

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №9»  
\_\_\_\_\_Федак И.В.  
Приказ № 112 от 01.10.2024

Примерное 2-х недельное меню МБДОУ

«Детский сад № 9»

Питание 4-х разовое

Возрастная категория 2-3 года; 3-7 лет

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Макароны отварные с маслом	Ясли-150 Сад-170	4,85 5,6	4,33 5,0	25,65 29,6	159,9 184,5	№256
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	Ясли-180 Сад-200	1,9 2,3	1,8 2,2	9,8 11,8	64,1 77,0	№465
	Бутерброд с маслом	Ясли-17/3 Сад-26/4	0,8 1,6	3,7 7,4	5,0 10,0	56,0 112,0	№71
		<b>Ясли-350 Сад-400</b>	<b>7,8 9,5</b>	<b>9,8 14,6</b>	<b>40,4 51,4</b>	<b>317,5 384,5</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Ясли-150 Сад-180	0,6 0,7	0,6 0,7	14,7 17,6	70,0 84,6	
		<b>Ясли-150 Сад-180</b>	<b>0,6 0,7</b>	<b>0,6 0,7</b>	<b>14,7 17,6</b>	<b>70,0 84,6</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Ясли-150 Сад-200 Ясли/сад-10	0,9 1,2 0,24	2,7 3,6 1,5	2,3 3,0 0,32	37,1 49,4 15,8	№87 №104 № 433
	Плов из говядины	Ясли-170 Сад-200	12,2 16,3	13,7 18,24	26,0 34,6	300,6 368,0	№330
	Кукуруза консервированная	Ясли-50 Сад-70	0,9 1,5	0,75 1,25	7,5 12,5	26,0 36,4	
	Компот из смеси сухофруктов	Ясли-150 Сад-200	0,4 0,6	0,08 0,1	15,1 20,1	63,0 84,0	№488
	Хлеб	Ясли-30 Сад-40	3,3 4,4	1,3 1,73	23,0 30,7	72,0 96,0	
		<b>Ясли-520 Сад-700</b>	<b>18,8 24,14</b>	<b>20,1 26,52</b>	<b>70,82 96,72</b>	<b>526,7 637,0</b>	
Полдник	Шанежка с картофелем	Ясли-60 Сад-80	5,8 7,7	5,4 7,2	27,3 36,4	181,0 241,33	№540
	Чай с сахаром	Ясли-150 Сад-200	0,15 0,2	0,08 0,1	7,0 9,3	28,5 38,0	№456/ 457
		<b>Ясли-210 Сад-280</b>	<b>5,95 7,9</b>	<b>5,48 7,3</b>	<b>34,3 45,7</b>	<b>209,5 279,33</b>	
Итого за первый день:			<b>33,2 42,2</b>	<b>35,9 49,1</b>	<b>160,2 211,4</b>	<b>1102,5 1385,0</b>	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>	Каша ячневая молочная вязкая	Ясли-130 Сад-150	4,7 5,4	4,3 5,0	21,7 24,9	143,8 165,9	№227
завтрак:	Бутерброд с джемом	Ясли/сад-30 Ясли/сад-30	2,31 0,05	0,9 -	14,9 7,3	91,0	№ 86
	Какао с молоком	Ясли-150 Сад-180	2,5 2,9	2,17 2,6	10,3 12,4	70,5 84,6	№ 462
		<b>Ясли-320 Сад-370</b>	<b>9,51 10,62</b>	<b>7,37 10,55</b>	<b>46,9 37,3</b>	<b>295,7 331,9</b>	
2-й завтрак	Снежок	Ясли-100 Сад-150	3,2 4,8	2,5 3,8	12,4 18,6	85,0 127,5	
		<b>Ясли-100 Сад-150</b>	<b>3,2 4,8</b>	<b>2,5 3,8</b>	<b>12,4 18,6</b>	<b>85,0 127,5</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	Ясли-150 Сад-200	1,6 2,2	2,1 2,8	5,7 7,6	57,6 64,0	№87 №115/ 144 /87/89
	Суфле из птицы	Ясли-60 Сад-80	7,7 10,3	7,6 10,2	2,6 3,5	110,2 146,6	№368
	Макаронны отварные с маслом	Ясли-110 Сад-150	3,7 5,6	3,3 5,0	19,7 29,6	123,0 184,5	№256
