

МАДОУ "ЦРП- д/с№89"

Десятидневное меню

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: понедельник

Рацион: Сад Весна- Лето

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая. | 150 | 6 | 7 | 27 | 200 | | Каша пшенная молочная жидкая. | 180 | 7 | 9 | 32 | 240 | 282 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2 | | 12 | 59 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 11 | 14 | 51 | 381 | Итого за Завтрак | | | 11 | 19 | 61 | 466 | |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми. | 150 | 1 | 3 | 6 | 60 | | Суп картофельный с бобовыми. | 180 | 2 | 3 | 7 | 72 | 158 |
| | Тефтели мясные в томатном соусе | 60 | 8 | 7 | 5 | 112 | | Тефтели мясные в томатном соусе | 80 | 10 | 9 | 7 | 149 | 399 |
| | Соус томатный с овощами. | 40 | 1 | 2 | 3 | 30 | | Соус томатный с овощами. | 50 | 1 | 2 | 4 | 37 | 466 |
| | Макаронные изделия отварные. | 60 | 3 | 3 | 16 | 104 | | Макаронные изделия отварные. | 100 | 4 | 5 | 27 | 174 | 432 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | | | 21 | 84 | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2 | | 10 | 52 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 15 | 15 | 61 | 442 | Итого за Обед | | | 21 | 20 | 87 | 620 | |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое. | 150 | 4 | 5 | 8 | 90 | | Молоко кипяченое. | 180 | 5 | 6 | 9 | 108 | 529 |
| | Рогалик с повидлом | 40 | 3 | 2 | 19 | 109 | | Рогалик с повидлом | 60 | 4 | 4 | 29 | 163 | 119 |
| Итого за Полдник | | | 7 | 7 | 27 | 199 | Итого за Полдник | | | 9 | 10 | 38 | 271 | |
| Ужин | | | | | | | Ужин | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | | Рагу из овощей. | 200 | 3 | 15 | 17 | 216 | 210 |
| | Рагу из овощей. | 180 | 3 | 13 | 15 | 194 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 11 | 45 | | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | 140,03 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 7 | 13 | 63 | 401 | Итого за Ужин | | | 8 | 15 | 73 | 455 | |
| Итого за день | | | 40 | 49 | 202 | 1423 | Итого за день | | | 49 | 64 | 259 | 1812 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: вторник
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: вторник
Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая. | 150 | 4 | 6 | 22 | 159 | Завтрак | Каша манная молочная жидкая. | 180 | 5 | 7 | 27 | 190 | 182 |
| | Какао с молоком. | 150 | 3 | 3 | 10 | 75 | | Какао с молоком. | 180 | 3 | 3 | 12 | 90 | 508 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| | Сыр поционный. | 15 | 4 | 4 | | 51 | | Сыр поционный. | 20 | 5 | 5 | | 68 | 1,04 |
| Итого за Завтрак | | | 12 | 20 | 48 | 421 | Итого за Завтрак | | | 14 | 22 | 55 | 484 | |
| Обед | Огурец свежий | 30 | | | 1 | 4 | Обед | Огурец свежий | 20 | | | 1 | 3 | 410 |
| | Суп картофельный с мясным фрикадельками | 150 | 1 | | 1 | 8 | | Суп картофельный с мясным | 180 | 1 | | 1 | 10 | 41,02 |
| | Курица в соусе с томатом. | 80 | 8 | 7 | 3 | 84 | | Курица в соусе с | 100 | 11 | 8 | 4 | 105 | 415 |
| | Греча отварная | 60 | 1 | 2 | 7 | 52 | | Греча отварная | 100 | 2 | 3 | 12 | 86 | 184 |
| | Компот из свежих плодов или ягод. | 150 | | | 11 | 49 | | Компот из свежих плодов или ягод. | 180 | | | 14 | 59 | 521 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2 | | 10 | 52 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 12 | 9 | 33 | 249 | Итого за Обед | | | 17 | 12 | 49 | 350 | |
| Полдник | Сок фруктовый. | 100 | 1 | | 10 | 46 | Полдник | Сок фруктовый. | 100 | 1 | | 10 | 46 | 532 |
| | Печенье сахарное. | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | | Печенье сахарное. | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | 604 |
| Итого за Полдник | | | 3 | 2 | 25 | 129 | Итого за Полдник | | | 3 | 2 | 25 | 129 | |
| Ужин | Яблоко | 100 | | | 5 | 23 | Ужин | Яблоко | 100 | | | 5 | 23 | 140 |
| | Запеканка рисовая с творогом. | 150 | 8 | 7 | 36 | 198 | | Запеканка рисовая с творогом. | 180 | 10 | 9 | 43 | 238 | 326 |
| | Молоко сгущенное. | 15 | | | 1 | 5 | | Молоко сгущенное. | 20 | | | 1 | 7 | 493 |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 11 | 45 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| Итого за Ужин | | | 8 | 7 | 53 | 271 | Итого за Ужин | | | 10 | 9 | 63 | 322 | |
