

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №103»  
(МБДОУ «Детский сад №103»)**

**05.Организация питания**  
Дело №05-02

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
от 04.02.2025 №34-осн  
\_\_\_\_\_ Т.С. Храбровой

**Основное организованное меню обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания**

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

Начато: 04.02.2025  
Хранить: 1 год, п.2057, п.20

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	2,52	2,74	0,52	0,67	14,7	27,28	38,5	89,23	0	0	№169
Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	2,8	2,8	70,6	70,6	0,05	0,05	№213
Бутерброд с маслом	29	35	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	139,4	0,74	0,76	№1
Кофейный напиток с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№395
<b>Итог за завтрак</b>	<b>399</b>	<b>455</b>	<b>12,2</b>	<b>15,5</b>	<b>12,4</b>	<b>12,77</b>	<b>40,8</b>	<b>55,45</b>	<b>338,75</b>	<b>464,89</b>	<b>0,79</b>	<b>0,81</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с вермишелью	150	180	2,32	2,7	4,55	9,5	20,45	31,11	75,26	113,03	14,23	19,74	№82
Овощи порционные (свекла)	30	50	0,27	0,4	0,03	0,05	1,25	1,52	18,7	20,4	0,15	0,2	№33
Котлета мясная	60	70	8,33	9,9	7,9	9,08	9,42	11,0	107,25	153,63	0,09	0,11	№282
Капуста тушеная	110	130	2,3	2,68	3,56	3,9	10,37	12,26	82,61	97,63	18,88	22,31	№347
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	4,0	6,1	№442
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>15,11</b>	<b>18,72</b>	<b>19,18</b>	<b>26,31</b>	<b>72,39</b>	<b>101,49</b>	<b>486,92</b>	<b>632,49</b>	<b>37,35</b>	<b>48,46</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>													
Выпечка «Косичка».	50	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	113,38	113,38	0,0	0,0	№466
Молоко кипяченое обогащённое йодированным белком	150	180	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	62,0	96,28	2,46	2,73	№400
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	56,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>295</b>	<b>330</b>	<b>7,28</b>	<b>8,98</b>	<b>6,68</b>	<b>8,42</b>	<b>42,35</b>	<b>41,38</b>	<b>216,58</b>	<b>265,66</b>	<b>2,46</b>	<b>2,73</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>													
Картофель тушеный в сметане	180	200	5,14	6,54	5,22	8,5	14,57	25,88	135,15	185,96	0,8	0,9	№322
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	127,7	0,0	0,0	№3
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	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,41</b>	<b>10,8</b>	<b>8,74</b>	<b>12,5</b>	<b>47,47</b>	<b>62,68</b>	<b>357,75</b>	<b>442,36</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГ</b>	<b>1659</b>	<b>1910</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>41,4</b>	<b>52,9</b>	<b>-</b>

