4,12	7,5	17,5	31,58	139,06	160,94	0	0	№93
Бутерброд с сыром	35	46	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№2
Какао на молоке	170	170	1,08	1,08	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№397
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	409,91	440,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп картофельный со свеклой на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	9,1	18,6	26,34	32,36	79,68	9,45	10,74	№78
Кнели из говядины с рисом	60	80	5,95	6,52	2,72	9,11	11,66	16,12	49,8	86,34	0,0	0,0	№296
Горошница.	110	150	2,68	2,73	4,28	4,68	3,9	4,04	99,49	123,7	0,0	0,0	№144
Салат из лука	30	50	1,25	1,84	0,02	0,03	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С».	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№402
Итог за Обед	540	690	14,7	16,8	16,5	23,6	71,1	104,4	469,09	670,00	41,7	45,99	
Полдник													
Кондитерские изделия.	30	50	0,7	2,5	0,7	2,6	22,65	31,3	96,60	156,66	0,0	0,0	№22
Сок яблочный	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	7,85	7,85	113,34	113,34	2,12	2,74	№442
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Запеканка морковная с повидлом.	180	200	8,74	12,1	8,48	8,56	17,8	18,1	125,0	202,7	0,34	0,41	№153
Хлеб пшеничный.	30	50	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	65,4	88,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром.	190	200	0,84	1,2	2,72	2,74	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	12,0	50,7	52,2	311,0	420,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1890	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 2 День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша рисовая жидкая	150	184	4,52	4,82	3,92	7,5	17,23	31,58	67,64	165,94	0	0	№189
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	115,5	114,4	0,74	0,76	№1
Чай с сахаром.	180	180	1,08	1,08	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№431
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп овощной на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	8,7	18,6	26,34	44,36	52,68	8,65	10,63	№103
Котлета паровая.	60	80	5,95	6,52	2,72	9,11	11,6	16,12	46,8	73,34	0,0	0,0	№282
Каша гречневая рассыпчатая.	110	150	2,68	2,73	4,28	4,68	3,9	4,04	110,4	123,7	0,8	0,11	№181
Овощи порционные (свекла)	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С», сладкий.	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№402
Итог за Обед	540	690	14,7	16,8	16,5	23,2	71,1	104,4	490,0	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Кондитерские изделия.	30	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	113,38	156,66	0,0	0,0	№22
Кисломолочный напиток	170	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,62	113,34	2,12	2,74	№325
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Сырники из творога с повидлом	180	200	8,38	12,1	8,1	8,6	17,4	18,1	136,9	237,7	0,34	0,41	№237
Хлеб пшеничный.	20	50	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	79,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром.	200	200	1,2	1,2	3,1	3,1	19,2	19,2	133,7	133,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	12,4	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1890	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 2 День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша пшеничная жидкая	150	184	4,57	4,87	3,92	7,5	17,23	31,58	76,64	170,94	0	0	№189
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Кофейный напиток с молоком	180	180	1,03	1,03	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№395
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итого за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,84	0,86	
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	9,3	18,6	26,34	42,36	49,68	13,14	16,72	№82
Жаркое по – домашнему.	110/60	130/70	2,68	9,25	7,0	13,79	15,5	20,16	160,2	200,04	2,01	2,32	№276
Салат из репчатого лука	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Кисель из плодов или ягод свежих «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	26,5	26,9	№378
Итого за Обед	540	660	14,7	16,8	16,5	23,8	71,1	104,4	490,0	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Выпечка.	50	50	2,5	2,5	2,6	2,6	31,3	31,3	113,38	113,38	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,62	156,62	2,12	2,74	№435
Итого за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Суфле рыбное. Овощи порционные (свекла)	200	220	8,74	12,1	8,38	8,0	17,8	18,1	154,0	242,7	0,34	0,41	№250 №33
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром.	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№431
Итого за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	11,8	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1860	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Неделя 2 День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша ячневая с маслом	130	150	3,35	2,98	0,32	2,9	14,7	27,28	28,55	59,23	0	0	№168
Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	№213
Бутерброд с сыром	35	46	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№2
Какао на молоке	150	164	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№397
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	14,33	16,66	12,5	15,4	48,18	61,23	362,4	401,29	0,84	0,86	
Обед													
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	9,5	18,6	26,34	54,63	62,68	5,62	5,93	№94
Голубцы ленивые	60	80	4,31	4,75	3,4	6,6	7,3	9,8	60,8	90,5	1,2	1,8	№298
Томатный соус.	10	10	0,12	0,12	0,2	0,42	0,6	0,8	5,05	7,45	1,94	2,21	№348
Пюре картофельное	110	150	4,20	4,38	3,4	6,77	7,6	9,56	72,08	89,09	0,69	0,8	№321
Салат из овощей	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№30
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№402
Итог за Обед	550	700	14,7	16,8	16,5	24,0	71,1	104,4	480,0	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Выпечка.	50	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	113,38	156,66	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,62	113,34	2,12	2,74	№321
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Запеканка рисовая с творогом	200	220	8,74	12,1	8,38	7,8	17,8	18,1	144,0	242,7	0,34	0,41	№193
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Сок яблочный	200	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№442
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	11,6	50,7	52,2	340,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1600	1900	45,83	56,76	47,8	60,0	200,48	256,98	1392,4	1751,29	45	50	

