



Утверждаю
Заведующий МКДОУ №216

Феофилактова С.А.

С.А. Феофилактова
«27» 09 2022г. приказ № 114/2-09

Цикличное 10- дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет

Период питания осень-зима с 01.10 по 29.02

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А.

" " 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А.

" 27 " 09 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 1 день (ясли), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	140	3,45	3,62	16,79	113,39	0	0	91,66	17,79	85,8	0,24	0	0	0	0	0,41	0,08	324
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	350	8,62	6,35	46,31	282,61			203,72	34,68	172,33	0,52					0,95	0,08	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	200	0,9	0,5	19,69	90			23	12	18	3,59		0,06			12	0,75	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	160	2,12	3,22	7,94	68,48	0	0	21,76	12,8	43,52	0,58	0,12	0,04	0	0	6,4	1,54	94
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,17	10,82	92,58	158,01	385,14	43,2	10,48	58,72	0,5	0,01	0,05	0	0	14,12	0,18	346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	11,42	13,28	4,73	185,72	0	0	10,38	18,46	118,81	2,31	0,02	0,07	0	0	0	2,93	271
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,83	2,5	2,16	0,08	0	0	0	0	0,33	0,08	410
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	Итого	540	19,2	24	46,67	491,91	158,01	385,14	96,47	57,84	267,48	5,04	0,33	0,27			24	7,23	
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,93	15	73,2	0	0	2,2	1,8	10	0,13	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	200	6,22	5,34	23,37	167,52			185,8	21,95	139,6	0,31	0,05	0,09			0,9		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,45	2	4,2	35,02	0	0	16,27	11,87	17,27	0,47	0,67	0	0	0	0,73	1,13	131
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	17,49	10,36	18,76	241,63	0	0	169,14	23,01	219,77	0,81	0,12	0,05	0	0	0	0,46	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	80,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	400	21,41	14,98	53,42	407,63			260,15	38,67	252,42	1,47	0,79	0,07	0,07		1,38	1,59	
	Итого за: осень-зима 1 день (ясли)	1693	56,35	51,17	189,46	1439,67	158,01	385,14	769,14	165,14	849,83	10,93	1,17	0,49	0,07		39,23	9,65	
	Итого за весь период	1693	56,35	51,17	189,46	1439,67	158,01	385,14	769,14	165,14	849,83	10,93	1,17	0,49	0,07		39,23	9,65	
	Среднее значение за период	1693	56,35	51,17	189,46	1439,67	158,01	385,14	769,14	165,14	849,83	10,93	1,17	0,49	0,07		39,23	9,65	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

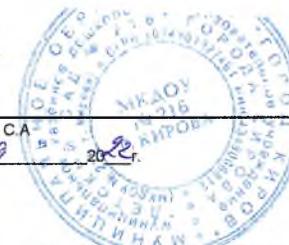
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

27 09 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 2 день (ясли), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	0	0	109,8	12,59	81	9,5	0,01	0,04	0	0	1,18	0	959
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)	20	2,59	2,29	0,2	31,5	0	0	11	2,5	37	0,5	0	0	0	0	0	0,1	213
	Итого	387	13,04	12,29	45,42	346,64			297,11	38,45	281,04	10,56	0,03	0,17	0,02	0,49	1,63	0,22	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	1,6	0,27	201
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	170	3,15	3,74	5,26	74,38	0	0	49,64	7,98	61,2	0,47	0,02	0	0	0	9,61	0	83
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,39	3,05	24,88	136,23	0	0	7,27	17,2	51,58	0,4	0,02	0,02	0	0	0	0,24	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0	16,92	60,42	0,75	1,5	3	1,58	5,25	0	0	0	0	0	0,9	0	590
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,24	12,12	58,8	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	0	0,06	0	0	0	0,66	1
	Итого	550	16,34	16,23	66,21	484,01	0,75	1,5	88,88	45,57	308,49	3,15	0,09	0,22			21,86	1,77	
Полдник																			
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	230	8,67	6,34	34,92	234,67			234,04	31,43	204,05	0,35	0,04	0,12			1,8	0,45	
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,6	0,07	1,34	8	0	0	4	4,2	12,4	0,14	0	0	0	0	2	0,14	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,73	7,42	15,76	140,2	0	0	19,79	22,27	59,38	0,83	0,09	0,09	0	0	7,42	5,5	134
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	11,06	4,69	4,19	103,6	0	0	27,89	16,93	117,54	0,6	0,05	0,1	0	0	0	0,4	248
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	2	0	391
	БАТОН	30	2,3	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,6	9,51	0,09	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	410	16,73	12,48	45,84	367,17			59,72	46	198,83	1,76	0,14	0,19			11,42	6,04	
	Итого за: осень-зима 2 день (ясли)	1580	54,78	47,34	192,39	1432,49	0,75	1,5	679,75	161,45	992,41	15,82	0,3	0,7	0,02	0,49	36,71	8,48	
	Итого за весь период	1580	54,78	47,34	192,39	1432,49	0,75	1,5	679,75	161,45	992,41	15,82	0,3	0,7	0,02	0,49	36,71	8,48	
	Среднее значение за период	1580	54,78	47,34	192,39	1432,49	0,75	1,5	679,75	161,45	992,41	15,82	0,3	0,7	0,02	0,49	36,71	8,48	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А.

" " 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А.