	Компот из смеси сухофруктов	Ясли-150 Сад-200	0,4 0,6	0,08 0,1	15,1 20,1	63,0 84,0	№495
	Хлеб	Ясли-40 Сад-60	4,4 6,6	1,73 2,6	30,7 46,05	96,0 144,0	
		<b>Ясли-510 Сад-690</b>	<b>17,8 25,3</b>	<b>14,8 20,7</b>	<b>73,8 107,3</b>	<b>463,8 640,5</b>	
Полдник	Булочка домашняя	Ясли-50 Сад-60	3,5 4,2	5,6 6,7	23,2 27,8	137,5 189,0	№542
	Чай с сахаром	Ясли-150 Сад-200	0,15 0,2	0,08 0,1	7,0 9,3	28,5 38,0	№456/ 457
	Яйцо вареное	Ясли/сад-40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 267
		<b>Ясли-240 Сад-300</b>	<b>8,8 9,5</b>	<b>10,3 11,4</b>	<b>30,5 37,4</b>	<b>229,0 290,0</b>	
Итого за 2 второй день:			<b>39,3 50,2</b>	<b>35,0 46,5</b>	<b>163,6 200,6</b>	<b>1072,7 1368,9</b>	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3:	Суп молочный с макаронными изделиями	Ясли-150 Сад-200	4,4 5,8	4,9 6,5	14,8 19,7	120,0 160,0	№139
завтрак:	Хлеб Сыр	Ясли/сад-30 Ясли/сад-10	2,3 2,3	0,9 2,9	14,9 -----	78,6 35,8	№ 75
	Какао с молоком	Ясли-180 Сад-180	2,5 2,9	2,17 2,6	10,3 12,4	84,6	№ 462
		<b>Ясли-350 Сад-410</b>	<b>7,7 10,3</b>	<b>10,8 16,5</b>	<b>30,1 42,1</b>	<b>319,0 359,0</b>	
2-й Завтрак:	Фрукты (яблоки, апельсины)	Ясли-100 Сад-150	0,4 0,6	0,4 0,6	12,9 19,4	63,0 94,5	
		<b>Ясли-100 Сад-150</b>	<b>0,4 0,6</b>	<b>0,4 0,6</b>	<b>12,9 19,4</b>	<b>63,0 94,0</b>	
Обед							
	Суп Свекольник со сметаной	Ясли-150 Сад-200 Ясли/сад-10	1,86 1,9 0,24	3,0 3,8 1,5	13,5 18,3 0,32	56,0 74,6 15,8	№87 №98/8 7/89 №433
	Котлеты рыбные любительские	Ясли-60 Сад-80	8,2 10,9	0,7 1,2	2,5 4,2	50,4 67,2	№ 308
	Соус томатный	Ясли/сад-20	0,3	0,7	0,95	10,4	№419
	Каша гречневая рассыпчатая	Ясли-110 Сад-130	6,5 7,7	4,8 5,7	28,7 33,9	184,8 218,4	№202
	Свекла отварная	Ясли-40 Сад-60	0,7 1,1	0 0	3,9 5,9	19,2 28,8	
	Кисель	Ясли-150 Сад-200		-	11,3 15,0	45,0 60,0	№484
	Хлеб	Ясли-40 Сад-60	4,4 6,6	1,73 2,6	30,7 46,1	96,0 144,0	
		<b>Ясли-580 Сад-760</b>	<b>22,2 28,7</b>	<b>14,6 16,3</b>	<b>83,4 119,8</b>	<b>477,6 619,2</b>	
Полдник	Сырники из творога	Ясли-60 Сад-80	17,8 23,7	4,7 7,5	19,2 30,6	188,4 303,4	№286
	Джем	Ясли/сад-30	0,05	-	7,3	26,2	
	Чай с сахаром	Ясли-150 Сад-200	0,15 0,2	0,08 0,1	7,0 9,3	28,5 38,0	№456/ 457
		<b>Ясли-240 Сад-310</b>	<b>18,0 24,0</b>	<b>4,8 6,8</b>	<b>32,9 46,6</b>	<b>244,1 367,6</b>	
Итого за 3 третий день:			<b>48,3 63,6</b>	<b>36,8 41,0</b>	<b>159,9 228,5</b>	<b>1102,5 1408,4</b>	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 4	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ясли-130	4,7	5,5	19,0	144,1	№234
		Сад-150	5,4	6,4	21,9	166,2	
завтрак:	Бутерброд с маслом	Ясли-17/3	0,8	3,7	5,0	56,0	№71
		Сад-26/4	1,6	7,4	10,0	112,0	