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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша пшённая с цельным молоком с маслом	150	180	4,9	5,22	4,42	7,9	27,5	41,58	120,35	214,94	0	0	№189
Бутерброд с маслом и сыром	35	49	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№3
Какао на молоке с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№397
<b>Итог за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>422</b>	<b>10,5</b>	<b>13,9</b>	<b>11,7</b>	<b>15,4</b>	<b>50,7</b>	<b>65,25</b>	<b>350,0</b>	<b>450,0</b>	<b>0,74</b>	<b>0,76</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	150	180	1,4	1,7	9,18	9,5	18,6	27,34	84,57	132,3	14,26	19,74	№78
Рубленое яйцо с маслом и луком	30	50	2,90	4,89	3,79	5,84	0,53	0,92	37,79	65,78	0,05	0,05	
Плов с мясом цыпленка	170	200	8,63	9,25	7,0	13,82	15,5	21,16	204,64	240,42	0,0	0,0	№265
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Компот из сухофруктов	180	200	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	28,2	68,5	72,4	20,0	20,0	№402
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>13,54</b>	<b>15,8</b>	<b>16,5</b>	<b>24,0</b>	<b>71,1</b>	<b>103,1</b>	<b>476,0</b>	<b>630,0</b>	<b>34,26</b>	<b>49,79</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Венская сдоба	50	50	2,5	2,5	1,5	1,5	14,48	14,48	112,88	112,88	0,0	0,0	№467
Кисломолочный напиток.	150	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	64,92	113,12	1,5	1,5	№325
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>30,5</b>	<b>36,15</b>	<b>219,0</b>	<b>270,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Котлета рыбная	60	70	8,74	12,52	10,75	10,66	17,8	19,2	174,0	234,7	0,34	0,41	№240
Овощи отварные (морковь)	120	130											№34
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
Напиток из шиповника	180	200	0,49	0,62	0,25	0,44	18,8	19,7	79,0	87,0	18,0	22,0	№398
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,66</b>	<b>16,2</b>	<b>11,7</b>	<b>12,0</b>	<b>50,7</b>	<b>56,5</b>	<b>335,0</b>	<b>450,0</b>	<b>18,34</b>	<b>22,41</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1624</b>	<b>1897</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>53,34</b>	<b>74,56</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													-
Запеканка творожно-манная с изюмом	130	150	4,91	6,1	4,38	6,2	14,8	18,1	94,0	142,7	0,34	0,41	№193
Повидло	20	30	2,31	3,06	0,87	1,16	13,2	17,6	32,00	48,00	0,25	0,33	№5
Бутерброд с маслом	29	35	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	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№395
<b>Итог за завтрак</b>	<b>369</b>	<b>425</b>	<b>12,45</b>	<b>15,9</b>	<b>14,16</b>	<b>16,9</b>	<b>51,3</b>	<b>59,57</b>	<b>366,65</b>	<b>435,06</b>	<b>1,33</b>	<b>1,5</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	180	3,06	3,51	6,18	8,5	16,21	27,1	62,36	79,68	15,69	21,07	№81
Овощи порционные (морковь)	30	50	0,27	0,4	0,03	0,05	1,25	1,52	20,7	29,5	0,15	0,2	№33
Биточки мясные	60	70	7,33	7,29	5,49	7,89	9,42	13,0	97,25	121,49	0,09	0,11	№283
Картофельное пюре.	110	130	1,2	1,4	3,82	4,68	3,72	4,04	95,84	132,99	0,8	0,11	№321
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	4,0	6,1	№442
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>13,75</b>	<b>15,64</b>	<b>15,84</b>	<b>21,8</b>	<b>61,6</b>	<b>94,26</b>	<b>477,25</b>	<b>611,46</b>	<b>36,73</b>	<b>46,49</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Кондитерские изделия.	30	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	93,38	156,66	0,0	0,0	№22
Кисломолочный напиток	150	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	84,92	113,12	1,5	1,5	№325
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>275</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>10,1</b>	<b>39,4</b>	<b>52,27</b>	<b>219,5</b>	<b>313,78</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Рагу овощное.	180	200	7,23	10,1	6,38	7,2	17,8	18,1	114,0	182,7	0,34	0,41	№349
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
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	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,5</b>	<b>14,36</b>	<b>9,9</b>	<b>11,2</b>	<b>50,7</b>	<b>54,9</b>	<b>336,6</b>	<b>439,7</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1619</b>	<b>1900</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>40,0</b>	<b>50,0</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша «Дружба»	150	180	4,9	5,22	4,42	7,9	27,5	41,38	120,35	214,94	0	0	№190