Неделя 2 День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная жидкая	150	184	3,57	3,67	2,42	7,1	17,23	31,58	66,64	219,65	0,0	0,0	№189
Бутерброд с маслом	20/5	30/6	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Кофейный напиток с молоком.	180	180	1,03	1,03	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0,0	0,0	№395
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	9,5	12,7	10,2	15,0	50,7	65,25	340,0	498,71	0,84	0,86	
Обед													
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	9,18	9,5	18,6	26,34	42,36	49,68	6,71	7,84	№56
Мясной гуляш.	60	80	4,3	4,6	3,0	6,59	7,8	9,8	90,0	100,0	1,5	1,6	№259
Макаронные изделия отварные	110	150	4,33	4,65	4,0	7,2	7,7	10,36	80,2	100,04	1,24	1,3	№209
Салат из лука	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№33
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№402
Итог за Обед	540	690	14,7	16,8	16,5	24,0	71,1	104,4	500,0	630,0	41,7	45,99	
Полдник													
Выпечка.	50	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	113,38	156,66	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток	150	200	4,8	5,6	5,6	6,4	7,12	7,85	96,62	113,34	2,12	2,74	№435
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Рагу овощное.	200	220	8,74	12,1	8,38	8,2	17,8	18,1	154,0	242,7	0,34	0,41	№349
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром.	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	12,0	50,7	52,2	350,0	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1890	38,17	51,24	46,2	60,0	205,52	265,02	1407,6	1848,71	45	50	

Неделя 2 День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша из круп вязкая	150	184	4,52	4,82	3,92	7,5	17,5	31,58	60,71	105,63	0	0	№177
Бутерброд с сыром	35	46	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№2
Какао на молоке.	170	170	1,08	1,08	1,5	1,5	18,67	18,67	125,66	125,66	0	0	№397
Фрукты.	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	9,8	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
Итог за завтрак	450	500	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	334,07	384,69	0,84	0,86	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми со сметаной.	150	180	1,4	1,7	9,18	9,1	18,6	26,34	42,36	84,99	7,16	8,38	№81
Печень по - строгановски	60	80	4,3	4,6	3,0	6,59	7,8	9,8	95,93	130,0	1,05	1,06	№256
Пюре картофельное	110	150	4,33	4,65	4,0	7,2	7,7	10,36	80,2	100,04	1,24	1,3	№321
Салат из овощей	30	50	1,25	1,84	0,0	0,0	2,8	4,3	70,6	111,71	0,05	0,05	№48
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	25/25	0,92	1,0	0,32	0,71	9,3	26,4	68,4	75,6	0,0	0,0	№3
Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	180	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	27,2	148,44	192,97	32,2	35,2	№402
Итог за Обед	540	690	14,7	16,8	16,5	23,6	71,1	104,4	505,93	695,31	41,7	45,99	
Полдник													
Кондитерские изделия.	30	50	0,7	2,5	0,7	2,6	22,65	31,3	96,66	156,66	0,0	0,0	№22
Сок яблочный	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	7,85	7,85	113,34	113,34	2,12	2,74	№442
Итог за полдник	200	250	6,3	8,1	7,1	9,0	30,5	39,15	210,0	270,0	2,12	2,74	
Ужин													
Капуста тушеная.	200	220	8,74	12,1	8,38	8,2	17,8	18,1	154	242,7	0,34	0,41	№346
Хлеб пшеничный.	20	30	0,92	1,9	0,5	0,7	14,1	14,9	75,4	78,6	0,0	0,0	№420
Чай с сахаром.	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	0,0	0,0	№431
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	12,0	50,7	52,2	350	450,0	0,34	0,41	
ИТОГ	1590	1890	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45	50	

Пищевые вещества	Б		Ж		У		Ккал.		С, мг.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Итог за весь период.	420,00	540,00	470,00	600,00	2030,00	2610,00	14000,00	18000,00	450	500
Среднее значение за период.	42,00	54,00	47,00	60,0	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45	50

**Технологические карты разработаны
с использованием.**

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800 с.