	Кофейный напиток с молоком	Ясли-180	2,3	2,2	11,8	77,0	№465
		Сад-200	2,8	2,5	13,6	88,0	
		<b>Ясли-330</b>	<b>7,8</b>	<b>11,4</b>	<b>35,8</b>	<b>277,1</b>	
		<b>Сад-380</b>	<b>9,8</b>	<b>16,3</b>	<b>45,5</b>	<b>366,2</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Ясли-150	0,6	0,6	14,7	70,0	
		Сад-180	0,7	0,7	17,6	84,6	
		<b>Ясли-150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,0</b>	
		<b>Сад-180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>84,6</b>	
Обед	Рассольник ленинградский Со сметаной	Ясли-150	1,5	3,5	5,6	65,7	№100 №87 №433
		Сад-200	2,0	4,1	7,4	87,6	
		Ясли/сад-10	0,2	1,5	0,3	15,8	
	Печень тушеная в сметанном соусе	Ясли-50	8,3	4,0	4,8	88,0	№359 №408
		Сад-70	11,6	5,6	6,7	123,0	
		Ясли/сад--33	1,0	8,5	2,0	90,0	
	Картофельное пюре	Ясли-120	2,9	4,4	6,2	84,0	№377
		Сад-150	3,5	5,3	7,4	105,0	
	Зеленый горошек консервированный	Ясли-30	2,3	0,08	3,7	10,5	
		Сад-50	3,7	1,0	6,3	17,5	
	Компот из свежих фруктов (яблоки или апельсины)	Ясли-150	0,38	0,2	11,7	50,3	№488
		Сад-200	0,5	0,2	15,6	67,0	
	Хлеб	Ясли-40	4,4	1,7	30,7	96,0	
		Сад-60	6,6	2,6	46,1	144,0	
		<b>Ясли-583</b>	<b>21,0</b>	<b>23,9</b>	<b>66,9</b>	<b>500,3</b>	
		<b>Сад-773</b>	<b>29,1</b>	<b>28,8</b>	<b>91,8</b>	<b>649,9</b>	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	Ясли- 50	6,5	2,3	18,1	120,0	№531\ №567
		Сад-60	7,8	2,8	21,7	144,0	
	Чай с сахаром	Ясли-150	0,15	0,08	7,0	28,5	№456/ 457
		Сад-200	0,2	0,1	9,3	38,0	
	Печенье	Ясли/сад-15	1,1	2,7	9,9	67,0	
		<b>Ясли-220</b>	<b>6,9</b>	<b>3,8</b>	<b>39,9</b>	<b>215,5</b>	
		<b>Сад-280</b>	<b>8,3</b>	<b>4,3</b>	<b>45,8</b>	<b>249,0</b>	
Итого за 4 день:			<b>36,3</b> <b>47,9</b>	<b>39,7</b> <b>50,1</b>	<b>157,3</b> <b>200,7</b>	<b>1062,9</b> <b>1349,1</b>	

Прием пищи Неделя 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Каша «Дружба»	Ясли-130	4,2	4,5	19,8	120,8	№229
		Сад-150	4,8	5,2	22,9	139,5	
завтрак:	Хлеб Сыр	Ясли/сад-30	2,3	0,9	14,9	78,6	№ 75
		Ясли/сад-10	2,3	2,9	-----	35,8	
	Кофейный напиток с молоком	Ясли-150	1,9	1,8	9,8	66,0	№465
		Сад-180	2,3	2,2	11,8	79,2	
		<b>Ясли-320</b>	<b>8,4</b>	<b>7,2</b>	<b>44,5</b>	<b>301,2</b>	
		<b>Сад-370</b>	<b>9,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49,6</b>	<b>333,1</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Ясли-150	0,6	0,6	14,7	70,0	
		Сад-180	0,7	0,7	17,6	84,6	
		<b>Ясли-150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,0</b>	
		<b>Сад-180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>84,6</b>	
Обед	Суп гороховый	Ясли-150	4,5	2,0	9,5	73,4	№87 №127
		Сад-200	6,0	2,6	12,6	97,8	
	Котлеты школьные  Соус томатный с овощами	Ясли-60	9,3	6,6	8,1	127,8	№347