Бутерброд с маслом	29	35	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Какао на молоке с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№397
<b>Итог за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>422</b>	<b>10,5</b>	<b>13,9</b>	<b>11,7</b>	<b>15,4</b>	<b>50,7</b>	<b>65,25</b>	<b>350,0</b>	<b>450,0</b>	<b>0,74</b>	<b>0,76</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп московский на курином бульоне со сметаной.	150	180	4,18	4,51	6,36	9,5	18,6	26,34	108,7	182,16	14,23	19,74	№80
Бигус с мясом цыпленка.	170	200	8,63	9,25	7,0	9,72	22,4	32,46	180,2	200,04	18,88	22,31	№336
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	4,0	6,1	№442
<b>Итог за Обед</b>	<b>535</b>	<b>625</b>	<b>14,7</b>	<b>16,8</b>	<b>16,5</b>	<b>23,0</b>	<b>71,1</b>	<b>104,4</b>	<b>490,0</b>	<b>630,0</b>	<b>37,11</b>	<b>48,15</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Булочка ванильная	50	50	2,5	2,5	1,5	1,5	14,48	14,48	102,88	102,88	0,0	0,0	№468
Кисломолочный напиток.	150	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	74,92	113,12	1,5	1,5	№325
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>30,5</b>	<b>35,45</b>	<b>219,00</b>	<b>260,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Картофель отварной	150	150	8,74	12,1	5,38	6,2	15,0	19,3	82,4	126,32	0,34	0,41	№318
Салат из свеклы с сыром	30	50	1,88	2,82	3,8	5,7	2,85	4,28	53,12	76,68	3,28	4,92	№31
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
Чай с сахаром	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	103,48	128,7	0,0	0,0	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,5</b>	<b>15,2</b>	<b>11,7</b>	<b>13,0</b>	<b>50,7</b>	<b>58,9</b>	<b>341,0</b>	<b>460,0</b>	<b>5,55</b>	<b>5,62</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1594</b>	<b>1847</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>45,0</b>	<b>56,13</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	180	3,6	4,32	4,12	7,5	17,5	31,58	63,15	154,54	0	0	№184
Бутерброд с маслом	30	35	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	2,8	2,8	70,6	70,6	0,05	0,05	№213
Кофейный напиток с молоком.	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>13,28</b>	<b>17,08</b>	<b>16,0</b>	<b>19,6</b>	<b>43,1</b>	<b>58,25</b>	<b>363,4</b>	<b>460,2</b>	<b>0,79</b>	<b>0,81</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>													-
Суп полевой со сметаной.	150	180	1,4	1,7	5,38	8,5	14,6	18,34	82,36	129,68	11,23	12,74	№94
Суфле из печени	60	70	8,13	8,41	5,79	7,98	15,95	20,63	148,22	182,49	0,04	0,05	№310
Свекла тушеная	110	130	2,0	3,2	3,5	4,7	5,3	7,2	49,5	67,5	8,2	10,0	№35
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Кисель плодово-ягодный	180	200	2,5	3,01	0,0	0,0	18,9	22,2	108,44	112,97	20,0	25,0	№378
<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>625</b>	<b>15,08</b>	<b>18,16</b>	<b>14,99</b>	<b>21,86</b>	<b>66,85</b>	<b>94,77</b>	<b>469,02</b>	<b>611,74</b>	<b>39,47</b>	<b>47,79</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>													-
Кондитерские изделия	30	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	83,38	106,66	0,0	0,0	№22
Молоко кипяченое обогащённое йодированным белком	150	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,0	113,0	2,46	2,73	№400
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>350</b>	<b>6,98</b>	<b>8,98</b>	<b>6,68</b>	<b>9,0</b>	<b>42,35</b>	<b>52,58</b>	<b>226,58</b>	<b>263,66</b>	<b>2,56</b>	<b>2,83</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>													-
Макароны отварные с сыром	150	150	4,74	6,1	8,38	8,2	17,8	18,1	131,86	198,7	0,34	0,41	№206
Икра кабачковая	30	50	0,7	0,7	2,8	2,8	2,8	2,8	36,0	36,0	5,21	5,21	№54
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
Напиток из шиповника	180	200	0,49	0,62	0,25	0,44	18,8	19,7	79,0	87,0	18,0	22,0	№398
<b>Итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>450</b>	<b>6,66</b>	<b>9,78</b>	<b>9,33</b>	<b>9,54</b>	<b>50,7</b>	<b>55,4</b>	<b>341,00</b>	<b>464,4</b>	<b>18,34</b>	<b>22,41</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГ</b>	<b>1650</b>	<b>1880</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>61,16</b>	<b>73,84</b>	<b>-</b>