27 09



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 3 день (ясли), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98	0	0	144,13	17,64	117,04	0,23	27,54	0,06	0	0	0,82	0	390
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,44	14,12	90,64	0	0	108,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	360	9,52	11,41	49,16	312,61			255,74	34,1	202,99	0,49	27,58	0,06			1,36	0,05	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,67	2,27	38	0	0	17,8	9,93	22,47	0,33	0,07	0	0	0	5,73	0,46	51
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	2,87	2,72	4,99	68,15	0	0	26,16	14,71	67,27	0,8	0,16	0,08	0	0	3,67	0,03	192
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11	0	0	58,59	0	0	1,24	0	0,1	0,08	0	7,19	0	153
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,87	1
	Итого	530	13,13	21,34	43,99	434,69			120,02	34,61	124,53	3,8	0,23	0,26	0,08		16,59	1,16	
Полдник																			
	РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	0	0	224,08	25,3	166,26	0	0	0,05	0	0	0,91	0	391,5
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
	Итого	230	8,73	8,65	29,1	245,86			254,29	32,87	214,61	0,36		0,12			0,98	1,71	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'МОЗАИКА'	40	1,15	2,95	4,06	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	ОМЛЕТ	140	11	12,69	4,48	175	0	0	140	0	0	1,93	0	0,05	0,42	0,36	0,23	0	56
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	400	15,32	16,07	29,1	328,26			147,7	3,45	12,67	2,08		0,05	0,42	0,36	0,23		
	Итого за: осень-зима 3 день (ясли)	1623	47,59	57,67	159,45	1399,58			811,75	118,03	577,8	7,03	27,81	0,54	0,5	0,36	79,16	3,12	
	Итого за весь период	1623	47,59	57,67	159,45	1399,58			811,75	118,03	577,8	7,03	27,81	0,54	0,5	0,36	79,16	3,12	
	Среднее значение за период	1623	47,59	57,67	159,45	1399,58			811,75	118,03	577,8	7,03	27,81	0,54	0,5	0,36	79,16	3,12	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

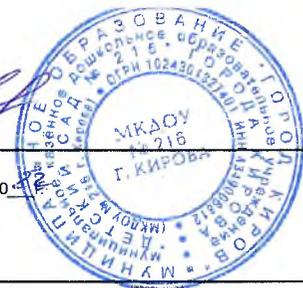
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 4 день (ясли), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	11,7	11,26	17,25	228,29	0	0	194,4	17,46	155,26	0,6	0,15	0	0	0	0,41	0,34	224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0,1	0,1	364	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,26	13,38	88,92	0	0	108,78	12,59	80,92	0,9	0	0,02	0	0,9	0	324.75	
	Итого	350	17,82	16,09	57,19	389,97			389,87	40,98	301,62	1,66	0,15	0,02			1,41	0,44	
Завтрак 2																			
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	5	0,4	368	
	Итого	100	0,4	0,3	10,3	47			19	12	16	2				5	0,4		
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	2,12	6,82	6,23	94,61	0	0	17,87	25,81	31,09	2,07	0	0,02	0	0	8,61	3	64
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	0	0	35,78	10,15	66,31	0,22	0,02	0	0	3,53	0,04	52	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	0	0	7,96	4,58	30,94	0,38	0	0,07	0	0	0,44	204	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	456	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	0	0	31,07	11,03	75,11	1,2	0,12	0,02	0	10,75	0,02	313	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	0	0	3,07	1,05	1,05	0,15	0,04	0,01	0	66,75	0	256	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0,67	1	
	Итого	600	16,82	20,9	60,82	500,39			101,14	58,31	230,59	5,22	0,18	0,2		90,09	4,17		
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	2,3	7	7,6	0,5	0	0	0	0	0	330	
	Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52			185,9	27,15	137,2	0,68	0,05	0,09		0,9			
Ужин 1																			
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22	0	0	14,84	5,42	13,33	0,27	0,09	0	0	1,16	0	19	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	8,59	0,2	335	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	0	0	26,76	0	0	3,18	0	0,06	0,54	0	1,98	52	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0,03	0	8,14	32,69	0	0	2,09	0	0	0,09	0	0	0	1,78	0	391	
	Итого	400	14,97	10,46	35,49	320,16			76,62	16,53	87,87	4,46	0,09	0,2	0,54	13,51	0,2		
Итого за: осень-зима 4 день (ясли)																			
	Итого за весь период	1653	55,07	52,16	188,05	1420,12			772,53	154,97	773,28	14,02	0,47	0,51	0,54	110,91	5,21		
Среднее значение за период																			
	Итого за весь период	1653	55,07	52,16	188,05	1420,12			772,53	154,97	773,28	14,02	0,47	0,51	0,54	110,91	5,21		
Среднее значение за период																			
	Итого за весь период	1653	55,07	52,16	188,05	1420,12			772,53	154,97	773,28	14,02	0,47	0,51	0,54	110,91	5,21		

СОГЛАСОВАНО
заведующий

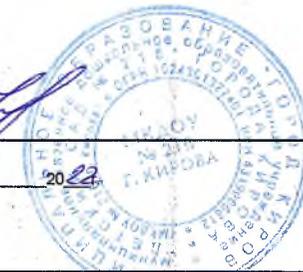
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