		Сад-80	12,3	8,8	10,7	170,4	
		Ясли/сад-20	0,3	1,5	0,9	18,0	№420
	Капуста тушеная	Ясли-110	2,2	3,7	8,3	75,9	№380
		Сад-130	2,3	4,1	9,2	89,7	
	Морковь отварная	Ясли-40	0,5	0,1	2,0	14,0	
		Сад-60	0,7	0,1	3,0	21,0	
	Компот из смеси сухофруктов	Ясли-150	0,4	0,08	15,1	63,0	№495
		Сад-200	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб	Ясли-40	4,4	1,73	30,7	96,0	
		Сад-60	6,6	2,6	46,1	144,0	
		<b>Ясли-570</b>	<b>21,6</b>	<b>14,7</b>	<b>74,6</b>	<b>468,0</b>	
		<b>Сад-750</b>	<b>28,8</b>	<b>19,8</b>	<b>102,6</b>	<b>624,9</b>	
Полдник	Булочка дорожная	Ясли-50	3,6	6,7	24,0	170,8	№543
		Сад-60	4,3	8,0	28,8	205,0	
	Чай с лимоном	Ясли-150	0,3	0,1	9,5	30	№456/ 459
		Сад-200	0,2	0,1	9,3	40	
		<b>Ясли-200</b>	<b>4,9</b>	<b>9,5</b>	<b>32,0</b>	<b>200,8</b>	
		<b>Сад-260</b>	<b>5,6</b>	<b>10,8</b>	<b>48,0</b>	<b>245,0</b>	
Итого за 5 день:			<b>36,3</b>	<b>36,5</b>	<b>159,3</b>	<b>1040,0</b>	
			<b>45,4</b>	<b>41,3</b>	<b>204,2</b>	<b>1287,0</b>	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти ческая цен- ность (ккал)	N рецеп- цеп- туры
			Б	Ж	У		
День 6	Пшённая каша молоч- ная жидкая	Ясли-130	4,8	4,8	23,3	151,9	№235
		Сад-150	5,6	5,6	26,9	175,3	
завтрак:	Хлеб бородинский Сыр	Ясли/сад-30	2,0	0,9	11,9	60,3	№ 75
		Ясли/сад-10	2,3	2,95	-----	35,8	
	Какао с молоком	Ясли-180	2,9	2,6	12,1	83,5	№ 462
		Сад-200	3,3	2,9	13,8	94,0	
		<b>Ясли-350</b>	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>53,9</b>	<b>331,0</b>	
		<b>Сад-390</b>	<b>15,4</b>	<b>14,6</b>	<b>64,5</b>	<b>365,0</b>	
2-й завтрак	Снежок	Ясли-150	3,2	2,5	12,4	85,0	
		Сад-180	4,8	3,8	18,6	127,5	
		<b>Ясли-150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,4</b>	<b>83,5</b>	<b>№ 462</b>
		<b>Сад-180</b>	<b>4,8</b>	<b>3,8</b>	<b>18,6</b>	<b>94,0</b>	
Обед	Суп из овощей  Со сметаной	Ясли-150	1,2	2,7	3,8	44,4	№87 №116
		Сад-200	1,6	3,6	5,1	59,2	
		Ясли/сад-10	0,24	1,5	0,32	15,8	№433
	Голубцы ленивые  Соус сметанный с тома- том и луком	Ясли-60	6,6	7,4	2,4	102,9	№333
		Сад-80	8,8	9,9	3,2	137,6	
		Ясли/сад -20	0,3	2,0	2,1	21,0	№411
	Картофельное пюре	Ясли-120	2,9	4,4	6,2	84,0	№377
		Сад-150	3,5	5,3	7,4	105,0	
	Кукуруза консервиро- ванная	Ясли-50	0,9	0,75	7,5	26,0	
		Сад-70	1,5	1,25	12,5	36,4	
	Компот из смеси сухо- фруктов	Ясли-150	0,4	0,08	15,1	63,0	№495
		Сад-200	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб	Ясли-40	4,4	1,7	30,7	96,0	
		Сад-60	6,6	2,6	46,1	144,0	
		<b>Ясли-600</b>	<b>17,7</b>	<b>21,0</b>	<b>61,9</b>	<b>452,0</b>	<b>№ 462</b>
		<b>Сад-790</b>	<b>23,9</b>	<b>26,8</b>	<b>91,5</b>	<b>603,0</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	Ясли- 50	2,9	1,2	29,0	138,0	№530
		Сад-60	3,5	1,4	34,8	166,0	
