


Утверждаю
Заведующий МБДОУ Дс № 79
В.А. Тарануха
Приказ № 1904
От 07.03.2023



**Примерное пятнадцатидневное меню в МБДОУ детский сад
№ 79
для детей 3-8 лет, с 12-часовым режимом пребывания.
с 06.03.2023 год**

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Неделя: первая

I день:
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Итого:	427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картофелем	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	Итого:	670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
	Итого за I день:	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	

111 день:
среда

Неделя: первая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	417	10,43	13,8	31,31	412,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого :</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5,0	4,1	63,9	3,8	42
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		
<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	629,85	25,47		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	250	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229
	Рагу из овощей	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21	
<i>Итого за III день:</i>	1827	53,94	67,93	220,65	1794,5	39,88		

IV день:
Четверг

Неделя: первая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
	<i>Итого :</i>	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	630	16,13	19,78	73,6	544	28,6	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	<i>Итого:</i>	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Запеканка творожно-морковная	150	17,0	15,0	22,8	300	0,08	240
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	410	10,3	11,92	69,13	421,65	0,44	
	<i>Итого за IV день:</i>	1795	48,52	55,89	269,68	1779,65	35,95	

V день:
Пятница

Неделя: первая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого :	427	8,51	12,75	70,65	434,45		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого :	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2	
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18	
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78	
Итого за V день:	1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		

VI день:
понедельник

Неделя: вторая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из мяса (птицы)	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	

VII день:
вторник

Неделя: вторая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34
	Суп овощной	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	сб. 2011г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
	<i>Итого:</i>	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2	
Ужин:	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Хлеб ржаной	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08	
	<i>Итого за VII день:</i>	1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199			
		180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44				
		40	2,68	0,4	20,0	96	-				
		7	0,03	5,0	0,05	46,2			6		
		Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6		1,44		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418			
		Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4		2,0		
Обед	Салат из свежих овощей с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36			
		200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6				
		70	7,42	9,33	2,58	106	0,4		318		
		130	7,45	5,3	32,6	211,7	0		330		
		180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36		394		
		15	0,99	0,18	5,1	25,6	-				
		15	1,2	0,15	7,5	39,0	-				
		Итого:	680	21,99	15,73	92,4	630,95		10,01		
		Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2		101,0	1,2	420
				30	2,82	1,8	20,1		107,7	-	
Итого:	210			7,82	7,5	27,3	208,7	1,2			
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46			
		75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15		229		
		Итого:	180	0	0	12	48		0,03		
Итого:	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-				
		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58				
Итого за VIII день:		1812	51,74	56,84	242,05	1829,35	34,69				

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2	1,95	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42
	Суп картофельный на бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Запеканка капустная с мясом (курицей)	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	<i>Итого:</i>	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13	
Подник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	451
		230	8,64	11,96	34,16	351,1	1,2	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	<i>Итого:</i>	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78	
	<i>Итого IX за день:</i>	1797	60,27	53,72	255,3	1829,7	71,06	

X день:
Пятница

Неделя: вторая

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеница с яблоками) и с.л. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273,0	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96,0	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	521,2	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Суп картофель. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	206
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	7,5	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	542,7	30,66	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	27,0	21,3	166,8		
	Итого:	215	8,8	8,3	45	267,8		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8	
	Итого за X день:	1857	57,76	53,57	310,76	2022,2	38,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	-	6
	<i>Итого:</i>	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4	
	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Щи на мясном б-не со свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
<i>Итого:</i>	670	17,88	20,26	87,4	589,85	36,0		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники запеченные с повидлом	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,0	48,0	0,03	411
	<i>Итого:</i>	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43	
	<i>Итого за XI день:</i>	1770	56,3	57,97	249,25	1664,68	30,95	

ХII день:
Вторник

Неделя: третья

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом	200	4,5	5,0	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	455,25	3,09	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого :	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не	200	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого :	670	23,42	15,26	78,33	618,0	35,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
	Итого за XII день:	1835	63,9	55,68	289,36	1919,75	52,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182
		180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
		40	2,68	0,4	20,0	96	-	
		7	0,03	5	0,05	46,2		6
		427	7,61	11,8	61,45	434,45		
		<i>Итого:</i>						
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свежкы с маслом растительным	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34
		200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
		200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
		180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
		15	0,99	0,18	5,1	25,6		
		15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
<i>Итого:</i>		660	30,29	15,43	73,5	560,65	14,76	
Подник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
		35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
		215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2	
<i>Итого:</i>								
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
		70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
		30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
		150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
		180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
		30	1,98	0,36	10,2	51,2		
<i>Итого:</i>		490	15,7	12,98	68,6	464,05	22,0	
<i>Итого за XIII день:</i>		1892	61,2	48,61	242,15	1769,35	39,96	

XIV день:
Четверг

Неделя: третья

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с сыром и маслом слив. <i>Итого:</i>	40/5/10 435	5,06 17,06	7,27 22,37	14,62 67,92	162,25 541,25	0,19 4,83	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22 ⁴
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4	94
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394
	Хлеб ржаной <i>Итого:</i>	30 610	1,98 18,29	0,36 15,86	10,2 54,3	51,2 432,2	30 15,66	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45
	Запеканка творожно-морковная	150	17,0	15,0	22,8	300	0,08	240
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369
	Чай с сахаром <i>Итого:</i>	180 410	0,06 10,2	0,02 9,17	12,0 70,36	48,0 425,05	0,03 3,1	411
<i>Итого за XIV день:</i>		1775	56,17	53,73	240,28	1699,18	46,79	

XV день: Пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	18,6	197,0	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96,0	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого :	427	10,11	11,91	65,45	430,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Гречка отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	330
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
Итого:	660	26,23	16,37	98,42	651,59	14,56		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого :	260	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Тфтели из рыбы	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	15,6	339
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,0	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
Итого:	460	16,18	9,1	50,56	346,65	31,88		
Итого за XV день:		1907	63,12	51,88	269,43	1821,94	49,64	