## 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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша гречневая с маслом	150	180	3,3	4,05	2,06	3,69	20,24	21,36	59,0	119,0	0,0	0,0	№181
Бутерброд с маслом	30	35	4,6	5,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№1
Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	2,8	2,8	70,6	70,6	0,05	0,05	№213
Кофейный напиток с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	135,66	0	0	-
<b>Итог за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>10,98</b>	<b>14,81</b>	<b>13,94</b>	<b>15,79</b>	<b>46,34</b>	<b>48,03</b>	<b>359,25</b>	<b>434,66</b>	<b>0,79</b>	<b>0,81</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>													
Суп щи со сметаной	150	180	1,37	1,57	4,31	7,17	15,1	27,1	72,36	129,67	19,23	19,74	№83
Овощи порционные (морковь)	30	50	0,27	0,4	0,03	0,05	1,25	3,52	20,7	29,5	0,15	0,2	№33
Мясной гуляш.	60	70	4,3	4,6	3,0	6,59	7,8	13,8	100,0	130,0	1,5	1,6	№259
Гарнир ячневый	110	130	5,2	6,24	4,0	6,4	8,56	16,27	73,41	101,27	1,46	1,95	№168
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	4,0	6,1	№442
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>13,03</b>	<b>15,85</b>	<b>14,48</b>	<b>23,99</b>	<b>63,61</b>	<b>105,49</b>	<b>467,57</b>	<b>621,98</b>	<b>26,34</b>	<b>29,59</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>													
Кондитерские изделия	30	50	1,5	2,5	1,5	2,6	23,38	31,3	83,38	126,00	0,0	0,0	№22
Молоко кипяченое обогащённое йодированным белком	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,0	113,0	2,46	2,73	№400
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>6,98</b>	<b>8,98</b>	<b>6,68</b>	<b>8,42</b>	<b>42,35</b>	<b>52,58</b>	<b>226,58</b>	<b>283,00</b>	<b>2,56</b>	<b>2,83</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>													
Творожный-рисовый пудинг с яблоком	160	170	8,74	10,1	8,38	8,2	17,8	18,1	124,0	202,7	8,34	13,41	№237
Соус молочный сладкий	20	30	1,94	2,12	2,5	3,2	13,2	17,6	43,0	57,3	0,25	0,33	№345
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
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	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>11,01</b>	<b>14,36</b>	<b>11,9</b>	<b>12,2</b>	<b>50,7</b>	<b>54,9</b>	<b>346,6</b>	<b>459,7</b>	<b>6,34</b>	<b>13,41</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГ</b>	<b>1575</b>	<b>1830</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>38,3</b>	<b>46,64</b>	<b>-</b>