	Чай с сахаром	Ясли-150	0,15	0,08	7,0	28,5	№456/ 457
		Сад-200	0,2	0,1	9,3	38,0	
	Печенье	Ясли/сад-15	1,1	2,7	9,9	67,0	
		<b>Ясли-220</b>	<b>3,4</b>	<b>2,7</b>	<b>50,8</b>	<b>233,5</b>	
		<b>Сад-280</b>	<b>4,0</b>	<b>2,9</b>	<b>58,9</b>	<b>271,0</b>	
Итого за 6 день:			<b>34,7</b>	<b>37,8</b>	<b>179,0</b>	<b>1100,9</b>	
			<b>47,3</b>	<b>47,6</b>	<b>233,5</b>	<b>1333,0</b>	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти ческая цен- ность (ккал)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>	Каша манная, мо- лочная жидкая	Ясли-150 Сад-180	4,7 6,2	5,0 6,6	23,4 28,2	152,9 183,5	№230
завтрак:	Хлеб	Ясли/сад-30	2,3	0,9	14,9	78,6	№ 75
	Сыр	Ясли/сад-10	2,3	2,9	-----	35,8	
	Кофейный напиток с молоком	Ясли-150 Сад-180	1,9 2,3	1,8 2,2	8,8 10,8	66,0 79,2	№465
		<b>Ясли-320 Сад-390</b>	<b>7,4 10,1</b>	<b>10,5 16,2</b>	<b>37,2 49,0</b>	<b>233,3 377,1</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Ясли-150 Сад-180	0,6 0,7	0,6 0,7	10,7 14,6	70,0 84,6	
		<b>Ясли-150 Сад-180</b>	<b>0,6 0,7</b>	<b>0,6 0,7</b>	<b>10,7 14,6</b>	<b>70,0 84,6</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	Ясли-150 Сад-200	1,7 2,2	2,1 2,8	5,9 7,8	49,2 66,0	№87 №114
	Тефтели из говяди- ны с рисом - «ежи- ки»	Ясли-50 Сад-70	6,3 8,4	4,9 6,5	7,3 9,7	81,3 114,0	№350
	Соус томатный	Ясли/сад-20	0,1	0,7	0,3	10,4	№419
	Каша ячневая рас- сыпчатая	Ясли-110 Сад-130	3,4 4,0	3,41 4,1	22,0 26,0	132,9 157,1	№208
	Свекла отварная	Ясли-40 Сад-60	0,7 1,1	0 0	3,9 5,9	19,2 28,8	
	Компот из смеси сухофруктов	Ясли-150 Сад-200	0,4 0,6	0,08 0,1	15,1 20,1	63,0 84,0	№495
	Хлеб	Ясли-40 Сад-60	4,4 6,6	1,73 2,6	30,7 46,05	96,0 144,0	
		<b>Ясли-560 Сад-740</b>	<b>20,2 26,7</b>	<b>15,6 19,3</b>	<b>86,3 110,0</b>	<b>467,3 620,5</b>	
Полдник	Ватрушка с фрук- товым сладким фаршем	Ясли- 50 Сад-60	2,9 3,5	1,2 1,4	29,0 34,8	138,0 166,0	№531 №564
	Чай с сахаром	Ясли-150 Сад-200	0,15 0,2	0,08 0,1	7,0 9,3	28,5 38,0	№456/ 457
	Вафля	Ясли/сад-20	1,7	2,0	10,5	63,3	
		<b>Ясли-220 Сад-280</b>	<b>5,1 5,7</b>	<b>5,6 5,8</b>	<b>46,5 54,6</b>	<b>229,8 267,3</b>	
Итого за 7 день:			<b>37,5 42,6</b>	<b>31,4 41,1</b>	<b>166,1 227,0</b>	<b>1100,0 1349,9</b>	



Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ясли-130 Сад-150	4,7 5,4	5,5 6,4	19,0 21,9	144,1 166,2	№234
завтрак:	Бутерброд с маслом	Ясли-17/3 Сад-26/4	0,8 1,6	3,7 7,4	5,0 10,0	56,0 112,0	№71
	Кофейный напиток с молоком	Ясли-180 Сад-200	2,3 2,8	2,2 2,5	11,8 13,6	77,0 88,0	№465
		<b>Ясли-330 Сад-380</b>	<b>7,8 9,8</b>	<b>11,4 16,3</b>	<b>35,8 45,5</b>	<b>277,1 366,2</b>	
2-й завтрак	Фрукты (яблоки, апельсины)	Ясли-100 Сад-150	0,4 0,5	0,4 0,6	12,9 19,4	63,0 94,5	
