

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35

620105. г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-mdou35@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 78-од от 31.05.2024 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.06.2024 по 31.08.2024 г.**

Екатеринбург, 2024

1 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,0	3,8	5,0	15,7	134,2	7.н125с
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	9,0	16,6	50,0	390,8	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150,0	1,4	3,5	10,3	84,6	7.165-1
	Котлета мясная	60,0	11,9	10,1	2,1	162,7	7.н163/6
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,7	2,7	32,7	185,6	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		523,0	18,7	17,2	55,2	464,4	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом	40,0	0,5	3,5	4,3	55,9	7.29/1/2
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		350,0	6,4	7,9	5,67	343,1	
Итого за день		1343,0	37,3	41,6	195,5	1357,5	

1 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,0	5,1	7,4	20,9	187,0	7.н125с
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,1	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,89	7.13/10/1
Итого за завтрак		425,0	10,6	15,2	55,6	414,1	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,5	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200,0	1,8	2,9	13,8	95,2	7.165-1
	Котлета мясная	80,0	16,0	13,35	2,8	219,3	7.н163/8
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	4,1	34,8	210,5	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,7	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		638,0	26,4	21,2	86,4	679,6	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,3	7.10/10/1
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом	60,0	0,8	5,3	6,5	84,3	7.29/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	212,1	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		400,0	6,7	9,7	58,1	370,6	
Итого за день		1583,0	44,4	46,3	213,1	1511,7	

2 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,5	14,9	3,7	218,9	7.н038/5
	Батон	45,0	3,4	1,3	123,9	105,7	7.189-6
	Сыр	6,0	1,4	1,4	0,0	19,3	7.435/4
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
Итого за завтрак		351,0	16,7	17,9	36,6	383,3	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,5	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,5	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	0,7	2,0	5,3	41,1	7.425/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	2,3	8,6	59,2	7.н136-1
	Запеканка из рыбы с морковью	50,0	5,6	0,9	3,9	59,1	7.7/7/3
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из кураги	180,0	0,5	0,0	18,4	75,7	7.110/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		583,0	13,5	8,7	71,3	426,7	
Полдник	Йогурт питьевой	150,0	7,4	4,7	12,7	127,3	7.023
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	130,0	4,2	4,8	18,5	138,2	7.н080-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		290,0	12,5	9,7	36,2	288,7	
Итого за день		1344,0	43,2	36,8	156,7	1146,9	

2 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	10,0	2,3	2,4	0,0	32,5	7.435/2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	11,8	49,5	7.354/4
Итого за завтрак		400,0	17,3	18,7	36,9	399,0	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,8	7.425/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,9	2,7	11,6	79,1	7.н136-1
	Запеканка из рыбы с морковью	80,0	9,1	1,5	6,3	96,5	7.7/7/1
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из кураги	180,0	0,5	0,0	18,4	75,7	7.110/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	18,4	11,7	82,9	528,4	
Полдник	Йогурт питьевой	160,0	8,3	5,3	14,4	141,8	7.023-5
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	4,8	16,8	129,0	7.н080-6
	Вафли	22,0	0,7	0,6	17,8	77,0	7.015/2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		342,0	13,6	10,9	53,7	371,0	
Итого за день		1560,0	48,7	41,8	186,0	1341,9	

3 день Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150,0	2,2	3,6	14,1	104,0	7.162/1
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,7	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	8,9	15,4	45,6	355,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	35,0	0,3	1,4	1,6	19,8	7.130/3
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,6	1,1	7,8	52,4	7.20/2/2
	Биточки из куры	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Капуста тушеная	120,0	2,3	3,1	11,7	83,0	7.н76с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		558,0	16,3	15,3	57,2	461,8	
Полдник	Снежок	150,0	3,8	4,7	16,3	124,3	7.082
	Запеканка из творога с яблоками	130,0	14,9	26,0	25,8	393,9	7.16/5/4
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	19,4	31,8	48,9	555,3	
Итого за день		1303,0	45,1	62,6	161,9	1420,8	

3 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180,0	3,5	5,2	18,3	145,0	7.162-2
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	6,6	21,3	149,9	7.135
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		410,0	10,7	14,9	53,3	396,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,0	0,5	2,0	2,5	28,5	7.130/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Биточки из куры	80,0	11,7	12,0	6,8	203,9	7.н019
	Капуста тушеная	130,0	2,5	4,1	12,0	94,5	7.н76с/2
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,0	53,6	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		678,0	20,4	20,7	66,7	555,7	
Полдник	Снежок	160,0	4,1	5,1	17,4	133,7	7.082-1
	Запеканка из творога с яблоками	150,0	16,7	29,7	27,6	443,9	7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	21,9	36,1	53,7	626,3	
Итого за день		1513,0	53,7	72,0	185,7	1652,9	