"22" 09 2022



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 5 день (ясли), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	295,13	0,12	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,93	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,72	2,3	13,34	85,6	0	0	100,46	13,51	72,75	0,17	0	0	0	0	0,51	0	432
	Итого	350	8,98	10,41	44,41	312,83	295,13	0,12	196,15	31,71	182,64	0,9	0,04	0,07			0,9	0,12	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	100	0,5	0,1	9,89	43			7	4	7	1,39		0,01			2	0,1	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ 'ЗИМНИЙ'	40	1,07	2,4	4,6	43,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	170	3,43	5,19	15,41	158,61	0	0	33,49	0	0	0,77	0	0,19	0,26	0	10,84	0	1
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	6,21	8,66	0,68	138,19	0	0	10,34	13,8	118,45	0,64	0,01	0,04	0	0	0	1,84	289
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0	16,92	60,42	0,75	1,5	3	1,58	5,25	0	0	0	0	0	0,9	0	590
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	Итого	560	14,96	19,01	59,89	536,75	0,75	1,5	132,61	30,93	212,99	3,01	0,03	0,37	0,26		30,33	2,71	
Полдник																			
	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	1,26	0	391.5
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6			221,84	29,2	189	0,4	0,09	0,09			1,26		
Ужин 1																			
	САЛАТ 'ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,03	2,8	3,6	38,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,6	3,67	26,07	84,27	0	0	9,67	0	0	0,41	0	0,03	0,02	0	0,03	0	192
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	10,44	4,42	3,95	102,53	0	0	26,34	16	111	0,56	0,04	0,09	0	0	0	0,38	251
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,17	0,17	11,58	55,75	0	0	12,41	3,08	1,74	0,33	0,08	0	0	0	45,33	0	441
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	400	16,05	12	58,56	358,63			56,05	23,39	123,28	1,42	0,18	0,12	0,02		45,96	0,91	
	Итого за: осень-зима 5 день (ясли)	1613	45,73	46,02	208,43	1425,01	295,88	1,62	613,65	119,23	714,91	7,12	0,34	0,66	0,28		80,45	3,84	
	Итого за весь период	1613	45,73	46,02	208,43	1425,01	295,88	1,62	613,65	119,23	714,91	7,12	0,34	0,66	0,28		80,45	3,84	
	Среднее значение за период	1613	45,73	46,02	208,43	1425,01	295,88	1,62	613,65	119,23	714,91	7,12	0,34	0,66	0,28		80,45	3,84	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

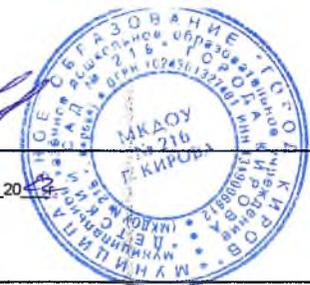
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

17 09 20



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E		
весна 6 день (ясли), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																				
Завтрак 1																				
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	0	0	11,62	0	0	1,01	0	0,12	0,02	0	0	0	0	168
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	0	11
	КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,67	2,94	12,77	84,64	0	0	103,7	11,89	76,5	8,98	0,01	0,03	0	0	1,11	0	959	
	Итого	350	9,21	7,2	52,58	313,21			121,01	14,48	86	10,09	0,01	0,15	0,02		1,11			
Завтрак 2																				
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442	
	Итого	100	0,5	0,1	9,89	43			7	4	7	1,39		0,01			2	0,1		
На весь день																				
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	3																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30	1,41	5,8	2,09	66,53	0	0	49,91	7,12	32,97	0,51	0,02	0,01	0	0	1,79	2,01	48	
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2,63	3,92	6,24	79,84	0	0	25,43	7,84	38,72	0,08	0,02	0,05	0	0	3,12	0	92	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,29	4,38	14,32	105,63	0	0	32,67	25,06	65,34	0,9	0,46	0,09	0	0	4,07	0,27	125	
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	50	9,47	19,89	0,56	209,11	0	0	20,39	14,07	122,38	1,41	0,03	0,03	0	0	0	0,31	294	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
	Итого	530	17,45	34,29	43,44	552,16			140,37	61,2	285,5	4,1	0,53	0,26			8,98	3,26		
Полдник																				
	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0	434	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464	
	Итого	200	7,4	6,34	32,7	224,89			163,8	23,12	145,66	0,55	0,04	0,14			0,75	0,9		
Ужин 1																				
	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2	4,2	37,07	0	0	16,27	11,87	17,27	0,47	0,67	0	0	0	0,73	1,13	131	
	ШАРЛОТКА	120	9,06	10,5	21,72	218,88	0	0	121,2	18,9	153	0,72	0,06	0	0	0	0,24	0,32	427	
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94	0	0	1,98	0,96	1,92	0,06	0	0	0	0	0,12	0,06	711	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
	Итого	400	12,06	12,84	44,11	347,39			145,25	34,32	181,69	1,37	0,73				1,09	1,51		
	Итого за осень-зима 6 день (ясли)	1583	46,62	60,77	182,72	1420,35			577,43	137,12	705,85	17,5	1,31	0,56	0,02		13,93	5,77		
	Итого за весь период	1583	46,62	60,77	182,72	1420,35			577,43	137,12	705,85	17,5	1,31	0,56	0,02		13,93	5,77		
	Среднее значение за период	1583	46,62	60,77	182,72	1420,35			577,43	137,12	705,85	17,5	1,31	0,56	0,02		13,93	5,77		

СОГЛАСОВАНО
заведующий

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

Феофилактова С.А

" " 20 г.

