

МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»

**Леухина
Людмила
Александров
на**

Подписан: Леухина Людмила
Александровна
DN: OU=Заведующая, O="МАДОУ ""
Детский сад № 76 комбинированного
вида"", CN=Леухина Людмила
Александровна, E=madou_76@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-04-21 13:59:32
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 76 от « 01 » марта 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
(1 – Я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,6 | 7,3 | 22 | 177 | 189 |
| | КОФЕ С МОЛОКОМ | 150 | 3,3 | 2,7 | 11,2 | 83 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,8 | 0 | 44 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,9 | 1,1 | 0 | 14 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 339 | 12,1 | 16,8 | 48,6 | 397 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 40 | 0,6 | 1,2 | 6,6 | 40 | 41 |
| | ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,4 | 7,4 | 8,4 | 119 | 66 |
| | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,3 | 5,8 | 19,3 | 146 | 323 |
| | КНЕЛИ КУРИНЫЕ | 50 | 7,4 | 8 | 6,2 | 127 | 312 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,1 | 0,3 | 13,3 | 64 | |
| Итого за обед | | 549 | 18,8 | 22,7 | 60,7 | 524 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 5,1 | 5,2 | 37,5 | 216 | 458 |
| Итого за полдник | | 200 | 9,4 | 8,9 | 44,6 | 296 | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | 180 | 18,7 | 13,8 | 38,5 | 355 | 234 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 213 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | к/к |
| Итого за ужин | | 400 | 26,2 | 18,6 | 74,6 | 572 | |
| Итого за день | | 1588 | 67,1 | 67,1 | 239,9 | 1838 | |

ВТОРНИК (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ | 150 | 5,2 | 6,3 | 22,3 | 168 | 190 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 2,6 | 2,1 | 9,4 | 68 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,3 | 0 | 39 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,8 | 1 | 0 | 13 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,9 | 14,6 | 47,1 | 367 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ | 40 | 0,7 | 2,9 | 2 | 37 | 41 |
| | БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4 | 8,4 | 7,4 | 122 | 56 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,5 | 5,4 | 16,4 | 124 | 321 |
| | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 50 | 7,9 | 8,8 | 1,3 | 115 | 310 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 27 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 66 | |
| Итого за обед | | 549 | 17,2 | 25,8 | 47,6 | 491 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | |
| Итого за полдник | | 200 | 8,1 | 8,6 | 44,3 | 289 | |
| | РЫБА ПО ПОЛЬСКИ | 60 | 10 | 9,6 | 2 | 135 | 244 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,8 | 8,5 | 28,5 | 201 | 315 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 7,1 | 29 | к/к |
| Итого за ужин | | 350 | 15,4 | 18,4 | 66,2 | 492 | |
| Итого за день | | 1538 | 52,2 | 67,5 | 216,6 | 1688 | |

СРЕДА (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,4 | 5,9 | 18,1 | 143 | 417 |
| | КОФЕ С МОЛОКОМ | 150 | 3 | 2,4 | 11,5 | 81 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,3 | 0 | 39 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,8 | 1 | 0 | 12 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,5 | 14,5 | 45 | 354 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОРУРЦОВ | 30 | 0,3 | 1,98 | 1,05 | 23,6 | 63 |
| | РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,5 | 7,5 | 11,7 | 134 | 73 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,2 | 13,4 | 6,3 | 180 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 27 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,1 | 82 | |
| Итого за обед | | 529 | 15,7 | 23,28 | 42,95 | 446,6 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50 | 5 | 6 | 29,3 | 191 | 469 |
| Итого за полдник | | 200 | 9,3 | 9,7 | 36,4 | 271 | |
| Ужин | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | 210 | 20,3 | 14 | 24,9 | 311 | 231 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,9 | 24 | |
| Итого за ужин | | 430 | 27,8 | 18,8 | 59,7 | 523 | |
| Итого за день | | 1598 | 63,9 | 66,38 | 195,15 | 1641,6 | |