4 день.Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150,0	3,6	5,2	15,1	124,4	7.н123-с
	Батон с повидлом (джемом)	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	8,5	8,4	56,1	330,5	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Суп-пюре из разных овощей	150,0	1,8	2,9	7,7	68,8	7.27/2/3
	Рис припущенный с овощами	120,0	3,2	5,7	25,4	172,7	7.179/1
	Котлета из мяса	60,0	9,9	2,9	2,9	84,5	7.н165/5
	Кисель Валетек	150,0	0,0	0,0	0,2	1,2	7.343/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Гренки	20,0	1,7	0,1	10,9	55,4	7.34/2/2
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		563,0	18,3	18,9	61,2	507,9	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	91,6	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	170,6	7.123/1
Итого за полдник		320,0	11,7	11,2	41,7	330,1	
Итого за день		1353,0	39,4	39,0	159,8	1189,4	

4 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180,0	5,3	7,9	23,1	188,6	7.н123с4
	Батон с повидлом (джемом)	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		420,0	10,9	11,6	70,4	426,1	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/1
	Суп-пюре из разных овощей	200,0	2,1	3,8	9,3	87,4	7.27/2
	Рис припущенный с овощами	130,0	2,9	6,0	23,3	167,1	7.179
	Котлета из мяса	80,0	14,1	2,9	3,7	106,7	7.н163/5
	Кисель Валетек	200,0	0,0	0,0	0,3	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Гренки	20,0	1,7	0,1	10,9	55,7	7.34/2/2
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		718,0	22,1	24,0	65,1	591,3	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	92,0	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	171,8	7.123/1
Итого за полдник		350,0	12,1	11,2	29,2	298,1	
Итого за день		1608,0	45,8	47,4	176,6	1360,7	

5 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с сливочным маслом	150,0	5,1	6,4	21,2	177,6	7.5/4/4
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,7	7.357/6
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	11,6	17,9	52,8	430,3	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Суп гороховый	150,0	2,9	2,6	11,7	87,8	7.н086/2
	Азу	180,0	11,9	11,5	18,8	246,6	7.152
	Компот из изюма	150,0	0,1	0,0	17,4	71,6	7.078
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Гренки	20,0	1,7	0,1	10,9	55,4	7.34/2/2
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		563,0	19,0	15,7	72,8	528,9	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7,354/4
	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Пирожок с яблоком	60,0	3,1	4,1	17,3	130,2	7.085/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		370,0	5,9	7,0	39,9	263,4	
Итого за день		1383,0	37,1	40,8	175,7	1268,5	

5 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180,0	5,0	6,3	20,6	171,1	7.н066-2
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	6,6	21,3	149,9	7.135
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		410,0	12,0	15,5	54,7	415,7	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,5	3,3	5,2	58,1	7.065
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,4	15,6	116,3	7.н086/2
	Азу	200,0	14,7	13,8	23,5	302,0	7.152/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,0	68,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Гренки	20,0	1,7	0,1	10,9	55,7	7.34/2/2
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	23,3	20,0	83,4	632,3	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Пирожок с яблоком	80,0	3,8	6,0	22,1	173,9	7.085/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		420,0	6,6	8,9	44,0	304,9	
Итого за день		1618,0	42,4	44,5	192,3	1395,9	

6 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на концентр. молоке со сливочным маслом	150,0	3,3	4,1	16,3	126,1	7.н331/3
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	8,5	15,6	50,6	382,8	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной со сметаной	150,0	3,8	5,8	10,5	117,6	7.165-2
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,6	7,5	3,5	89,4	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	3,6	3,6	22,6	133,1	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		520,0	19,2	17,4	67,3	475,3	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из отварного картофеля, моркови, с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом	40,0	0,5	3,5	4,3	55,9	7.29/1/2
	Манник	50,0	5,5	6,8	32,4	228,7	7.103/5
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		350,0	6,4	7,9	5,67	343,1	
Итого за день		1310,0	34,7	43,9	184,0	1304,0	

6 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на концентр. молоке со сливочным маслом	200,0	4,3	6,1	21,6	175,4	7н331/3
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		425,0	10,0	14,0	55,6	402,1	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной со сметаной	200,0	5,1	5,9	14,0	139,5	7.165-2
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	4,0	5,4	25,1	163,6	7.076
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		638,0	24,1	22,0	78,5	577,2	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,3	7.10/10/1
	Салат из отварного картофеля, моркови, с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом	60,0	0,8	5,3	6,5	84,3	7.29/1
	Манник	80,0	8,8	11,0	51,8	369,3	7.103/6
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		420,0	10,1	16,7	77,0	527,3	
Итого за день		1583,0	221,3	52,9	44,7	1595,7	

7 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,7	221,2	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
Итого за завтрак		350,0	14,9	24,5	36,2	427,0	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	0,7	2,0	5,3	41,1	7.425/1
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Печень говяжья по-строгановски	60,0	8,6	3,8	0,5	78,0	7.249
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		550,0	20,0	11,1	62,5	450,5	
Полдник	Кефир	150,0	4,1	4,7	6,1	83,8	7.075
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,6	15,9	127,2	7.н043
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		370,0	14,0	13,5	60,8	444,9	
Итого за день		1400,0	49,4	49,6	169,9	1372,7	