22 09 2022



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E		
весна 7 день (ясли), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																				
Завтрак 1																				
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	0	0	94	0	0	0,23	0	0,3	0,11	0	0,44	0	44	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,1	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210	
	Итого	365	6,52	9,88	43,35	279,4			160,54	2,59	10,5	0,43	0,04	0,32	0,18		1,09	0,05		
Завтрак 2																				
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368	
	Итого	200	0,9	0,5	19,69	90			23	12	18	3,59		0,06			12	0,75		
На весь день																				
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	3																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46	0	0	21,28	0	0	0,8	0	0,08	0,08	0	6,24	0	2	
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	160	2,94	2,76	9,66	75,52	0	0	30,72	21,12	61,44	1,08	0,12	0,05	0	0	4,48	0,24	79	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	0	0	7,96	4,58	30,94	0,38	0	0,07	0	0	0	0,44	204	
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,11	0,59	0	0	0	0	0,51	0,43	118	
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛУКВЫ	150	0,08	0	17,15	64,49	0	0	10,05	3,38	5,7	0,08	0	0	0	0	0,9	0	810	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
	Итого	550	15,67	16,08	66,47	430,22			88,26	48,57	212,28	4,13	0,12	0,28	0,08		12,13	1,78		
Полдник																				
	СНЕЖОК	150	4,2	3,75	16,5	115,5	0	0	180	21	135	0,11	0,08	0,06	0	0	2,25	0,13	435	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,68	1,01	38,23	143,36	0	0	10,04	6,03	24,79	0	0,01	0,04	0	0	8,04	0,4	453	
	Итого	200	6,88	4,76	54,73	258,86			190,04	27,03	159,79	0,11	0,09	0,1			10,29	0,53		
Ужин 1																				
	САЛАТ 'СВЕКОЛКА'	40	4,49	5,66	8,5	103,13	0	0	26,91	15,69	31,38	1,08	0,02	0,02	0	0	3,93	2,71	50	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	0	0	16,66	15,8	61,86	0,34	0,03	0,14	0	0	9,59	0,2	333	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	0	0	35,7	9,81	173,69	0,69	0	0,1	0	0	0,1	0,03	250	
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391	
	Итого	400	11,74	12,69	45,68	381			86,92	43,89	276,43	2,29	0,05	0,26			15,29	2,94		
	Итого за: осень-зима 7 день (ясли)	1718	41,71	43,91	229,92	1439,48			548,76	134,08	677	10,55	0,3	1,02	0,26		50,8	6,05		
	Итого за весь период	1718	41,71	43,91	229,92	1439,48			548,76	134,08	677	10,55	0,3	1,02	0,26		50,8	6,05		
	Среднее значение за период	1718	41,71	43,91	229,92	1439,48			548,76	134,08	677	10,55	0,3	1,02	0,26		50,8	6,05		

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 9 день (ясли), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША 'АССОРТИ'	150	3,61	3,79	21,34	127,76	0	0	86,29	11,81	33,34	0,35	0	0	0	0	0,44	0,35	164
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,93	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,46	2,13	12,64	83,98	0	0	102,74	11,89	76,42	0,85	0	0,02	0	0	0,85	0	324.75
	Итого	352	9,6	8,26	46,81	302,79			255,68	28,44	152,86	1,35	0,02	0,02			1,29	0,4	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	100	0,5	0,1	9,89	43			7	4	7	1,39		0,01			2	0,1	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,53	1,58	3,77	31,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2,5	1,8	12,8	77,44	0	0	14,72	16	40,96	0,64	0,12	0,07	0	0	5,12	0,2	100
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110	20,92	3,37	42,52	284,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	427
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5,46	5,28	8,8	101,28	0	0	25,27	12,37	86,08	0,63	0	0	0	0	0,46	0,63	59
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0	0	13,69	48,7	0	0	8,3	2,4	1,79	0,2	0	0	0	0	0,5	0,1	110
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	Итого	530	31,06	12,33	93,73	601,81			53,68	36,46	154,92	2,67	0,12	0,15			6,08	1,6	
Полдник																			
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,57	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	326.25
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	200	5,41	0,18	23,07	119,95			232,41	30,96	194,22	0,4		0,06			1,8		
Ужин 1																			
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	0	10,63	0	0	0,45	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,36	2,94	2,76	39,06	0	0	11,1	7,74	12,78	0,3	0,36	0	0	0	0,9	1,38	379
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42	0	0	29,39	24,49	129,77	1,1	0,08	0,11	0	0	2,45	2,78	242
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	2	0	391
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	400	17,89	17,94	56,36	392,34			57,26	33,96	148,89	2,01	0,44	0,15	0,02		5,38	4,16	
Итого за: осень-зима 9 день (ясли)		1585	64,46	38,81	229,86	1459,89			606,03	133,82	657,89	7,82	0,58	0,39	0,02		16,55	6,26	
Итого за весь период		1585	64,46	38,81	229,86	1459,89			606,03	133,82	657,89	7,82	0,58	0,39	0,02		16,55	6,26	
Среднее значение за период		1585	64,46	38,81	229,86	1459,89			606,03	133,82	657,89	7,82	0,58	0,39	0,02		16,55	6,26	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

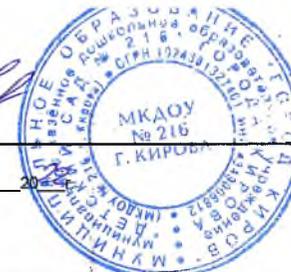
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 10 день (ясли), Неделя: 2, Сезон:осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,94	7,26	18,29	157,7	0	0	113,2	39,67	141,26	1,94	0,04	0,1	0	0	0,97	0,25	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,44	14,12	90,64	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	350	9,35	9,9	42,67	300,73			223,36	55,7	224,63	2,18	0,04	0,1			1,51	0,25	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	1,6	0,27	201
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	160	5,44	6,72	6,8	118	0	0	42,64	17,92	97,12	0,96	0,08	0	0	0	2,88	0,24	120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,28	9,81	7,17	158,03	0	0	6,93	11,54	179,95	4,62	4,6	0,16	0	0	19,61	3,35	290
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	0	0	3,07	1,05	1,05	0,15	0,04	0,01	0	0	66,75	0	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	Итого	550	20,87	21,96	50,02	510,85			100,24	52,04	387,74	8,12	4,72	0,39			99,43	4,73	
Полдник																			
	МОЛОКО	160	4,48	3,92	7,44	83,84	0	0	163,2	17,91	115,2	0,16	0,04	0,08	0	0	0,8	0	434
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	210	8,48	5,92	31,44	203,82	233,86	45,99	171,2	23,91	147,2	0,16	0,04	0,08			0,8		
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	40	1,2	0,13	2,67	16	0	0	8	8,4	24,8	0,27	0	0	0	0	4	0,27	
	ОМЛЕТ	140	11	12,69	4,48	175	0	0	140	0	0	1,93	0	0,05	0,42	0,36	0,23	0	56
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	БАТОН	40	3,06	0,4	20,52	104,78	0	0	7,58	3,46	12,68	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	400	15,26	13,22	36,47	331,07			164,36	14,36	38,87	2,52		0,05	0,42	0,36	4,23	0,27	
	Итого за: осень-зима 10 день (ясли)	1613	54,36	51,4	170,4	1393,47	233,86	45,99	675,18	154,01	809,44	15,18	4,8	0,67	0,42	0,36	115,97	5,9	
	Итого за весь период	1613	54,36	51,4	170,4	1393,47	233,86	45,99	675,18	154,01	809,44	15,18	4,8	0,67	0,42	0,36	115,97	5,9	
	Среднее значение за период	1613	54,36	51,4	170,4	1393,47	233,86	45,99	675,18	154,01	809,44	15,18	4,8	0,67	0,42	0,36	115,97	5,9	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

