Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Национальный детский сад № 16 «Бадм цецг»

Утверждаю
Заведующий ДОО
_____ Бораева Г.Ц.
Пр. № 129 от 24.08.2026г.

10-ти дневное меню для организации питания детей МКДОУ №16 «Бадм цецг»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 1 День 1				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:	Каша молочная «Геркулес»	150	200	3,61	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с маслом|	30/10	30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,15	2,39	11,48	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**370**	**440**	**8,58**	**10,1**	**13,5**	**15,02**	**38,73**	**44,22**	**309,9**	**352,4**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0,61	0,61	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0,61**	**0,61**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Борщ со сметаной на к/б	150	200	7,42	9,9	5,45	7,27	10,29	13,725	128,0	160,0	№62
	Плов мясной	160	200	20,6	25,83	31,43	39,29	50,87	63,59	590,25	708,3	
	Компот из сухофрукты	180	200	0,35	0,39	0	0	22,48	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**550**	**670**	**32,59**	**41,84**	**37,58**	**50,418**	**106,66**	**133,84**	**954,26**	**1155,84**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	200	5,45	6,1	4,89	5,44	9,09	10,1	102,0	113,34	№400
	Печенье промышленного производства	25	50	0,75	1,5	1,8	3,6	6,6	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,2**	**7,3**	**6,69**	**9,04**	**15,69**	**23,4**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	№213
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,99	17,72	91,5	109,8	№321
	Икра кабачковая	30	50	0,6	1,0	2,7	4,5	4,25	0,9	7,1	11,8	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	-
	Джомба	180	200	4,72	5,256	5,67	6,3	7,35	8,172	93,975	112,77	№394
Итого ужин:		**410**	**470**	**15,01**	**16,36**	**16,79**	**19,86**	**41,36**	**41,56**			
Итого за 1 день:		**1635**	**1930**	**62,99**	**76,21**	**91,96**	**94,95**	**217,54**	**258,12**	**1925,89**	**2245,84**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 1 День 2				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная манная	150	200	4,11	5,48	3,78	5,04	12,07	16,1	98,85	131,8	№92
	Бутерброд с повидлом	30/16	30/20	1,82	1,82	2,86	2,86	21,0	21,0	117,09	117,09	№2
	Какао с молоком	180	200	3,78	4,2	3,26	3,62	15,50	17,28	88,99	106,79	№397
Итого завтрак:		**376**	**450**	**9,71**	**11,5**	**9,9**	**11,52**	**48,57**	**54,38**	**304,93**	**355,68**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0,61	0,61	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0,61**	**0,61**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп картофельный с горохом на к/б	150/20	200/20	4,47	5,075	4,71	5,35	20,99	23,85	131,0	163,75	№81
	Картофельная запеканка с отварным мясом	160	200	15,93	17,92	15,6	25,5	12,94	16,18	249,23	318,46	№16
	Компот из сухофрукты	180	200	0,94	1,04	0	0	24,26	26,96	120,0	160,0	-
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	10,06	10,06	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,0	2,50	0,40	0,50	17,0	21,25	77,7	103,6	-
Итого обед:		**570**	**690**	**24,92**	**28,115**	**20,91**	**31,55**	**85,25**	**98,3**	**625,23**	**793,11**	
Полдник:	Напиток из шиповника	180	200	0,15	0,17	0,072	0,08	17,06	18,96	84,75	101,7	№376
	Печенье/Пряник	50	50	4,45	4,45	5,65	5,65	37,5	37,5	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**220**	**250**	**4,6**	**4,62**	**5,72**	**5,73**	**54,56**	**56,46**	**194,2**	**205,54**	
Ужин:	Суп молочный рисовый	150	200	3,62	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	132,4	165,5	№94
	Булочка домашняя (сдобная)	60	60	4,53	4,53	6,11	6,11	27,8	27,8	131,44	164,3	№9
	Чай с сахаром	180	200	0,072	0,08	0,018	0,02	12,58	13,98	42,0	50,4	№392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	
Итого ужин:		**410**	**480**	**9,80**	**11,01**	**10,14**	**11,41**	**62,67**	**68,28**	**481,39**	**542,79**	
Итого за 2 день:		**1666**	**1945**	**49,64**	**55,86**	**47,28**	**60,82**	**266,15**	**292,52**	**1555,515**	**1818,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 1 День 3				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная ячневая	150	200	4,12	5,5	4,44	5,92	22,22	29,63	98,85	131,8	№92