7 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	12,9	49,5	7.354/4
Итого за завтрак		400,0	14,9	24,5	38,1	441,3	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,8	7.425/1
	Уха рыбацкая	200,0	7,1	2,3	13,9	124,7	7.30/2
	Печень говяжья по-строгановски	80,0	11,7	5,2	0,6	106,4	7.249
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	26,2	15,0	76,9	577,5	
Полдник	Кефир	160,0	4,4	5,1	6,5	89,9	7.075-5
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,3	6,1	20,3	165,9	7.н043/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	212,1	7.8/12
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		380,0	15,1	14,5	63,6	473,6	
Итого за день		1598,0	56,6	54,5	190,0	1535,6	

8 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	3,9	4,9	16,4	137,8	7.н119с
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,6	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	10,7	16,7	47,9	388,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	35,0	0,3	1,4	1,6	19,8	7.130/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,2	4,9	45,8	7.044с-1
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Свекла тушеная со сметаной	120,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.н113/1
	Компот из яблок	150,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.197/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		555,0	14,9	16,1	54,5	425,6	
Полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,8	3,5	32,9	193,0	7.150/4
Итого за полдник		350,0	7,8	7,7	58,7	355,7	
Итого за день		1375,0	34,0	40,7	173,3	1233,0	

8 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,0	5,5	6,7	21,0	183,1	7.н119с-1
	Батон с маслом, сыром	51,0	5,4	7,7	21,3	51,0	7.175/1
	Какао с молоком	200,0	2,4	2,4	14,7	95,6	7.285/4
Итого за завтрак		431,0	14,2	17,7	58,3	459,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,0	0,5	2,0	2,5	28,5	7.130/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,2	4,9	45,8	7.044с-1
	Биточки из курицы	80,0	11,7	12,0	6,8	204,4	7.н019
	Свекла тушеная со сметаной	130,0	2,6	4,8	18,9	123,5	7.н113/4
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	55,8	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		673,0	19,3	21,6	67,5	550,8	
Полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,9	3,6	32,9	195,0	7.150/4
Итого за полдник		400,0	6,7	6,4	54,8	326,2	
Итого за день		1624,0	40,8	45,9	192,9	1390,3	

9 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,6	15,9	127,2	7.н043
	Батон	45,0	3,4	1,3	23,9	105,7	7.189-6
	Сыр	6,0	1,4	1,4	0,0	19,3	7.435/4
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		351,0	10,5	9,5	52,8	340,2	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	3,3	10,3	78,6	7.258
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,6	7,5	3,5	89,4	7.256
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,7	2,7	32,7	185,6	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		550,0	18,1	15,6	78,2	506,4	
Полдник	Ацидофилин	150,0	4,2	3,7	6,0	75,0	7.40/1/6
	Запеканка из творога с яблоками	130,0	14,9	26,0	25,8	393,9	7.16/5/4
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	19,7	30,7	38,6	506,0	
Итого за день		1316,0	48,9	56,1	181,7	1448,7	

9 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,1	20,3	165,9	7.н043/1
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	9,0	2,1	2,2	0,0	29,3	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		409,0	12,0	12,0	55,0	384,6	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,7	4,1	13,7	97,5	7.258
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	4,1	34,8	210,3	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,5	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	22,4	21,4	89,8	616,9	
Полдник	Ацидофилин	160,0	4,4	4,0	6,4	80,0	7.40/1/7
	Запеканка из творога с яблоками	150,0	16,7	29,7	27,6	443,9	7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	22,2	35,0	42,6	573,8	
Итого за день		1542,0	57,4	68,7	199,1	1675,6	

10 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	5,1	5,7	21,6	160,5	7.н080-1
	Батон с повидлом	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	10,2	9,2	62,6	365,3	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,6	1,1	7,8	52,4	7.20/2/2
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Пюре розовое	120,0	2,2	3,0	14,7	100,9	7.н047
	Компот из изюма	150,0	0,1	0,0	17,4	71,6	7.078
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		550,0	15,8	15,5	67,3	487,9	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,4	2,3	30,0	165,3	7.428/1
Итого за полдник		370,0	8,5	6,5	55,4	325,9	
Итого за день		1390,0	34,9	31,7	197,8	1235,1	

10 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180,0	5,8	7,3	25,2	197,5	7.н080-2
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Какао с молоком	200,0	2,4	2,4	14,7	95,6	7.285/4
Итого за завтрак		440,0	11,4	10,9	73,9	436,0	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,5	3,3	5,2	58,1	7.065
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Биточки из курицы	80,0	11,7	12,0	6,8	203,9	7.н019
	Пюре розовое	150,0	2,7	4,0	18,3	128,6	7.н047
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	14,0	58,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	19,8	22,1	74,4	602,0	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,6	2,4	30,0	166,5	7.428/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		400,0	7,3	5,2	52,0	297,0	
Итого за день		1648,0	39,0	38,7	212,9	1377,3	

