

**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	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
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
Итог за завтрак	399	455	12,2	15,5	12,4	12,77	40,8	55,45	338,75	464,89	0,79	0,81	-
Обед													-
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
Итог за Обед	565	675	15,11	18,72	19,18	26,31	72,39	101,49	486,92	632,49	37,35	48,46	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	295	330	7,28	8,98	6,68	8,42	42,35	41,38	216,58	265,66	2,46	2,73	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	400	450	7,41	10,8	8,74	12,5	47,47	62,68	357,75	442,36	0,8	0,9	-
ИТОГ	1659	1910	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	41,4	52,9	-

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 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
Итог за завтрак	364	422	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,74	0,76	-
Обед													-
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
Итог за Обед	565	675	13,54	15,8	16,5	24,0	71,1	103,1	476,0	630,0	34,26	49,79	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	295	350	7,3	8,1	7,1	9,0	30,5	36,15	219,0	270,0	1,6	1,6	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	400	450	10,66	16,2	11,7	12,0	50,7	56,5	335,0	450,0	18,34	22,41	-
ИТОГ	1624	1897	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	53,34	74,56	-

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													-
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
Итог за завтрак	369	425	12,45	15,9	14,16	16,9	51,3	59,57	366,65	435,06	1,33	1,5	-
Обед													-
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
Итог за Обед	565	675	13,75	15,64	15,84	21,8	61,6	94,26	477,25	611,46	36,73	46,49	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	275	350	6,3	8,1	7,1	10,1	39,4	52,27	219,5	313,78	1,6	1,6	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	400	450	9,5	14,36	9,9	11,2	50,7	54,9	336,6	439,7	0,34	0,41	-
ИТОГ	1619	1900	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	40,0	50,0	-

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 «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
Итог за завтрак	364	422	10,5	13,9	11,7	15,4	50,7	65,25	350,0	450,0	0,74	0,76	-
Обед													-
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
Итог за Обед	535	625	14,7	16,8	16,5	23,0	71,1	104,4	490,0	630,0	37,11	48,15	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	295	350	7,3	8,1	7,1	9,0	30,5	35,45	219,00	260,0	1,6	1,6	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	400	450	10,5	15,2	11,7	13,0	50,7	58,9	341,0	460,0	5,55	5,62	-
ИТОГ	1594	1847	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	45,0	56,13	-

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													
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
Итого за завтрак	400	455	13,28	17,08	16,0	19,6	43,1	58,25	363,4	460,2	0,79	0,81	-
Обед													-
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
Итого за Обед	535	625	15,08	18,16	14,99	21,86	66,85	94,77	469,02	611,74	39,47	47,79	-
Полдник													-
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
Итого за полдник	275	350	6,98	8,98	6,68	9,0	42,35	52,58	226,58	263,66	2,56	2,83	-
Ужин													-
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
Итого за ужин	440	450	6,66	9,78	9,33	9,54	50,7	55,4	341,00	464,4	18,34	22,41	-
ИТОГ	1650	1880	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	61,16	73,84	-

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 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	-
Итог за завтрак	400	455	10,98	14,81	13,94	15,79	46,34	48,03	359,25	434,66	0,79	0,81	-
Обед													
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
Итог за Обед	565	675	13,03	15,85	14,48	23,99	63,61	105,49	467,57	621,98	26,34	29,59	-
Полдник													
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
Итог за полдник	210	250	6,98	8,98	6,68	8,42	42,35	52,58	226,58	283,00	2,56	2,83	-
Ужин													
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
Итог за ужин	400	450	11,01	14,36	11,9	12,2	50,7	54,9	346,6	459,7	6,34	13,41	-
ИТОГ	1575	1830	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	38,3	46,64	-

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													-
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
Итог за завтрак	364	422	10,2	13,5	11,4	15,0	40,8	55,45	338,8	437,5	0,74	0,76	-
Обед													-
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
Итог за Обед	565	675	11,75	15,75	13,9	17,92	73,3	101,74	478,31	658,8	35,03	45,64	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	295	350	7,3	8,1	7,1	9,0	30,5	35,45	219,0	250,0	1,6	1,6	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	400	450	12,75	16,65	14,6	18,08	58,4	68,36	363,89	453,7	18,43	22,52	-
ИТОГ	1624	1897	42,0	54,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	55,8	70,52	-

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 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
Итог за завтрак	399	455	13,28	17,58	15,0	17,6	43,6	51,25	359,4	436,6	0,79	0,81	-
Обед													-
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
Итог за Обед	535	625	16,06	19,95	16,68	23,26	67,8	96,78	468,5	640,42	35,56	47,57	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	275	350	6,3	8,1	7,1	10,1	39,4	52,27	239,5	293,78	1,6	1,6	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	410	450	5,82	8,37	8,22	9,44	52,2	60,7	332,6	429,2	10,84	14,02	-
ИТОГ	1619	1880	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	48,79	64,0	-

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	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
Итог за завтрак	364	422	10,2	13,5	11,4	15,0	40,8	55,45	338,8	436,00	0,74	0,76	-
Обед													-
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 мяса 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
Итог за Обед	565	675	16,6	19,44	15,51	21,01	93,98	124,34	478,41	637,8	25,47	31,63	-
Полдник													-
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
Итог за полдник	230	250	7,0	7,7	6,8	8,6	20,6	24,25	187,8	216,0	1,5	1,5	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	410	440	8,2	13,36	13,29	15,79	47,62	56,96	394,99	510,2	12,29	16,11	-
ИТОГ	1569	1797	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	40,0	50,0	-

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 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
Итог за завтрак	364	422	10,2	13,5	11,4	15,0	40,8	55,45	338,8	406,0	0,74	0,86	-
Обед													-
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
Итог за Обед	565	675	17,92	22,11	20,69	26,96	73,05	11,63	511,22	645,4	47,48	51,25	-
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
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
Итог за полдник	275	350	7,28	8,98	6,68	8,42	42,35	52,58	216,58	313,66	2,56	2,83	-
Ужин													-
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
Итог за ужин	410	450	6,6	9,41	8,23	10,02	46,8	41,34	333,4	369,0	18,0	22,0	-
ИТОГ	1614	1897	42,0	54,0	47,0	60,4	203,0	261,0	1400,0	1800,0	68,78	76,94	-

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	604,00	2030,00	2610,00	14000,00	18000,00	498,63	623,41
Среднее значение за период.	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.