		<b>Ясли-100 Сад-150</b>	<b>0,4 0,5</b>	<b>0,4 0,6</b>	<b>12,9 19,4</b>	<b>66,5 94,5</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Ясли-150 Сад-200 Ясли/сад-10	1,1 1,5 0,24	2,7 3,5 1,5	4,2 5,6 0,32	45,0 60,0 15,8	№95 87\89 №433
	Рыба тушеная в томате с овощами	Ясли-60 Сад-80 Ясли/сад-20	8,04 10,7 0,3	2,4 3,2 1,5	2,04 2,7 0,9	80,6 98,2	№299
	Каша перловая рассыпчатая	Ясли-110 Сад-130	3,0 3,5	3,3 3,9	20,8 25,4	131,5 155,3	№207
	Морковь отварная	Ясли-40 Сад-60	0,5 0,72	0,1 0,1	2,0 3,0	14,0 21,0	
	Компот из смеси сухофруктов	Ясли-150 Сад-200	0,4 0,6	0,08 0,1	15,1 20,1	63,0 84,0	№495
	Хлеб	Ясли-40 Сад-60	4,4 6,6	1,73 2,6	30,7 46,05	96,0 144,0	
		<b>Ясли-500 Сад-700</b>	<b>18,3 24,5</b>	<b>21,8 19,4</b>	<b>76,6 104,6</b>	<b>447,4 579,8</b>	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	Ясли-60 Сад-90	2,6 4,2	2,2 3,5	14,9 23,8	108,0 162,0	№535
	Чай с лимоном	Ясли-150 Сад-200	0,3 0,2	0,1 0,1	9,5 9,3	30 40	№456/ 459
	Конфета	Ясли/сад-20	0,3	1,4	14,8	72,0	
		<b>Ясли-265 Сад-305</b>	<b>3,9 5,6</b>	<b>5,0 6,6</b>	<b>31,8 43,0</b>	<b>210,0 274,0</b>	
Итого за 8 день:			<b>30,4 40,4</b>	<b>38,6 42,9</b>	<b>157,1 212,5</b>	<b>1001,0 1314,5</b>	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая цен- ность (ккал)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>	Каша пшеничная «Артек» молочная жидкая	Ясли-130	4,8	4,3	23,6	148,7	№232
		Сад-150	5,6	5,0	27,2	171,6	
завтрак:	Бутерброд с джемом	Ясли/сад-30	1,2	2,9	15,2	91,0	№ 86
	Кофейный напиток с молоком	Ясли-180	2,3	2,2	11,8	77,0	№465
		Сад-200	2,8	2,5	13,6	88,0	
		<b>Ясли-350</b>	<b>9,4</b>	<b>7,4</b>	<b>50,3</b>	<b>330,5</b>	
		<b>Сад-390</b>	<b>10,7</b>	<b>10,4</b>	<b>55,7</b>	<b>364,4</b>	
2-й Завтрак:	Сок фруктовый	Ясли-150	0,6	0,6	14,7	70,0	
		Сад-180	0,7	0,7	17,6	84,6	
		<b>Ясли-150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,0</b>	
		<b>Сад-180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>84,6</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	Ясли-150	1,7	2,1	5,9	49,2	№114 №87
		Сад-200	2,2	2,8	7,8	66,0	
	Печень говяжья по-строгановски Соус сметанный	Ясли-60	11,7	5,6	4,6	115,8	№356
		Сад-80	15,8	7,5	6,08	154,4	
		Ясли /сад -33	1,0	8,5	2,0	90,0	№408
	Картофельное пюре	Ясли-120	2,9	4,4	6,2	84,0	№377
		Сад-150	3,5	5,3	7,4	105,0	
	Зеленый горошек консервированный	Ясли-30	2,3	0,08	3,7	10,5	
		Сад-50	3,7	1,0	6,3	17,5	
	Компот из смеси су- хофруктов	Ясли-150	0,4	0,08	15,1	63,0	№495
		Сад-200	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб	Ясли-40	4,4	1,73	30,7	96,0	
		Сад-60	6,6	2,6	46,05	144,0	
		<b>Ясли-550</b>	<b>23,4</b>	<b>14,0</b>	<b>66,2</b>	<b>508,0</b>	
