

«УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7 «Сказка»
Панова А.М.
Приказ № 25 от 1 марта 2024 г.

Меню приготовления блюд
МБДОУ «Детский сад №7 «Сказка»

Возрастная категория: от 1-3 лет/ 3-8 лет

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.

Пермь 2021г. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова.

д. Буреть 2024г.

Меню приготовления блюд

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №7 "Сказка"

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	какая ценность	
неделя 1 день 1												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша манная на молоке	150	4,54	4,83	22,85	152,92	170	5,14	5,47	25,9	173,31	230
	Чай с сахаром <i>лимон</i>	170	0,17	0,08	7,9	32,3	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с сыром	35	5,9	10,66	8,2	152,52	35	5,9	10,66	8,2	152,52	65
итог за завтрак			10,61	15,57	38,95	337,74		11,24	16,23	43,4	363,83	
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			11,01	15,57	50,25	382,74		11,64	16,23	54,7	408,83	
ОБЕД		450					600					
	Нарезка из свежих помидор	30	0,21	0,03	0,57	3,3	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,56	1,98	4,62	42,45	180	1,87	2,37	5,54	50,94	113
	Гречка	110	6,24	4,66	27,64	177,58	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Кнели	50	7,5	6,95	1	96,5	70	10,5	9,73	1,4	135,1	337
	С соусом	30	1,1	2,52	2,07	35,3	30	1,1	2,52	2,07	35,3	418
	Компот из см/фр	150	0,42	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	574
итог за обед			18,82	16,56	60,42	469,63		23,72	20,47	76,54	590,91	
ПОЛДНИК		200					250					
	Булочка домашняя	50	3,5	5,58	23,16	157,5	50	7	11,16	46,32	315	542
	Снежок	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			7,7	9,37	29,3	221,5		12,6	17,54	54,5	425	
УЖИН		400					450					
	Суп молочный с вермишелью	230	6,62	7,45	22,65	184,2	230	6,62	7,45	22,65	184,2	139
	чай с <i>сахаром</i>	150	0,22	0,07	7,12	30	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшени.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
итог за ужин			8,74	7,72	42,07	272,7		8,82	7,75	44,45	282,7	
Итого за день			46,498	49,22	182,04	1346,57	0	56,78	61,99	230,19	1707,44	
Среднее значение за период			46,498	47,8	179,3	1313,77		52,47	54,99	205,4	1527,1	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 1 день 2												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша ячневая с молоком	150	6,34	5,85	34,71	216,76	170	7,05	6,5	38,57	240,84	227
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
итог за завтрак			10,82	18,67	56,94	438,06		12,03	19,76	62,87	476,24	
II ЗАВТРАК	Апельсин	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			11,22	18,67	68,24	483,06		12,43	19,76	74,17	521,24	
ОБЕД		450					600					
	Салат картофельный с сол. огур.	30	0,75	1,89	2,49	30	50	1,25	3,15	4,15	50	43
	Щи из капусты с картофелем и сметаной	150	0,97	2,68	2,31	37,35	180	1,17	3,22	2,77	44,82	104
	Макаронные изделия	110	4,07	3,63	21,67	135,3	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	4,72	1,66	1,38	39,44	70	6,61	2,33	1,94	55,22	298
	Кисель из варенья	150	0,15	0	20,7	82,5	200	0,2	0	27,6	110	483
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
итог за обед			12,56	10,06	60,85	383,09		16,32	13,23	76,83	490,14	
ПОЛДНИК		200					250					
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	50	2,95	2,35	37,5	183	581
	Ряженка	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			7,15	6,14	43,64	247		8,55	8,73	45,68	293	
УЖИН		400					450					
	кукуруза с яйцом и луком	30	0,39	1,83	2,19	26,7	50	0,6	3	5,6	52	158
	Картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	200	22,8	15,7	17	300	334
	молоко пастериз.	150	4,35	3,97	6,82	80,2	200	5,8	5	9,6	107	468
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
итог за ужин			29,44	21,7	38,31	465,4	25	31,1	23,9	44,5	517,5	
Итого за день			46,498	40,37	106,55	1578,55	725	43,53	43,66	118,67	1821,88	
...												
Среднее значение за период			46,5	47,8	179,32	1426,64		52,47	54,99	205,44	1639	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 1 день 3												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша рисовая на молоке	150	3,76	4,76	23,54	152,18	170	4,27	5,4	26,68	172,48	236