| Итого за день | | | 35 | 38 | 159 | 1370 | Итого за день | | | 44 | 45 | 192 | 1785 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: среда
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: среда
Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша кукурузная | 150 | 3 | 5 | 7 | 78 | | Каша кукурузная | 180 | 3 | 6 | 8 | 94 | 165 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 15 | 35 | 299 | Итого за Завтрак | | | 7 | 16 | 37 | 320 | |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| | Суп с крупой на курином бульоне. | 150 | 5 | 6 | 14 | 138 | | Суп с крупой на курином бульоне. | 180 | 6 | 8 | 17 | 165 | 69 |
| | Котлеты,биточки,шницеля. | 60 | 8 | 7 | 6 | 118 | | Котлеты,биточки,шнице | 80 | 10 | 9 | 8 | 157 | 391 |
| | Капуста тушеная. | 60 | 1 | 2 | 20 | 47 | | Капуста тушеная. | 100 | 2 | 3 | 33 | 78 | 435 |
| | Картофельное пюре. | 60 | 3 | 5 | 12 | 124 | | Картофельное пюре. | 100 | 4 | 9 | 20 | 206 | 441 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | | | 21 | 84 | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2 | | 10 | 52 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 19 | 20 | 83 | 563 | Итого за Обед | | | 26 | 30 | 120 | 794 | |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое. | 150 | 4 | 5 | 8 | 90 | | Молоко кипяченое. | 200 | 6 | 6 | 10 | 120 | 529 |
| | Печенье сахарное. | 30 | 2 | 3 | 22 | 125 | | Печенье сахарное. | 70 | 5 | 7 | 52 | 292 | 604 |
| Итого за Полдник | | | 6 | 8 | 30 | 215 | Итого за Полдник | | | 11 | 13 | 62 | 412 | |
| Ужин | | | | | | | Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и моркови.. | 50 | 2 | 10 | 9 | 133 | | Салат из свеклы и | 50 | 2 | 10 | 9 | 133 | 61 |
| | Омлет натуральный. | 120 | 15 | 23 | 4 | 289 | | Омлет натуральный. | 120 | 15 | 23 | 4 | 289 | 311 |
| | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 19 | 33 | 43 | 553 | Итого за Ужин | | | 20 | 33 | 47 | 570 | |
| Итого за день | | | 51 | 76 | 191 | 1530 | Итого за день | | | 64 | 92 | 266 | 1896 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: четверг
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: четверг
Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша ячневая вязкая. | 180 | 5 | 9 | 34 | 244 | Завтрак | Каша ячневая вязкая. | 180 | 5 | 9 | 34 | 244 | 270 |
| | Какао с молоком. | 170 | 3 | 3 | 11 | 85 | | Какао с молоком. | 180 | 3 | 3 | 12 | 90 | 508 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 9 | 19 | 61 | 465 | Итого за Завтрак | | | 9 | 19 | 62 | 470 | |
| Обед | Помидор свежий | 100 | 1 | | 3 | 14 | Обед | Помидор свежий | 30 | | | 1 | 4 | 410,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем. | 150 | | 1 | 1 | 11 | | Борщ с капустой и картофелем. | 180 | | 1 | 1 | 13 | 142 |
| | Суфле из отварного мяса паровое. | 120 | 25 | 23 | 2 | 316 | | Суфле из отварного мяса паровое. | 180 | 37 | 35 | 3 | 474 | 397 |
| | Соус томатный с овощами. | 40 | 1 | 2 | 3 | 30 | | Соус томатный с | 50 | 1 | 2 | 4 | 37 | 466 |
| | Компот из свежих плодов или ягод. | 150 | | | 11 | 49 | | Компот из свежих плодов или ягод. | 180 | | | 14 | 59 | 521 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 30 | 26 | 33 | 490 | Итого за Обед | | | 41 | 39 | 40 | 674 | |
| Полдник | Сок фруктовый. | 150 | 1 | | 15 | 69 | Полдник | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 83 | 532 |
| | сушки | 30 | 3 | 2 | 20 | 114 | | сушки | 20 | 2 | 2 | 14 | 76 | |
| Итого за Полдник | | | 4 | 2 | 35 | 183 | Итого за Полдник | | | 3 | 2 | 32 | 159 | |
| Ужин | Морковь отварная | 50 | 1 | | 5 | 24 | Ужин | Морковь отварная | 50 | 1 | | 5 | 24 | 145 |
| | Сырники из творога. | 130 | 22 | 14 | 27 | 330 | | Сырники из творога. | 140 | 24 | 15 | 29 | 356 | 330 |
| | Молоко сгущенное. | 10 | | | 1 | 3 | | Молоко сгущенное. | 15 | | | 1 | 5 | 493 |
| | Чай с сахаром. | 170 | | | 13 | 51 | | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | 505 |
| Итого за Ужин | | | 23 | 14 | 46 | 408 | Итого за Ужин | | | 25 | 15 | 50 | 445 | |
| Итого за день | | | 66 | 61 | 175 | 1546 | Итого за день | | | 78 | 75 | 184 | 1748 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: пятница
Неделя: 1