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	
<b>Завтрак</b>													-
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом.	150	180	4,6	4,82	4,12	7,5	17,5	31,58	109,15	202,44	0	0	№93
Бутерброд с маслом и сыром	35	49	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№3
Какао на молоке с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№397
<b>Итог за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>422</b>	<b>10,2</b>	<b>13,5</b>	<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>40,8</b>	<b>55,45</b>	<b>338,8</b>	<b>437,5</b>	<b>0,74</b>	<b>0,76</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп картофельный со сметаной (фасоль)	150	180	1,4	1,7	3,18	6,5	18,6	26,34	83,99	110,56	14,23	19,74	№83
Салат из репчатого лука	30	50	0,3	0,5	1,06	1,08	2,68	3,24	18,88	31,47	2,18	3,95	№12
Жаркое по домашнему	170	200	6,8	9,2	10,4	10,74	23,7	26,8	186,5	284,7	0,8	0,9	№276
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Кисель плодово-ягодный	180	200	2,5	3,01	0,0	0,0	18,9	22,2	108,44	112,97	20,0	25,0	№378
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>11,75</b>	<b>15,75</b>	<b>13,9</b>	<b>17,92</b>	<b>73,3</b>	<b>101,74</b>	<b>478,31</b>	<b>658,8</b>	<b>35,03</b>	<b>45,64</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Булочка витая	50	50	2,5	2,5	1,5	1,5	14,48	14,48	92,88	92,88	0,0	0,0	№465
Кисломолочный напиток.	150	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	84,92	113,12	1,5	1,5	№325
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>30,5</b>	<b>35,45</b>	<b>219,0</b>	<b>250,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Биточки рыбные	60	70	3,33	4,9	5,27	8,09	9,42	12,96	102,89	135,7	0,09	0,11	№240
Капуста тушеная	120	130	7,5	8,07	8,38	8,65	16,8	18,1	80,0	102,7	0,34	0,41	№346
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
Напиток из шиповника	180	200	0,49	0,62	0,25	0,44	18,8	19,7	79,0	87,0	18,0	22,0	№398
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,75</b>	<b>16,65</b>	<b>14,6</b>	<b>18,08</b>	<b>58,4</b>	<b>68,36</b>	<b>363,89</b>	<b>453,7</b>	<b>18,43</b>	<b>22,52</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1624</b>	<b>1897</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>55,8</b>	<b>70,52</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша рисовая с цельным молоком с маслом	150	180	3,6	4,82	3,12	5,5	17,5	24,58	59,15	130,94	0	0	№189
Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,6	4,6	2,8	2,8	70,6	70,6	0,05	0,05	№213
Бутерброд с маслом	29	35	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	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№395
<b>Итог за завтрак</b>	<b>399</b>	<b>455</b>	<b>13,28</b>	<b>17,58</b>	<b>15,0</b>	<b>17,6</b>	<b>43,6</b>	<b>51,25</b>	<b>359,4</b>	<b>436,6</b>	<b>0,79</b>	<b>0,81</b>	-
<b>Обед</b>													-
Борщ со сметаной	150	180	1,85	2,55	4,46	6,3	13,68	20,82	116,36	154,65	0,48	0,48	№56
Котлета мясная	60	70	8,33	9,9	7,9	9,08	9,42	11,0	100,94	150,13	0,09	0,11	№282
Макаронные изделия отварные	110	130	2,33	2,65	4,0	7,2	7,7	10,36	102,2	144,14	1,24	1,3	№209
Хлеб пшеничный	25	35	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Компот из сухофруктов	180	200	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	28,2	68,5	72,4	20,0	20,0	№402
<b>Итог за Обед</b>	<b>535</b>	<b>625</b>	<b>16,06</b>	<b>19,95</b>	<b>16,68</b>	<b>23,26</b>	<b>67,8</b>	<b>96,78</b>	<b>468,5</b>	<b>640,42</b>	<b>35,56</b>	<b>47,57</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Бутерброд с повидлом.	25/25	25/25	2,51	2,51	3,93	3,93	28,88	28,88	136,66	136,66	0,0	0,0	№4
Компот из сухофруктов	150	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	84,92	113,12	1,5	1,5	№325
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>275</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>10,1</b>	<b>39,4</b>	<b>52,27</b>	<b>239,5</b>	<b>293,78</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Картофельная запеканка с печенью	150	150	3,35	3,35	4,67	4,67	18,21	18,21	145,5	145,5	8,83	8,83	№319
Салат из консервированного огурца	30	50	0,20	0,26	0,03	0,04	1,09	1,45	4,5	8,0	0,84	1,12	№202
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
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	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>5,82</b>	<b>8,37</b>	<b>8,22</b>	<b>9,44</b>	<b>52,2</b>	<b>60,7</b>	<b>332,6</b>	<b>429,2</b>	<b>10,84</b>	<b>14,02</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1619</b>	<b>1880</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>48,79</b>	<b>64,0</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша манная	150	180	4,6	4,82	4,12	7,5	17,5	31,58	109,15	170,94	0,0	0,0	№189
Бутерброд с маслом и сыром	35	49	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	119,4	0,74	0,76	№3
Какао на молоке с сахаром	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	145,66	0	0	№397
<b>Итог за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>422</b>	<b>10,2</b>	<b>13,5</b>	<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>40,8</b>	<b>55,45</b>	<b>338,8</b>	<b>436,00</b>	<b>0,74</b>	<b>0,76</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп с клецками со сметаной	150	180	3,43	4,2	2,18	5,02	29,16	39,08	50,94	98,24	11,78	14,9	№103
Горошек зеленый (консервированный)	30	50	0,9	1,5	0	0	1,8	3,0	7,4	12,3	4,4	6,2	
Котлета рубленая из мыса птицы	60	70	7,33	7,65	6,9	7,14	11,42	15,46	163,0	193,0	9,69	10,53	№280
Гарнир перловый	110	130	3,95	4,55	3,29	5,07	22,5	24,2	55,97	86,46	0,0	0,1	№87
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Сок фруктовый	180	200	0,84	1,2	2,82	3,1	18,8	19,2	120,6	128,7	4,0	6,1	№442
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>16,6</b>	<b>19,44</b>	<b>15,51</b>	<b>21,01</b>	<b>93,98</b>	<b>124,34</b>	<b>478,41</b>	<b>637,8</b>	<b>25,47</b>	<b>31,63</b>	-
<b>Полдник</b>													-
Булочка домашняя	50	50	2,5	2,5	1,5	1,5	14,48	14,48	102,88	102,88	0,0	0,0	№464
Кисломолочный напиток.	180	200	4,5	5,2	5,3	7,1	6,12	9,77	84,92	113,12	1,5	1,5	№325
<b>Итог за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>8,6</b>	<b>20,6</b>	<b>24,25</b>	<b>187,8</b>	<b>216,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Котлета рыбная	60	70	3,33	4,9	5,27	6,09	9,42	12,96	122,89	185,7	0,09	0,11	№240
Свекла тушеная	120	130	2,6	4,2	4,5	5,7	5,3	7,2	49,5	67,5	12,2	16,0	№35
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
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	№430
<b>Итог за ужин</b>	<b>410</b>	<b>440</b>	<b>8,2</b>	<b>13,36</b>	<b>13,29</b>	<b>15,79</b>	<b>47,62</b>	<b>56,96</b>	<b>394,99</b>	<b>510,2</b>	<b>12,29</b>	<b>16,11</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1569</b>	<b>1797</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>40,0</b>	<b>50,0</b>	-