Феофилактова С.А

" " 20 г.

27 09 2022



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 1 день (сад), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,37	4,77	23	152,06	0	0	118,57	23,09	110,66	0,32	0	0,08	0	0,37	0,54	0,15	324
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190	3,04	2,57	14,92	95,67	0	0	112,28	15,1	81,31	0,19	0	0	0	0	0,57	0	432
	Итого	405	9,75	11,79	53,36	363,82			237,04	40,78	202,47	0,61	0,04	0,08		0,37	1,11	0,2	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	200	0,9	0,5	19,69	90			23	12	18	3,59		0,06			12	0,75	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1,78	5,04	3,88	67,65	0	0	9,88	9,88	22,73	0,46	0,23	0,03	0	0	3,94	2,28	30
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2,38	3,62	8,93	77,04	0	0	24,48	14,4	48,96	0,65	0,13	0,04	0	0	7,2	1,73	94
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР. ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,96	3,75	12,78	109,42	186,75	455,16	51,06	12,38	69,4	0,58	0,01	0,07	0	0	16,68	0,22	346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	15,99	18,58	6,62	260,01	0	0	14,53	25,84	166,34	3,23	0,02	0,09	0	0	0	4,1	271
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,99	9,49	43,49	2	0	0,13	0	0	0	1,11	1
	Итого	660	25,96	31,49	61,96	650,77	186,75	455,16	118,33	74,99	353,51	7,02	0,39	0,36			28,22	9,54	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99			211,09	26,82	165,34	0,46	0,05	0,1			1		
Ужин 1:																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3	6,3	55,6	0	0	24,4	17,8	25,9	0,7	1	0	0	0	1,1	1,7	131
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04	0	0	211,43	28,76	274,71	1,01	0,15	0,06	0	0	0	0,58	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	460	25,5	19,35	57,52	508,09			314,47	50,29	316,75	1,86	1,15	0,08	0,07		1,75	2,28	
	Итого за: осень-зима 1 день (сад)	1980	71,01	69,63	234,59	1879,67	186,75	455,16	903,93	204,88	1056,07	13,54	1,63	0,68	0,07	0,37	44,08	12,77	
	Итого за весь период	1980	71,01	69,63	234,59	1879,67	186,75	455,16	903,93	204,88	1056,07	13,54	1,63	0,68	0,07	0,37	44,08	12,77	
	Среднее значение за период	1980	71,01	69,63	234,59	1849,67	186,75	455,16	903,93	204,88	1056,07	13,54	1,63	0,68	0,07	0,37	44,08	12,77	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

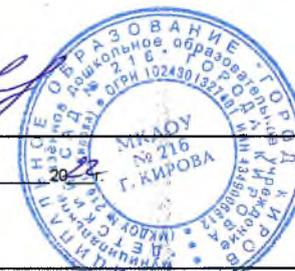
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

17.09



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 2 день (сад), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	4,46	5,4	19,57	145,65	0	0	130,45	21,83	142,05	0,47	0	0,15	0,02	0,59	0,54	0,08	184
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	85,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	0	0	109,8	12,59	81	9,5	0,01	0,04	0	0	1,17	0	959
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	Итого	453	18,43	17,37	53,91	450,53			384,81	47,66	378,05	11,23	0,15	0,22	0,02	0,59	1,71	0,37	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27	0	0	57,67	9,28	72	0,55	0,02	0	0	0	11,28	0,02	83
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1	0	0	9,45	22,36	67,05	0,52	0,03	0,03	0	0	0	0,31	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180	0	0	20,3	72,5	0,9	1,8	3,6	1,89	6,3	0	0	0	0	0	1,08	0	590
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,99	9,49	43,49	2	0	0,13	0	0	0	1,11	1
	Итого	700	21,42	21,03	88,94	639,77	0,9	1,8	113,31	61,57	410,55	4,57	0,12	0,34			27,76	2,64	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	250	9,27	6,36	35,72	240,86			259,21	34,43	223,63	0,35	0,04	0,13			2	0,45	
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,9	0,1	2	12	0	0	6	6,3	18,6	0,2	0	0	0	0	3	0,2	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,96	8,04	17,07	151,88	0	0	21,44	24,13	64,32	0,9	0,1	0,1	0	0	8,04	5,96	134
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	14,75	6,25	5,58	138,14	0	0	37,19	22,57	156,72	0,8	0,06	0,13	0	0	0	0,53	248
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,95	91,69	0	0	6,64	3,02	11,09	0,11	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	455	21,32	14,74	51,75	430,49			73,62	56,02	250,73	2,1	0,16	0,23			13,04	6,69	
	Итого за: осень-зима 2 день (сад)	1863	70,44	59,5	230,32	1761,65	0,9	1,8	830,95	199,68	1262,96	18,25	0,47	0,92	0,02	0,59	44,51	10,15	
	Итого за весь период	1863	70,44	59,5	230,32	1761,65	0,9	1,8	830,95	199,68	1262,96	18,25	0,47	0,92	0,02	0,59	44,51	10,15	
	Среднее значение за период	1863	70,44	59,5	230,32	1761,65	0,9	1,8	830,95	199,68	1262,96	18,25	0,47	0,92	0,02	0,59	44,51	10,15	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

Феофилактова С.А

" " 20 г.