	чай с лимоном	170	0,25	0,08	8,07	34	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,4	3,3	17,6	105,8	35	1,4	3,3	17,6	105,8	73
	итог за завтрак		5,41	8,14	49,21	291,98		5,97	8,8	53,78	318,28	
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
	итог за завтраки		11,22	16,28	109,72	628,96		12,34	17,6	118,86	681,56	
ОБЕД		450					600					
	салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,8	2,46	28,2	50	0,8	3	4,1	47	9
	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	180	1,9	2,52	6,8	57,6	115
	Пшено	110	4,8	4,46	27,05	167,64	130	5,67	5,27	31,97	198,12	206
	Котлета "Пермская"	50	8	7,75	6	126,5	70	11,2	10,85	8,4	177,1	341
	С томатным соусом	30	0,28	0,98	1,38	15,57	30	0,28	0,98	1,38	15,57	419
	Сок яблочный	150	0,16		1,09	87,14	200	1,36		1,2	96,19	501
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	итог за обед		17,21	17,29	55,95	531,55		23,49	22,86	68,61	661,78	
ПОЛДНИК		200					250					
	Сырники из творога	50	14,8	3,9	15,95	158	100	29,6	7,8	173,95	316	286
	Чай с молоком	150	4,2	3,79	6,14	64	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	итог за полдник		19	7,69	22,09	222		31,2	9,1	185,45	380	
УЖИН		400					450					
	икра кабачковая	30	0,36	1,8	3,36	31,2	50		3,5	3,5	45	150
	Вареники с картофелем луком	200	6,42	3,03	22,68	179,49	200	6,42	3,03	22,68	179,49	п/ф522
	чай с вареньем	150	0,3	0,07	11,17	46,5	200	0,4	0,1	14,9	62	458
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	итог за ужин		8,98	5,1	49,51	315,69		8,72	6,83	53,38	344,99	
Итого за день			56,41	46,36	237,27	1406,22	0	75,75	56,39	426,3	1750,05	
...												
Среднее значение за период						1436,69					1711,4	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 1 день 4												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша "геркулес" на молоке	150	5,23	6,2	21,31	162,14	170	5,93	7,03	24,16	183,76	234
	Кофейный напиток	170	1,19	1,02	9,69	53,55	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Бутерброд с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
итог за завтрак						357,09					388,16	
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			8,5	17,58	52,8	759,18		9,41	18,59	57,36	821,32	
ОБЕД		450					600					
	кукурузо т/о	30	0	2,8	2,8	36	50	0,6	3	5,6	52	157
	Борщ со сметаной	150	1,11	2,65	4,17	45	180	1,33	3,18	5	54	95
	Перловка	110	3,14	3,43	21,91	131,47	130	3,71	4,06	25,98	155,37	207
	Тефтеля из говядины с рисом	50	5,25	4,06	6,06	81,8	70	7,35	5,68	8,4	114,6	350
	Компот из яблок и лимона	150	0,22	0,15	10,65	45	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
итог за обед			11,62	13,29	57,89	397,77		15,57	16,36	73,94	506,17	
ПОЛДНИК		200					250					
	Блины со сгущенкой	50	3,81	5,93	15,33	130	100	7,62	11,86	30,66	260	523
	Бифилайт	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			8,01	9,72	21,47	194		13,22	18,24	38,84	370	
УЖИН		400					450					
	огурец солёный	30	0,43	1,8	2,52	28,2	50	0,73	3	4,2	47	1
	Жаркое по домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	молоко пастериз.	150	4,35	3,97	6,82	80,2	200	5,8	5,3	9,1	107	468
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	25	2	0,38	10,02	51,5	574
итог за ужин			25,58	20,45	45,16	466,9		27,33	22,98	49,12	512,5	
Итого за день			53,71	61,04	177,32	1460,76		65,53	76,17	219,26	1821,83	
...												
Среднее значение за период						1443					1737,17	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептур
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 1 день 5												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша пшеничная на молоке	150	5,45	5,43	26,13	175,31	170	6,18	6,16	29,62	198,69	235
	чай с лимоном	170	0,25	0,08	8,07	34	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с сыром	35	5,9	10,66	8,2	152,52	35	5,9	10,66	8,2	152,52	65
итог за завтрак			11,6	16,17	42,4	361,83		12,38	16,92	47,32	391,21	
II завтрак	Апельсин	100	0,4	0	11,3	45	100	0,4	0	11,3	45	82
итог за завтрак			23,6	32,34	96,1	768,66		25,16	33,84	105,94	827,42	
ОБЕД		450					600					
	Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,3	1,83	2,29	22,8	50	0,5	3,05	2,15	38	20