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	
<b>Завтрак</b>													-
Каша полтавская с цельным молоком с маслом	150	180	4,6	4,82	4,12	7,5	17,5	31,58	109,15	170,94	0	0	№189
Бутерброд с маслом и сыром	35	49	4,6	7,6	5,98	6,0	4,9	5,2	106,5	109,4	0,74	0,76	№3
Яйцо вареное													
Кофейный напиток с молоком.	180	200	1,0	1,08	1,3	1,5	18,4	18,67	123,15	125,66	0	0	№395
<b>Итог за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>422</b>	<b>10,2</b>	<b>13,5</b>	<b>11,4</b>	<b>15,0</b>	<b>40,8</b>	<b>55,45</b>	<b>338,8</b>	<b>406,0</b>	<b>0,74</b>	<b>0,86</b>	-
<b>Обед</b>													-
Суп рассольник Ленинградский со сметаной.	150	180	5,7	6,22	9,52	12,15	18,52	34,2	120,96	136,3	11,23	13,74	№76
Бефстроганов из печени	60	70	7,2	9,24	7,0	9,4	12,56	16,27	121,06	173,4	15,3	17,2	№256
Картофельное пюре.	110	130	1,2	1,4	3,82	4,68	3,72	5,04	101,5	123,8	0,8	0,11	№321
Овощи порционные (свекла)	30	50	0,27	0,4	0,03	0,05	1,25	1,52	18,7	20,4	0,15	0,2	№33
Хлеб пшеничный	35	45	1,05	1,84	0,32	0,68	12,1	26,4	80,5	119,1	0,0	0,0	№420
Компот из сухофруктов	180	200	2,5	3,01	0,0	0,0	24,9	28,2	68,5	72,4	20,0	20,0	№402
<b>Итог за Обед</b>	<b>565</b>	<b>675</b>	<b>17,92</b>	<b>22,11</b>	<b>20,69</b>	<b>26,96</b>	<b>73,05</b>	<b>11,63</b>	<b>511,22</b>	<b>645,4</b>	<b>47,48</b>	<b>51,25</b>	-
<b>Полдник</b>													-
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
Молоко кипяченое обогащённое йодированным белком	150	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	62,0	96,28	2,46	2,73	№400
Фрукты	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,9	11,2	41,2	44,00	0,1	0,1	№368
<b>Итог за полдник</b>	<b>275</b>	<b>350</b>	<b>7,28</b>	<b>8,98</b>	<b>6,68</b>	<b>8,42</b>	<b>42,35</b>	<b>52,58</b>	<b>216,58</b>	<b>313,66</b>	<b>2,56</b>	<b>2,83</b>	-
<b>Ужин</b>													-
Горошница с маслом	180	200	4,68	5,73	7,28	8,68	13,9	4,04	152,4	153,7	0,0	0,0	№144
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,43	3,06	0,7	0,9	14,1	17,6	102,0	128,3	0,0	0,0	№3
Напиток из шиповника	180	200	0,49	0,62	0,25	0,44	18,8	19,7	79,0	87,0	18,0	22,0	№398
<b>Итог за ужин</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>6,6</b>	<b>9,41</b>	<b>8,23</b>	<b>10,02</b>	<b>46,8</b>	<b>41,34</b>	<b>333,4</b>	<b>369,0</b>	<b>18,0</b>	<b>22,0</b>	-
<b>ИТОГ</b>	<b>1614</b>	<b>1897</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,4</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>68,78</b>	<b>76,94</b>	-

Пищевые вещества	Б		Ж		У		Ккал.		С, мг.	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Итог за весь период.</b>	420,00	540,00	470,00	604,00	2030,00	2610,00	14000,00	18000,00	498,63	623,41
<b>Среднее значение за период.</b>	42,00	54,00	47,00	60,4	203,00	261,00	1400,00	1800,00	49,87	62,34

**Технологические карты разработаны с использованием:**

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов 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.