2022

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 3 день (сад), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	0	0	192,17	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08	0	0	1,09	0	390
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	1	0	2	0	0,07	0	0	0	0	0,1	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	440	11,83	17,4	60,74	412,93			317,05	42	253,14	0,6	36,79	0,08			1,69	0,1	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57	0	0	26,7	14,89	33,7	0,5	0,1	0	0	0	8,6	0,69	51
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2	0	0	30,07	18,4	96,32	0,8	0,16	0,08	0	0	4,55	0,08	192
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9,51	18,68	15,53	266,53	0	0	70,31	0	0	1,49	0	0,12	0,09	0	8,63	0	153
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	566,67
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,99	9,49	43,49	2	0	0,13	0	0	0	1,11	1
	Итого	670	16,91	26,54	59,38	563,88			150,56	47,91	183,95	5,06	0,26	0,33	0,09		21,78	1,88	
Полдник																			
	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	0	0	248,98	28,11	184,73	0	0	0,05	0	0	1,01	0	435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	67,69	0,5	0	0,1	0	0	0,1	2,4	612
	Итого	270	10,65	11,58	38,54	323,32			291,28	38,71	252,42	0,5		0,15			1,11	2,4	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'МОЗАИКА'	60	1,73	4,43	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,08	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	450	16,69	18,45	31,45	364,64			157,71	3,45	12,67	2,21		0,06	0,45	0,38	0,24		
	Итого за: осень-зима 3 день (сад)	1935	56,97	74,17	198,21	1707,77			950,6	145,07	725,18	8,67	37,05	0,67	0,54	0,38	84,82	4,58	
	Итого за весь период	1935	56,97	74,17	198,21	1707,77			950,6	145,07	725,18	8,67	37,05	0,67	0,54	0,38	84,82	4,58	
	Среднее значение за период	1935	56,97	74,17	198,21	1707,77			950,6	145,07	725,18	8,67	37,05	0,67	0,54	0,38	84,82	4,58	

СОГЛАСОВАНО
за ведущий

Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

27 09 2022

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 4 день (сад), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	364
	БАТОН	25	1,99	0,29	12,29	59,5	0	0	4,78	3,99	9,14	0,14	0	0,07	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	1	0	2	0	0,07	0	0	0	0	0,1	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	415	19,86	25,2	63,81	528,55			453,93	47,73	458,28	1,99	0,2	0,1	0,29	0,54	1,23	0,7	
Завтрак 2																			
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	368
	Итого	100	0,4	0,3	10,3	47			19	12	16	2					5	0,4	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	2,85	8,53	7,78	118,27	0	0	22,33	32,27	38,87	2,58	0	0,03	0	0	10,76	3,75	64
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57	0	0	9,41	5,42	36,56	0,45	0	0,09	0	0	0	0,52	204
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3	0	0	4,09	1,4	1,4	0,2	0,06	0,01	0	0	89	0	256
	Итого	710	22,02	37,02	59,13	614,21			117,19	75,97	315,3	4,94	0,23	0,17			117,5	4,38	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	2,3	7	7,6	0,5	0	0	0	0	0	0	330
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	7,91	5,2	40,57	247,59			211,99	31,98	161,1	0,8	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22	0	0	14,84	5,42	13,33	0,27	0,09	0	0	0	1,16	0	19
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,95	3,65	13,3	118,84	0	0	33,99	10,94	79,57	1,01	0	0,16	0	0	10,02	0,23	335
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	0	0	35,68	0	0	4,24	0	0,08	0,72	0	2,64	0	52
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	460	18,76	12,2	39,29	370,23			90,65	18,09	99,24	5,67	0,09	0,24	0,72		15,82	0,23	
	Итого за: осень-зима 4 день (сад)	1935	68,95	79,92	213,1	1805,58			892,76	185,77	1049,92	15,4	0,57	0,81	1,01	0,54	140,55	5,71	
	Итого за весь период	1935	68,95	79,92	213,1	1805,58			892,76	185,77	1049,92	15,4	0,57	0,81	1,01	0,54	140,55	5,71	
	Среднее значение за период	1935	68,95	79,92	213,1	1805,58			892,76	185,77	1049,92	15,4	0,57	0,81	1,01	0,54	140,55	5,71	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

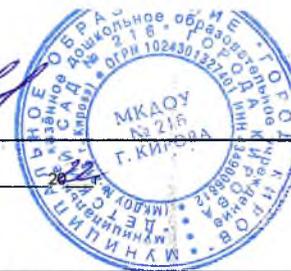
Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