	Суп с бобовыми	150	1,56	1,98	4,62	42,45	180	1,87	2,37	5,54	50,94	113
	Рис отварной	110	2,62	3,43	26,87	148,92	130	3,1	4,06	31,76	176	205
	Кнели	50	7,5	6,95	1	96,5	70	10,5	9,73	1,4	135,1	337
	С соусом	30	1,1	2,52	2,07	35,3	30	1,1	2,52	2,07	35,3	418
	Сок персиковый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	574
итог за обед			15,83	17,24	62,02	461,97		20,35	22,17	77,88	591,54	
ПОЛДНИК		200					250					
	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	100	15,9	7,7	15	194	279
	Молочный коктейль	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			12,15	7,64	13,64	161		21,5	14,08	23,18	304	
УЖИН		400					450					
	Салат картофельный	30	0,75	1,89	2,49	30	50	1,25	3,15	4,15	50	22
	Бигус	200	18	13,3	5,2	213	200	18	13,3	5,2	213	329
	Напиток клюквенный	150	0,5	0,2	13,7	58,5	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	25	2	0,38	10,02	51,5	574
итог за ужин			21,25	15,77	31,41	353		21,35	16,87	29,27	355,5	
Итого за день			39,59	72,99	203,17	1382,8		88,36	86,96	314,11	1687,25	
...												
Среднее значение за период						1436,1					1747,5	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 2 день 6												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша "Дружба на молоке	150	3,8	4,82	20,18	139,45	170	4,31	5,47	22,88	158,05	229
	Чай с сахаром	170	0,17	0,08	7,9	32,3	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
итог за завтрак			5,65	15,26	38,58	313,15		6,19	15,93	42,68	337,45	
II завтрак	Груша	100	0,36		10,17	35	100	0,36		10,17	35	82
итог за завтраки			6,01	15,26	48,75	348,15		6,55	15,93	52,85	372,45	
ОБЕД		450					600					
	салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,57	3,06	7,95	65,7	180	1,89	3,67	9,54	78,8	100
	картофельное пюре	110	2,97	4,4	6,38	77	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Рыба тушёная в сметанном соусе	50	4,72	1,66	1,38	39,44	70	6,61	2,33	1,94	55,22	298
	Кисель из варенья	150	0,15	0	20,7	82,5	200	0,2	0	27,6	110	483
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	574
итог за обед			11,83	11,33	48,68	343,44		15,19	14,49	65,13	450,72	
ПОЛДНИК		200					250					
	Печенье сдобное	50	3,75	4,9	37,2	207,5	50	3,75	4,9	37,2	207,5	ф
	Йогурт	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			7,95	8,69	43,34	271,5		9,35	11,28	45,38	317,5	
УЖИН		400					450					
	Салат картофельный с зел.горошек	30	0,75	1,89	2,49	30	50	1,25	3,15	4,15	50	22
	Омлет с кашей	200	15	20,75	16,25	312,5	200	15	20,75	16,25	312,5	270
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	6,97	28,5	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
итог за ужин			17,8	22,91	38,01	429,5		18,82	24,37	51	499	
Итого за день			43,59	58,19	178,78	1392,59	0	49,91	66,07	214,36	1639,67	
...												
Среднее значение за период						1419					1730,18	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептур ы
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 2 день 7												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша пшеничная на молоке	150	5,48	4,85	26,52	171,65	170	6,18	5,5	30,06	194,54	232
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,4	3,3	17,6	105,8	35	1,4	3,3	17,6	105,8	73
итог за завтрак			9,68	10,61	55,85	357,35		10,88	11,7	61,46	394,34	
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			0,4	10,61	67,15	402,35		11,28	11,7	72,76	439,34	
ОБЕД		450					600					
	Нарезка из свежих помидор	30	0,21	0,03	0,57	3,3	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Свекольник со сметаной	150	1,39	2,83	6,19	55,95	180	1,67	3,4	7,43	67,14	98
	Макаронные изделия	110	4,07	3,63	21,67	135,3	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Котлета "Пермская"	50	8	7,75	6	126,5	70	11,2	10,85	8,4	177,1	341
	с томатным соусом	30	0,28	0,98	1,38	15,57	30	0,28	0,98	1,38	15,57	419
	Сок виноградный	150	0,75	0,15	15,15	64,5	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
итог за обед			16,6	15,57	63,26	459,62		21,59	20,01	78,73	581,41	
ПОЛДНИК		200					250					
	Пирог рыбный с рисом	50	4,62	1,91	16,17	100,48	50	4,62	1,91	16,17	100,48	533/571
	Снежок	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			164,48	5,7	22,31	164,48		10,22	8,29	24,35	210,48	