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,1 | 4,5 | 21,1 | 146 | 417 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 3 | 2,5 | 10,7 | 78 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,3 | 0 | 39 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,9 | 1,1 | 0 | 14 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 11,3 | 13,3 | 47,2 | 356 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,24 | 1 | 0,79 | 13,09 | 72 |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 150 | 8 | 6,1 | 16,5 | 39 | 81 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/20 | 170 | 8,97 | 10,37 | 11,49 | 175,91 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,6 | 243 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,4 | 26 | |
| | | | | | | 98 | |
| Итого за обед | | 540 | 20,41 | 17,87 | 55,78 | 595 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 81 | 434 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 5,9 | 5,2 | 34,7 | 210 | 473 |
| Итого за полдник | | 200 | 10,3 | 9 | 41,9 | 291 | |
| Ужин | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | 18,3 | 17,8 | 5,7 | 257 | 249 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,3 | 30,4 | 134 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | | 5,9 | 24 | |
| Итого за ужин | | 330 | 21 | 18,1 | 42 | 415 | |
| Итого за день | | 1509 | 63,61 | 58,37 | 198,48 | 1707 | |

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,9 | 6,9 | 17,3 | 153 | 413 |
| | КОФЕ С МОЛОКОМ | 150 | 2,9 | 2,4 | 10,9 | 78 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,3 | 0 | 39 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,9 | 1,1 | 0 | 14 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 339 | 11 | 15,6 | 43,6 | 363 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | |
| Обед | САЛАТ ЛЕТНИЙ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 30 | 0,35 | 1,98 | 1,12 | 23,94 | 85 |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И | 159 | 5,1 | 7,9 | 11,8 | 141 | 80 |
| | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/30 | 180 | 8,7 | 11,6 | 13,7 | 193 | 291 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,6 | 26 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 559 | 16,75 | 21,88 | 50,22 | 465,94 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 434 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | |
| Итого за полдник | | 200 | 8,1 | 8,6 | 44,2 | 288 | |
| Ужин | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 180 | 4,9 | 5,7 | 21,2 | 157 | 93 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,9 | 24 | |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 360 | 7,5 | 6 | 55,7 | 308 | |
| Итого за день | | 1558 | 43,95 | 52,18 | 205,82 | 1476,94 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1558,2 | 58,152 | 62,306 | 211,19 | 1670,308 |

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,7 | 11,5 | 29,1 | 243 | 189 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | | | 25,1 | 101 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 2,1 | 2,7 | 0 | 33 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,2 | 23,4 | 69,7 | 531 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | 40 | 0,7 | 9,8 | 18,6 | 166 | 41 |
| | ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,8 | 14,2 | 9,6 | 188 | 66 |
| | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,5 | 6,5 | 20,2 | 157 | 323 |
| | КНЕЛИ КУРИНЫЕ | 50 | 9,7 | 13,6 | 7,9 | 193 | 312 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0,9 | 0,1 | 5,7 | 27 | |
| Итого за обед | | 549 | 20,6 | 44,2 | 68,5 | 757 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 434 |
| | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 10,2 | 14,9 | 45,7 | 357 | 458 |
| Итого за полдник | | 200 | 10,2 | 14,9 | 52,2 | 383 | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | 180 | 22,5 | 24,9 | 47,5 | 508 | 234 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 213 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 40 | к/к |
| Итого за ужин | | 400 | 30 | 29,7 | 86,4 | 736 | |
| Итого за день | | 1588 | 71,6 | 112,3 | 288,2 | 2456 | |

ВТОРНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ | 150 | 5,2 | 5,9 | 22,7 | 166 | 190 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 19,4 | 77 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 5,5 | 0,1 | 50 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,7 | 0,9 | 0 | 11 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 8,2 | 13,2 | 57,6 | 383 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,4 | 49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ | 40 | 0,7 | 3,2 | 2 | 41 | 41 |
| | БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,2 | 7,7 | 7,7 | 118 | 56 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,5 | 8,9 | 16,6 | 156 | 321 |
| | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 50 | 8,1 | 11,1 | 0,6 | 135 | 310 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 549 | 18,1 | 31,3 | 50,4 | 558 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 6,5 | 209 | к/к |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208 | |
| Итого за полдник | | 200 | 3,8 | 4,9 | 43,7 | 417 | |
| | РЫБА ПРИТУШЕНАЯ | 50 | 7,4 | 15 | 0 | 165 | 245 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,8 | 8,5 | 28,5 | 201 | 315 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 3,5 | 15 | к/к |
| | | | | | 23,8 | | |
| Итого за ужин | | 340 | 12,8 | 47,6 | 60,6 | 508 | |
| Итого за день | | 1528 | 43,5 | 97,1 | 223,7 | 1915 | |