27 09



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E	
весна 5 день (сад), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,16	4,46	21,83	149,09	354,15	0,14	108,54	19,25	121,15	0,78	0	0,08	0	0	0,47	0,08	184	
	БАТОН	20	1,6	0,2	9,84	47,6	0	0	3,8	2,6	13	0,2	0	0,04	0	0	0	0	11	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
	Итого	405	10,01	11,51	47,42	334,89	354,15	0,14	231,03	37,74	220,74	1,18	0,04	0,12			1,07	0,13		
Завтрак 2																				
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442	
	Итого	200	1	0,2	19,79	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2		
На весь день																				
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	1,33	3	5,75	54,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	190	3,83	5,8	17,22	177,27	0	0	37,43	0	0	0,86	0	0,21	0,28	0	12,12	0	1	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,82	2,67	10,97	83,7	0	0	87,09	10,69	68,47	0,43	0,03	0,07	0	0	20,14	0,22	346	
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	8,69	12,13	0,95	193,47	0	0	14,47	19,32	165,83	0,89	0,01	0,05	0	0	0	2,57	289	
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	405	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1	
	Итого	670	19,52	24,14	74,15	684,1			147,97	39,49	277,78	4,18	0,04	0,46	0,28		41,26	3,91		
Полдник																				
	ИОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11	
	Итого	250	7,36	5,2	56,08	304,69			252,55	35,73	223,34	0,66	0,1	0,1			1,4			
Ужин 1																				
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	50	1,88	6,51	2,79	77,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,06	0	100308	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	0	0	10,63	0	0	0,45	0	0,04	0,01	0	0,03	0	192	
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364	
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,92	5,89	5,27	136,7	0	0	35,12	21,33	148	0,75	0,05	0,12	0	0	0	0,51	251	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,4	0	0	3,8	1,73	6,34	0,07	0	0	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	86,9	0	0	14,89	3,7	2,09	0,4	0,1	0	0	0	54,4	0	441	
	Итого	470	20,43	17,97	62,98	446,24			68,28	29,34	180,63	1,73	0,21	0,16	0,01		57,09	1,04		
	Итого за осень-зима 5 день (сад)	2000	58,32	59,02	260,42	1855,92	354,15	0,14	713,81	150,3	896,49	10,54	0,39	0,85	0,29		104,82	5,28		
	Итого за весь период	2000	58,32	59,02	260,42	1855,92	354,15	0,14	713,81	150,3	896,49	10,54	0,39	0,85	0,29		104,82	5,28		
	Среднее значение за период	2000	58,32	59,02	260,42	1855,92	354,15	0,14	713,81	150,3	896,49	10,54	0,39	0,85	0,29		104,82	5,28		

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

17.09



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 6 день (сад), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	0	0	12,39	0	0	1,08	0	0,13	0,02	0	0	0	168
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,14	3,46	15,02	99,58	0	0	122	13,99	90	10,56	0,01	0,04	0	0	1,3	0	959
	Итого	395	10,46	8,08	58,27	342,86			141,08	19,58	102,8	11,84	0,01	0,27	0,02		1,3		
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,79	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,67	3,48	110,89	0	0	83,18	11,87	54,95	0,85	0,03	0,01	0	0	2,98	3,35	48
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,66	4,18	7,06	85,25	0	0	28,01	8,82	68,46	0,14	0,02	0,07	0	0	3,46	0,07	73,6
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,12	5,97	19,53	144,04	0	0	44,55	34,18	89,1	1,22	0,62	0,12	0	0	5,55	0,37	125
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78	292,75	0	0	28,55	19,69	171,33	1,97	0,04	0,04	0	0	0	0,43	294
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43	0	0	8,78	1,89	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	700	24,13	48,16	61,88	773,93			202,05	85,93	427,32	6,18	0,71	0,37			11,99	5,34	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
	Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09			214,8	28,72	181,66	0,6	0,05	0,16			1	0,9	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,58	2,5	5,25	46,33	0	0	20,33	14,83	21,58	0,58	0,83	0	0	0	0,92	1,42	131
	ШАРЛОТКА	130	9,82	11,38	23,53	237,12	0	0	131,3	20,48	165,75	0,78	0,07	0	0	0	0,26	0,35	427
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	БАТОН	25	1,99	0,29	12,29	59,5	0	0	4,78	3,99	9,14	0,14	0	0,07	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	455	12,72	14,2	45,71	363,86			159,83	40,9	199,67	1,62	0,9	0,07			1,38	1,87	
	Итого за: осень-зима 6 день (сад)	2005	57,11	78,2	220,67	1817,74			731,74	183,13	925,45	23,03	1,67	0,88	0,02		19,67	8,31	
	Итого за весь период	2005	57,11	78,2	220,67	1817,74			731,74	183,13	925,45	23,03	1,67	0,88	0,02		19,67	8,31	
	Среднее значение за период	2005	57,11	78,2	220,67	1817,74			731,74	183,13	925,45	23,03	1,67	0,88	0,02		19,67	8,31	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