УЖИН		400					450					
	Суп - харчо	230	7,31	8,65	11,22	152,03	230	7,31	8,65	11,22	152,03	109
	чай с вареньем	150	0,3	0,07	11,17	46,5	200	0,4	0,1	14,9	62	458
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
итог за ужин			9,51	8,92	34,69	257,03		9,61	8,95	38,42	272,53	
Итого за день			190,99	40,8	187,41	1283,48	0	52,7	48,95	214,26	1503,76	
...												
Среднее значение за период						1396,67					1700,6	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 2 день 8												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша "геркулес" на молоке	150	5,23	6,2	21,31	162,14	170	5,93	7,03	24,16	183,76	234
	Кофейный напиток	170	1,19	1,02	9,69	53,55	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Бутерброд с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
итог за завтрак						357,09					388,16	
II ЗАВТРАК	II ЗАВТРАК Апельсин	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			8,5	17,58	52,8	402,09		9,41	18,59	57,36	433,16	
ОБЕД		450					600					
	нарезка из свежих огурцов	30	0,36	1,8	3,36	31,2	50	0,6	3	5,6	52	148
	Суп-лапша по домашнему	150	1,5	2,26	6,67	53,55	180	1,8	2,77	8,01	64,26	128
	Ячка	110	3,38	3,49	22	132,95	130	4	4,12	22	157,12	208
	Тефтели из говядины с рисом	50	5,25	4,06	6,06	81,8	70	7,35	5,68	8,4	114,6	350
	Компот из яблок и лимона	150	0,22	0,15	10,65	45	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
итог за обед			12,61	11,96	61,04	403		16,33	16,01	72,97	518,18	
ПОЛДНИК		200					250					
	Ватрушка с творогом	50	6,5	2,33	18,08	120	50	6,5	2,33	18,08	120	531
	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460
итог за полдник			7,7	3,3	26,7	168		8,1	3,63	29,58	184	
УЖИН		400					450					
	горошек т/о	30	0,35	3,03	3,12	41,04	50	0,5	3,3	3,12	45,04	157
	Рыба, запечённая с картофелем по русски	200	13,91	3,42	14,85	147,14	200	13,91	3,42	14,85	147,14	313
	молоко пастеризованное.	150	4,35	3,97	6,82	80,2	200	5,8	5	9,6	107	468
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
итог за ужин			23,06	15,46	55,72	455,23		25,3	17,98	63,16	518,13	
Итого за день			51,87	48,3	196,26	1428,32	0	59,14	56,21	223,07	1653,47	
...												
Среднее значение за период						1409,91					1693,52	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
неделя 2 день 9												
ЗАВТРАК		350					400					
	Каша кукурузная на молоке	150	4,44	4,82	27,14	169,89	170	5,02	5,47	30,76	192,55	233
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	35	5,9	10,66	8,2	152,52	35	5,9	10,66	8,2	152,52	65
итог за завтрак			13,14	17,94	47,07	402,31		14,22	19,03	52,76	439,07	
II ЗАВТРАК	Груша	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82
итог за завтраки			26,68	35,88	105,44	849,62		28,84	38,06	116,82	923,14	
ОБЕД		450					600					
	Салат из квашеной капусты с яблоками	30	0,3	1,86	1,8	25,2	50	0,5	3,1	3	42	10
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,44	3	5,1	53,1	180	1,72	3,6	6,12	63,72	118
	Картофель отварной	110	3,08	5,65	11,31	107,9	130	3,5	6,68	13,37	127,52	152
	Голубцы ленивые	50	5,5	6,2	2	86,5	70	7,7	8,68	2,8	121,1	342
	С соусом	30	0,17	1,1	0,48	12,5	30	0,17	1,1	0,48	12,5	418
	Компот из сх/фр	150	0,42	0,07	15,07	63	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшен.	25	1,9	0,2	12,3	58,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
итог за обед			12,81	18,08	48,06	406,7		16,47	23,5	60,63	521,04	
ПОЛДНИК		200					250					
	Манные биточки	50	2,2	1,5	12,7	73,5	100	4,4	3	25,4	147	255
	Лактиналь	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470
итог за полдник			6,4	5,29	18,84	137,5		10	9,38	33,58	257	
УЖИН		400					450					
	салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34
	Суп картофельный	200	14,23	13,57	7,11	207,67	200	14,23	13,57	7,11	207,67	123
	С фрикадельками	30	6	4,77	0,21	67,83	30	6	4,77	0,21	67,83	145
	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	25	2	0,38	10,02	51,5	574
итог за ужин			23,85	21,52	28,21	402,3		24,53	23,07	32,59	436,5	
Итого за день			69,74	80,77	200,55	1393,81	0	79,84	94,01	243,62	1698,61	
...												
Среднее значение за период						1406,16					1688,76	