		<b>Сад-740</b>	<b>32,4</b>	<b>19,3</b>	<b>93,8</b>	<b>660,5</b>	
Полдник	Запеканка из творога с джемом	Ясли-80	12,7	6,2	12,0	155,2	№279
		Сад-100	15,9	7,7	15,0	194,0	
		Ясли/сад-30	0,05	-	7,3	26,2	№ 86
	Чай с сахаром	Ясли-150	0,15	0,08	7,0	28,5	№456/4 57
		Сад-200	0,2	0,1	9,3	38,0	
		<b>Ясли-260</b>	<b>12,9</b>	<b>6,3</b>	<b>26,3</b>	<b>209,9</b>	
		<b>Сад-330</b>	<b>16,1</b>	<b>7,8</b>	<b>31,6</b>	<b>258,2</b>	
Итого за 9 день:			<b>35,3</b> <b>43,9</b>	<b>28,3</b> <b>43,2</b>	<b>157,5</b> <b>199,7</b>	<b>1109,8</b> <b>1244,3</b>	

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>	Каша рисовая молочная жидкая	Ясли-130	3,3	4,2	20,4	131,9	№236
		Сад-150	3,8	4,8	23,5	152,2	
завтрак:	Бутерброд с маслом	Ясли-17/3	0,8	3,7	5,0	56,0	№71
		Сад-26/4	1,6	7,4	10,0	112,0	
	Какао с молоком	Ясли-180	2,9	2,6	12,1	83,5	№ 462
		Сад-200	3,3	2,9	13,8	94,0	
		<b>Ясли-340</b>	<b>7,0</b>	<b>10,5</b>	<b>37,5</b>	<b>271,4</b>	
		<b>Сад-380</b>	<b>8,7</b>	<b>15,1</b>	<b>47,3</b>	<b>358,2</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	Ясли-150	0,6	0,6	14,7	70,0	
		Сад-180	0,7	0,7	17,6	84,6	
		<b>Ясли-150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,0</b>	
		<b>Сад-180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>84,6</b>	
Обед	Рассольник ленинградский Со сметаной	Ясли-150	1,5	3,5	5,6	65,7	№100 №87 №433
		Сад-200	2,0	4,1	7,4	87,6	
		Ясли/сад-10	0,24	1,5	0,32	15,8	
	Рагу из птицы	Ясли-170	24,2	16,2	13,5	271,2	№376
		Сад-230	19,9	21,9	18,3	366,9	
	Кисель	Ясли-150		-	11,3	45,0	№484
		Сад-200			15,0	60,0	
	Хлеб	Ясли-40	4,4	1,73	30,7	96,0	
		Сад-60	6,6	2,6	46,05	144,0	
		<b>Ясли-520</b>	<b>19,3</b>	<b>16,4</b>	<b>61,4</b>	<b>493,7</b>	
		<b>Сад-700</b>	<b>27,8</b>	<b>22,8</b>	<b>87,1</b>	<b>674,3</b>	
Полдник	Булочка ванильная	Ясли- 50	4,4	3,9	23,7	149,0	№541
		Сад-60	5,3	4,7	28,5	179,0	
	Чай с сахаром	Ясли-150	0,15	0,08	7,0	28,5	№456/4 57
		Сад-200	0,2	0,1	9,3	38,0	
	Яйцо вареное	Ясли/сад-40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 267
		<b>Ясли-240</b>	<b>9,7</b>	<b>8,6</b>	<b>31,0</b>	<b>240,5</b>	
		<b>Сад-300</b>	<b>10,6</b>	<b>9,4</b>	<b>38,1</b>	<b>280,0</b>	
Итого за 10день:			<b>36,7</b> <b>47,8</b>	<b>36,3</b> <b>48,0</b>	<b>144,6</b> <b>190,1</b>	<b>1075,6</b> <b>1396,5</b>	
Итого за весь период			<b>330,1</b> <b>472,7</b>	<b>358,5</b> <b>452,2</b>	<b>1604,9</b> <b>2111,1</b>	<b>10804,3</b> <b>13562,2</b>	
Среднее значение за период			<b>33,1</b> <b>47,2</b>	<b>35,8</b> <b>45,2</b>	<b>160,4</b> <b>211,1</b>	<b>1080,4</b> <b>1356,2</b>	

Использовали литературу:

- 1.Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021 год.
- 2.Технологические карты