17 09



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 7 день (сад), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	160	3,6	4,72	17,6	127,2	0	0	100,26	0	0	0,25	0	0,32	0,12	0	0,47	0	44
	БАТОН	45	3,44	0,45	23,09	117,89	0	0	8,54	3,89	14,25	0,15	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	1	0	2	0	0,07	0	0	0	0	0,1	13
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,88	48,96	0	0	87,06	0	0	0,1	0	0,02	0,08	0	0,72	0	1210
	Итого	415	8,03	14,58	53,47	369,05			176,86	3,89	16,25	0,5	0,07	0,34	0,2		1,19	0,1	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	200	0,9	0,5	19,7	90			22,99	12	18	3,6		0,06			12	0,75	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	50	2,5	3,75	3,43	57,5	0	0	26,6	0	0	1	0	0,1	0,1	0	7,8	0	2
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,68	3,44	12,08	94,4	0	0	38,4	26,4	76,8	1,36	0,16	0,07	0	0	5,6	0,3	79
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57	0	0	9,41	5,42	36,56	0,45	0	0,09	0	0	0	0,52	204
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	0	0	12,06	4,05	6,84	0,09	0	0	0	0	1,08	0	810
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	Итого	690	20,57	20,44	85,96	561,86			112,59	63,75	281,17	5,69	0,16	0,39	0,1		15,17	2,51	
Полдник																			
	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	0	0	240	28	180	0,14	0,1	0,08	0	0	3	0,18	435
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,88	1,01	38,23	143,36	0	0	10,04	6,03	24,79	0	0,01	0,04	0	0	8,04	0,4	453
	Итого	250	8,28	6,01	60,23	297,36			250,04	34,03	204,79	0,14	0,11	0,12			11,04	0,58	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'СВЕКОЛКА'	50	5,62	7,08	10,63	128,91	0	0	33,64	19,61	39,23	1,35	0,03	0,03	0	0	4,91	3,38	50
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,34	0	0	18,04	17,12	67,02	0,36	0,03	0,15	0	0	10,39	0,22	333
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	470	14,14	15,74	50,86	468,98			111,95	52,42	347,34	2,81	0,06	0,29			17,41	3,66	
	Итого за: осень-зима 7 день (сад)	2030	51,92	57,27	270,22	1787,23			674,43	166,09	867,55	12,74	0,4	1,2	0,3		56,81	7,6	
	Итого за весь период	2030	51,92	57,27	270,22	1787,23			674,43	166,09	867,55	12,74	0,4	1,2	0,3		56,81	7,6	
	Среднее значение за период	2030	51,92	57,27	270,22	1787,23			674,43	166,09	867,55	12,74	0,4	1,2	0,3		56,81	7,6	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

Феофилактова С.А

" " 20 г.

20 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
весна 8 день (сад), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,95	91,69	0	0	6,64	3,02	11,09	0,11	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	475	15,66	12,54	49,95	381,19			285,53	38,81	277,38	1,81	0,1	0,12			1,3	0,5	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,34	0,3	12,15	64,5	0	0	51	19,5	34,5	0,45	0	0,08	0	0	90	0,3	
	Итого	150	1,34	0,3	12,15	64,5			51	19,5	34,5	0,45		0,08			90	0,3	
Обед																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	1,33	3	5,75	54,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	70	5,1	15,2	7,9	185,9	0	0	25,39	15,39	105,9	1,5	0	0	0	0	0,8	1,2	188
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	0	0	18,36	12,96	12,33	0,45	0	0	0	0	0,18	0	510
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	Итого	700	17,9	25,47	79	617,88			193,22	80,56	351,91	5,97	0,2	0,34			29,02	2,87	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	0	0	7,6	5,6	0	0,52	0	0	0	0	0	0	1107
	БАТОН	10	0,76	0,1	5,13	26,2	0	0	1,9	0,86	3,17	0,03	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	9,76	5,6	46,59	235			213,5	28,85	147,17	0,75	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3	6,3	55,6	0	0	24,4	17,8	25,9	0,7	1	0	0	0	1,1	1,7	131
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	24,41	11,72	24,24	301,85	0	0	222,48	32,4	314,02	1,12	0,14	0,08	0	0	0	3,66	219
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0	0	82,9	9,2	59,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,1	364
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,4	0	0	3,8	1,73	6,34	0,07	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	450	28,76	17,32	57,14	431,23			333,7	61,13	405,36	2,01	1,14	0,08			1,2	5,46	
	Итого за:осень-зима 8 день (сад)	2025	73,42	61,23	244,83	1729,8			1076,95	228,85	1216,32	10,79	1,49	0,72			122,52	9,13	
	Итого за весь период	2025	73,42	61,23	244,83	1729,8			1076,95	228,85	1216,32	10,79	1,49	0,72			122,52	9,13	
	Среднее значение за период	2025	73,42	61,23	244,83	1729,8			1076,95	228,85	1216,32	10,79	1,49	0,72			122,52	9,13	

СОГЛАСОВАНО
заведующий

Феофилактова С.А

" " 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

Феофилактова С.А

" 17 09 2024 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна 10 день (сад), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,58	9,68	24,38	210,27	0	0	150,93	52,89	188,34	2,58	0,05	0,13	0	0	1,29	0,33	
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	440	12,83	12,78	60,6	415,76			276,71	72,23	286,6	2,91	0,05	0,13			1,89	0,33	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	3,6	0,3	120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,39	13,74	10,03	221,24	0	0	9,7	16,15	251,93	6,47	6,44	0,22	0	0	27,45	4,69	290
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3	0	0	4,09	1,4	1,4	0,2	0,06	0,01	0	0	89	0	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	Итого	730	28,51	29,55	70,13	698,27			132,09	70,84	526,46	11,45	6,6	0,53			133,19	6,76	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,8	167,97	327,4	64,39	11,2	8,4	44,8	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	270	11,2	7,7	42,9	272,77	327,4	64,39	215,2	30,79	188,8	0,2	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,8	0,2	4	24	0	0	12	12,6	37,2	0,4	0	0	0	0	6	0,4	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79	0	0	7,59	3,45	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	450	16,63	14,19	39,1	355,5			179,37	18,83	51,41	2,81		0,06	0,45	0,38	6,24	0,4	
	Итого за: осень-зима 10 день (сад)	1995	69,57	64,62	222,53	1789,3	327,4	64,39	819,37	200,69	1064,27	19,57	6,7	0,87	0,45	0,38	152,32	8,14	
	Итого за весь период	1995	69,57	64,62	222,53	1789,3	327,4	64,39	819,37	200,69	1064,27	19,57	6,7	0,87	0,45	0,38	152,32	8,14	
	Среднее значение за период	1995	69,57	64,62	222,53	1789,3	327,4	64,39	819,37	200,69	1064,27	19,57	6,7	0,87	0,45	0,38	152,32	8,14	