Прием пищи	наименование блюда	ЯСЛИ					САД					энергетическая ценность	№ рецептуры
		вес блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	вес блю	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
неделя 2 день 10													
ЗАВТРАК		350					400						
	Суп молочный с крупой	150	3,36	3,75	12,32	97,5	170	4,08	4,25	13,97	110,5	140	
	чай с лимоном	170	0,25	0,08	8,07	34	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
	Бутерброд с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70	
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	267	
итог за завтрак			10,39	18,79	30,89	335,9		6,06	14,71	33,97	291,9		
II ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4		11,3	45	100	0,4		11,3	45	82	
итог за завтрак			10,79	18,79	42,19	380,9		6,46	14,71	45,27	336,9		
ОБЕД		450					600						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,83	1,05	21,9	50	0,5	3,05	1,75	36,5	18	
	Суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,3	180	8,49	2,8	7,77	90,36	119	
	Плов из говядины	160	13,05	14,59	27,71	294,4	200	16,3	18,24	34,64	368	330	
	Сок ананасовый	150	0,75	0,15	15,15	64,5	200	1	0,2	20,2	86	501	
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	30	2,28	0,24	14,76	70,2	574	
итог за обед			23,18	19,29	60,41	507,6		28,57	24,53	79,12	651,06		
ПОЛДНИК		200					250						
	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	207,5	100	7,5	9,8	74,4	415	нф	
	Йогурт	150	4,2	3,79	6,14	64	200	5,6	6,38	8,18	110	470	
итог за полдник			7,95	8,69	43,34	271,5		13,1	16,18	82,58	525		
УЖИН		400					450						
	Икра кабачковая	30	0	2,8	2,8	36	50		3,5	3,5	45	150	
	Рагу из овощей	200	5	7	20	163	200	5	7	20	163	322	
	напиток клюквенный	150	4,35	3,97	6,82	80,2	200	0,1	0,04	9,9	41	497	
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10,02	51,5	25	2	0,38	10,02	51,5	574	
итог за ужин			11,35	14,15	39,64	330,7		7,1	10,92	43,42	300,5		
Итого за день			53,27	60,92	185,58	1490,7		55,23	66,34	250,39	1813,46		
Среднее значение за 10 дней			42,03	47,23	203,02	1400,73		54,02	60	261,23	1800,08		