Рацион: Сад Весна- Лето

День: пятница
Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша "Дружба". | 150 | 4 | 8 | 17 | 161 | Завтрак | Каша "Дружба". | 180 | 5 | 10 | 20 | 194 | 275 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| | Сыр поционный. | 15 | 4 | 4 | | 51 | | Сыр поционный. | 20 | 5 | 5 | | 68 | 1,04 |
| Итого за Завтрак | | | 12 | 22 | 45 | 433 | Итого за Завтрак | | | 14 | 25 | 49 | 488 | |
| Обед | Икра свекольная | 30 | | 1 | 2 | 17 | Обед | Икра свекольная | 30 | | 1 | 2 | 17 | |
| | Рассольник ленинградский. | 150 | 1 | 3 | 8 | 73 | | Рассольник | 180 | 2 | 4 | 9 | 88 | 148 |
| | Котлеты или биточки рыбные. | 80 | 12 | 2 | 5 | 82 | | Котлеты или биточки рыбные. | 100 | 14 | 2 | 6 | 102 | 356 |
| | Картофельное пюре. | 80 | 3 | 7 | 16 | 165 | | Картофельное пюре. | 110 | 5 | 10 | 22 | 227 | 441 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | | | 21 | 84 | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 19 | 13 | 65 | 491 | Итого за Обед | | | 25 | 18 | 81 | 622 | |
| Полдник | Йогурт. | 150 | 8 | 7 | 12 | 142 | Полдник | Йогурт. | 180 | 10 | 8 | 15 | 170 | 530 |
| | Песочное печенье | 40 | 3 | 4 | 25 | 151 | | Песочное печенье | 60 | 4 | 7 | 38 | 227 | 279 |
| Итого за Полдник | | | 11 | 11 | 37 | 293 | Итого за Полдник | | | 14 | 15 | 53 | 397 | |
| Ужин | Яйца вареные. | 40 | 5 | 5 | | 63 | Ужин | Яйца вареные. | 40 | 5 | 5 | | 63 | 310 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями. | 180 | 5 | 5 | 16 | 129 | | Суп молочный с макаронными | 200 | 6 | 5 | 17 | 143 | 180 |
| | Чай с сахаром. | 150 | | | 11 | 45 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 12 | 10 | 42 | 308 | Итого за Ужин | | | 14 | 10 | 51 | 354 | |
| Итого за день | | | 54 | 56 | 189 | 1525 | Итого за день | | | 67 | 68 | 234 | 1861 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: понедельник
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: понедельник
Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 3 | 4 | 11 | 94 | | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 3 | 5 | 13 | 113 | 48 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 7 | 14 | 39 | 315 | Итого за Завтрак | | | 7 | 15 | 42 | 339 | |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| | Суп овощной с зеленым горошком | 247 | 2 | | 4 | 31 | | Суп овощной с зеленым горошком | 180 | 1 | | 3 | 23 | 39 |
| | Плов из отварного мяса | 150 | 19 | 16 | 26 | 324 | | Плов из отварного | 180 | 23 | 19 | 31 | 388 | 163 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | | | 21 | 84 | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 24 | 16 | 64 | 509 | Итого за Обед | | | 28 | 20 | 76 | 599 | |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 83 | | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 83 | 532 |
| | Булочка с сыром | 50 | 2 | 4 | 20 | 122 | | Булочка с сыром | 60 | 3 | 5 | 24 | 146 | 121 |
| Итого за Полдник | | | 3 | 4 | 38 | 205 | Итого за Полдник | | | 4 | 5 | 42 | 229 | |
| Ужин | | | | | | | Ужин | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | 140,03 |
| | Суп-пюре из разных овощей | 150 | 2 | 3 | 10 | 84 | | Суп-пюре из разных | 200 | 3 | 5 | 13 | 112 | 46 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | 505 |
| | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 6 | 3 | 62 | 306 | Итого за Ужин | | | 8 | 5 | 70 | 357 | |
| Итого за день | | | 40 | 37 | 203 | 1335 | Итого за день | | | 47 | 45 | 230 | 1824 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: вторник
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: вторник
Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша из 2 злаков | 150 | 5 | 5 | 18 | 137 | Завтрак | Каша из 2 злаков | 180 | 5 | 6 | 22 | 165 | 132 |
| | Какао с молоком. | 170 | 3 | 3 | 11 | 85 | | Какао с молоком. | 180 | 3 | 3 | 12 | 90 | 508 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 12 | 44 | 330 | Итого за Завтрак | | | 11 | 13 | 54 | 386 | |
| Обед | Суп с крупой на курином бульоне. | 150 | 5 | 6 | 14 | 138 | Обед | Суп с крупой на курином бульоне. | 180 | 6 | 8 | 17 | 165 | 69 |
| | Котлеты,биточки,шницеля. | 60 | 8 | 7 | 6 | 118 | | Котлеты,биточки,шнице | 80 | 10 | 9 | 8 | 157 | 391 |
| | Овощи в молочном соусе. | 100 | 2 | 5 | 8 | 80 | | Овощи в молочном | 120 | 2 | 5 | 9 | 96 | 212 |
| | Компот из свежих плодов или ягод. | 150 | | | 11 | 49 | | Компот из свежих плодов или ягод. | 180 | | | 14 | 59 | 521 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 18 | 18 | 52 | 455 | Итого за Обед | | | 21 | 23 | 65 | 564 | |
| Полдник | Молоко кипяченое. | 180 | 5 | 6 | 9 | 108 | Полдник | Молоко кипяченое. | 200 | 6 | 6 | 10 | 120 | 529 |
| | Печенье сахарное. | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | | Печенье сахарное. | 20 | 2 | 2 | 15 | 83 | 604 |
| Итого за Полдник | | | 7 | 8 | 24 | 191 | Итого за Полдник | | | 8 | 8 | 25 | 203 | |
| Ужин | Морковь отварная | 50 | 1 | | 5 | 24 | Ужин | Морковь отварная | 50 | 1 | | 5 | 24 | 145 |
| | Пудинг творожный | 150 | 25 | 9 | 41 | 147 | | Пудинг творожный | 180 | 30 | 11 | 49 | 177 | 166 |
| | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | 505 |
| | Молоко сгущенное. | 15 | | | 1 | 5 | | Молоко сгущенное. | 20 | | | 1 | 7 | 493 |
| Итого за Ужин | | | 26 | 9 | 61 | 230 | Итого за Ужин | | | 31 | 11 | 70 | 268 | |
| Итого за день | | | 61 | 47 | 181 | 1406 | Итого за день | | | 71 | 55 | 214 | 1821 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: среда
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: среда
Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая. | 150 | 4 | 7 | 24 | 177 | | Каша рисовая молочная жидкая. | 180 | 5 | 8 | 29 | 213 | 283 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | 37 | 119 | |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 17 | 52 | 398 | Итого за Завтрак | | | 9 | 18 | 58 | 439 | |
| Завтрак втор | | | | | | | Завтрак вт | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | | Банан | 100 | 2 | | 22 | 91 | 140,03 |
| Итого за Завтрак второй | | | 2 | | 22 | 91 | Итого за Завтрак второй | | | 2 | | 22 | 91 | |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий | 20 | | | 1 | 3 | | Огурец свежий | 30 | | | 1 | 4 | 410 |
| | Рассольник ленинградский. | 150 | 1 | 3 | 8 | 73 | | Рассольник | 180 | 2 | 4 | 9 | 88 | 148 |
| | Жаркое по-домашнему. | 150 | 16 | 16 | 12 | 257 | | Жаркое по-домашнему. | 180 | 19 | 19 | 15 | 308 | 379 |
| | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | | | 21 | 84 | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 20 | 19 | 55 | 487 | Итого за Обед | | | 25 | 24 | 67 | 588 | |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 83 | | Сок фруктовый. | 180 | 1 | | 18 | 83 | 532 |
| | сушки | 30 | 3 | 2 | 20 | 114 | | сушки | 20 | 2 | 2 | 14 | 76 | |
| Итого за Полдник | | | 4 | 2 | 38 | 197 | Итого за Полдник | | | 3 | 2 | 32 | 159 | |
| Ужин | | | | | | | Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и моркови.. | 50 | 2 | 10 | 9 | 133 | | Салат из свеклы и | 50 | 2 | 10 | 9 | 133 | 61 |
| | Омлет натуральный. | 120 | 15 | 23 | 4 | 289 | | Омлет натуральный. | 160 | 20 | 31 | 6 | 386 | 311 |
| | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2 | | 15 | 71 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 19 | 33 | 43 | 553 | Итого за Ужин | | | 25 | 41 | 49 | 667 | |
| Итого за день | | | 53 | 71 | 210 | 1526 | Итого за день | | | 64 | 85 | 228 | 1944 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: четверг
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: четверг
Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая. | 150 | 6 | 7 | 27 | 200 | | Каша пшеничная молочная жидкая. | 180 | 7 | 9 | 32 | 240 | 282 |
| | Какао с молоком. | 170 | 3 | 3 | 11 | 85 | | Какао с молоком. | 180 | 3 | 3 | 12 | 90 | 508 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 17 | 54 | 421 | Итого за Завтрак | | | 11 | 19 | 60 | 466 | |
| Обед | | | | | | | Обед | | | | | | | |
| | Свекольник. | 150 | 1 | 3 | 8 | 77 | | Свекольник. | 180 | 2 | 4 | 10 | 93 | 145 |
| | Тефтели из говядины | 60 | 16 | 14 | 6 | 211 | | Тефтели из говядины | 80 | 21 | 18 | 8 | 281 | 105 |
| | Капуста тушеная. | 100 | 2 | 3 | 33 | 78 | | Капуста тушеная. | 120 | 3 | 4 | 40 | 94 | 435 |
| | Компот из свежих плодов или ягод. | 150 | | | 11 | 49 | | Компот из свежих плодов или ягод. | 180 | | | 14 | 59 | 521 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 3 | | 13 | 70 | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| Итого за Обед | | | 22 | 20 | 71 | 485 | Итого за Обед | | | 29 | 27 | 89 | 614 | |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | Йогурт. | 180 | 10 | 8 | 15 | 170 | | Йогурт. | 180 | 10 | 8 | 15 | 170 | 530 |
| | Печенье сахарное. | 100 | 8 | 10 | 74 | 417 | | Печенье сахарное. | 70 | 5 | 7 | 52 | 292 | 604 |
| | Яблоко | 100 | | | 5 | 23 | | Яблоко | 100 | | | 5 | 23 | 140 |
| Итого за Полдник | | | 18 | 18 | 94 | 610 | Итого за Полдник | | | 15 | 15 | 72 | 485 | |
| Ужин | | | | | | | Ужин | | | | | | | |
| | Котлеты или биточки рыбные. | 80 | 12 | 2 | 5 | 82 | | Котлеты или биточки рыбные. | 100 | 14 | 2 | 6 | 102 | 356 |
| | Макаронные изделия отварные. | 100 | 4 | 5 | 27 | 174 | | Макаронные изделия отварные. | 120 | 5 | 6 | 32 | 208 | 432 |
| | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | | Чай с сахаром. | 200 | | | 15 | 60 | 505 |
| | Хлеб пшеничный. | 50 | 4 | | 25 | 118 | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 20 | 7 | 71 | 428 | Итого за Ужин | | | 22 | 8 | 73 | 464 | |
| Итого за день | | | 70 | 62 | 290 | 1544 | Итого за день | | | 77 | 69 | 294 | 1829 | |