СРЕДА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,4 | 5,2 | 19,3 | 143 | 417 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 19,4 | 77 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 5,5 | 0,1 | 50 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,7 | 0,9 | 0 | 11 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 7,4 | 12,5 | 54,2 | 360 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 0,3 | 1,98 | 1,05 | 23,6 | 63 |
| | РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,3 | 7,8 | 10,7 | 132 | 73 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 11,5 | 16,9 | 5,9 | 223 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 4,9 | 19 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 529 | 18,7 | 27,08 | 39,55 | 479,6 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4,9 | 19 | к/к |
| | БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50 | 6,8 | 9,9 | 30,6 | 239 | 469 |
| Итого за полдник | | 200 | 6,8 | 9,9 | 35,5 | 258 | |
| Ужин | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ | 210 | 21 | 17,7 | 25,1 | 349 | 231 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,1 | 21 | |
| Итого за ужин | | 430 | 28,5 | 22,5 | 59,1 | 558 | |
| Итого за день | | 1598 | 62 | 72,08 | 199,45 | 1702,6 | |

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,2 | 11,2 | 22,8 | 212 | 417 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 16,4 | 66 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 1,1 | 1,3 | 0 | 17 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 8,7 | 21,7 | 54,7 | 449 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,24 | 1 | 0,79 | 13,09 | 72 |
| | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 150 | 8 | 7,9 | 16,7 | 169 | 81 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/20 | 170 | 8,97 | 10,37 | 11,49 | 175,91 | 298 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 4,9 | 19 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 540 | 19,81 | 19,67 | 50,88 | 459 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4,9 | 19 | к/к |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 6,9 | 7,7 | 32,1 | 225 | 473 |
| Итого за полдник | | 200 | 6,9 | 7,7 | 37 | 244 | |
| Ужин | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 60 | 8,45 | 11,01 | 0,4 | 134,54 | 245 |
| | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,1 | 3,7 | 18,2 | 123 | 323 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,6 | 0,2 | 19,1 | 85 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,1 | 21 | |
| Итого за ужин | | 390 | 19,15 | 19,41 | 43,1 | 424,54 | |
| Итого за день | | 1569 | 55,16 | 68,58 | 197,28 | 1626,54 | |

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,9 | 7,7 | 19,2 | 167 | 413 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 16,4 | 66 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 1,1 | 1,3 | 0 | 17 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 339 | 8,3 | 14 | 51 | 366 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | |
| Обед | САЛАТ ЛЕТНИЙ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 30 | 0,35 | 1,98 | 1,12 | 23,94 | 85 |
| | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И | 159 | 7,2 | 11,9 | 13,4 | 191 | 80 |
| | ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ, ГОВЯЖЬЕМ СЕРДЦЕМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/20 | 170 | 11,7 | 16,8 | 15,8 | 262 | 291 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 4,9 | 19 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 549 | 21,85 | 31,08 | 52,22 | 577,94 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4,9 | 19 | к/к |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | |
| Итого за полдник | | 200 | 3,8 | 4,9 | 42,1 | 228 | |
| Ужин | ИКРА ПО ДОМАШНЕМУ | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 110 | 4,4 | 8,6 | 27,5 | 204 | 206 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,1 | 21 | |
| Итого за ужин | | 330 | 7 | 8,9 | 61,2 | 352 | |
| Итого за день | | 1518 | 41,55 | 58,98 | 218,62 | 1575,94 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1560,2 | 54,762 | 81,808 | 225,45 | 1855,216 |