Рацион: Ясли Весна- Лето

День: пятница
Неделя: 2

Рацион: Сад Весна- Лето

День: пятница
Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая. | 150 | 4 | 6 | 22 | 159 | Завтрак | Каша манная молочная жидкая. | 180 | 5 | 7 | 27 | 190 | 182 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 170 | 3 | 3 | 12 | 85 | | Кофейный напиток с молоком. | 180 | 3 | 3 | 13 | 90 | 514 |
| | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | | Батон | 30 | 1 | 3 | 16 | 99 | 104 |
| | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | | Масло сливочное. | 5 | | 4 | | 37 | 119 |
| | Итого за Завтрак | | | 8 | 16 | 50 | | 380 | Итого за Завтрак | | | 9 | 17 | 56 |
| Обед | | | | | 5 | 23 | Обед | Огурец свежий | 30 | | | 1 | 4 | 410 |
| | | | | | | | | Щи из свежей капусты с картофелем. | 180 | 1 | 3 | 5 | 60 | 156 |
| | | | | | | | | Печень куриная в соусе | 100 | 13 | 5 | 3 | 110 | 102 |
| | | | | | | | | Картофельное пюре. | 120 | 5 | 11 | 24 | 247 | 441 |
| | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов. | 180 | 1 | | 25 | 101 | 522 |
| | | | | | | | | Хлеб ржаной. | 50 | 3 | 1 | 17 | 87 | 123 |
| | Итого за Обед | | | 18 | 16 | 62 | | 501 | Итого за Обед | | 23 | 20 | 75 | 609 |
| Полдник | | | | | | | Полдник | | | | | | | |
| | | | | | | | | Молоко кипяченое. | 180 | 5 | 6 | 9 | 108 | 529 |
| Итого за Полдник | | | | | | | Итого за Полдник | Булочка домашняя. | 60 | 5 | 8 | 38 | 243 | 578 |
| | | | | | | | | | | 10 | 14 | 47 | 351 | |
| Ужин | Молоко кипяченое. | 180 | 5 | 6 | 9 | 108 | Ужин | Яйца вареные. | 40 | 5 | 5 | | 63 | 310 |
| | Булочка домашняя. | 60 | 5 | 8 | 38 | 243 | | Суп молочный | 200 | 5 | 6 | 19 | 149 | 33,01 |
| | | | | | | | | Чай с сахаром. | 180 | | | 14 | 54 | 505 |
| | | | | | | | | Хлеб пшеничный. | 40 | 3 | | 20 | 94 | 199 |
| Итого за Ужин | | | 10 | 14 | 47 | 351 | Итого за Ужин | | 13 | 11 | 53 | 360 | | |
| | | | | | | | Итого за день | | 55 | 62 | 231 | 1736 | | |
| Итого за Ужин | | | 11 | 10 | 43 | 313 | Итого за период | | 61,6 | 66 | 233,2 | 1745,6 | | |
| Итого за день | | | 47 | 56 | 207 | 1568 | Содержание белков, жиров, углеводов в | | 14 | 33 | 53 | | | |

| | | | | |
|--|------|------|-------|--------|
| Итого за период | 517 | 553 | 2007 | 14273 |
| Среднее значение за период | 51,7 | 55,3 | 200,7 | 1427,3 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14 | 33 | 53 | |