	Бутерброд с маслом /с сыром	30/10	30/10	5,06	5,06	7	7	14,62	14,62	152,46	152,46	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,67	4,7	3,19	3,54	15,52	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**370**	**440**	**11,28**	**15,0**	**14,63**	**16,41**	**34,25**	**46,26**	**374,52**	**420,96**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0,61	0,61	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Свекольник со сметаной на к/б	150/4	200/5	2,80	3,74	2,65	3,54	8,64	10,18	70,22	87,78	№99
	Голубцы ленивые	120/15	160/30	6,70	8,82	4,39	5,65	10,50	12,66	109,5	136,87	№298
	Макароны отварные	110	130	3,98	4,28	1,56	3,87	28,87	33,86	119,6	143,52	№940/3
	Салат из моркови	40	50	0,60	0,75	0,3	0,06	5,899	6,966	20,92	31,38	№41
	Компот из сухофрукты	180	200	0,32	0,39	0,010	0,018	22,46	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,4	0,6	14,20	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**679**	**845**	**18,62**	**20,71**	**9,57**	**12,79**	**100,23**	**115,696**	**565,24**	**710,45**	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	200	5,22	5,8	3,2	5,0	7,3	8,4	91,2	101,3	№401
	Печенье промышленного производства	25	50	0,75	1,5	3,6	3,6	10,5	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**5,97**	**7,3**	**6,8**	**8,6**	**17,80**	**21,6**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:												
	Запеканка из творога с рисом (повидло, сметано, сгущенное молоко)	170/20	200/25	17,50	20,25	16,71	18,75	15,9	37,8	364,23	413,9	№47
	Какао с молоком	180	200	3,22	3,78	2,98	3,25	14,10	15,55	88,99	106,79	№397
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,87	0,87	12,30	14,49	71,0	71,0	
Итого ужин:		**260**	**325**	**23,09**	**20,322**	**20,56**	**22,87**	**42,3**	**50,38**	**403,23**	**464,3**	
Итог за 3 день		**1764**	**2115**	**59,57**	**63,33**	**49,56**	**60,67**	**209,68**	**232,24**	**1652,98**	**1895,01**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 1 День 4				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная кукурузная	150	200	3,2	4,82	4,1	5,08	11,54	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с повидлом/с маслом	30/16	30/20	4,30	7,45	6,1	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,0	2,8	2,3	2,39	10,90	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**366**	**450**	**8,32**	**10,07**	**12,5**	**15,02**	**36,50**	**44,22**	**309,9**	**352,4**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп картофельный с крупой (перловая) на к/б	150	200	2,0	2,5	1,5	2,8	15,0	17,0	82,6	103,25	№80
	Котлета мясная	60	80	10,40	15.53	6,73	11.78	14,65	16.07	210,1	231.67	№ 282
	Соус томатный	30	30	1,16	1.16	4,2	4,2	5,0	8.02	74,5	74,5	№25
	Рис припущенный с овощами	110	130	1,0	2,4	2,80	3,17	20,0	26,2	142,9	142,9	№19
	Компот из сухофрукты	180	200	0,24	0,39	0,043	0,018	22,48	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	1,72	3,3	0,4	0,6	13,36	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**590**	**710**	**16,1**	**20,55**	**15,96**	**21,06**	**100,15**	**129,86**	**483,7**	**612,27**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	200	4,8	6,1	3,90	5,44	8,5	10,1	102,0	113,34	№400
	Пряник	50	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**230**	**250**	**6,3**	**7,6**	**7,5**	**9,04**	**21,7**	**23,3**	**194,2**	**205,54**	
Ужин:												
	Ватрушка с творогом	40	40	6,17	7,43	5,30	7,64	11,23	13,2	92,2	92,2	№ 48
	Каша молочная пшенная	150	200	3,2	5,82	6,5	9,0	13,84	16,84	198,6	264,8	№185
	Джомба	180	200	4,80	5,256	4,8	6,3	7,234	8,172	93,975	112,77	№394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	3,9	3,9	14,49	14,49	71,0	71,0	-
Итого ужин:		415	475	**16,54**	**20,926**	**23,5**	**26,84**	**46,80**	**52,73**	**499,125**	**572,31**	
Итогоза4 день		**1701**	**1985**	**47,87**	**59.756**	**59,46**	**71,96**	**220,25**	**265,19**	**1554,92**	**1810,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 1 День 5				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150	200	3,05	3,12	4,1	5,08	14,24	16,84	178,9	225,29	№185
	Бутерброд с маслом/с повидлом	30/10	30/10	3,0	3,15	6,1	7,55	21,0	21,0	136,0	136,0	№2
	Какао с молоком	180	200	0,35	0,44	2,3	2,39	10,0	12,58	59,33	65,92	№392
Итого завтрак:		**370**	**440**	**6,1**	**6,71**	**12,5**	**15,02**	**45,24**	**50,42**	**374,23**	**427,21**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б	150/4	200/5	1,25	1,75	7,60	8,875	20,34	24,14	67,8	84,75	№67
	Жаркое по - домашнему	170	200	20,45	24,28	10,0	14,28	30,67	38,14	243,2	251,63	№276
	Компот из сухофрукты	180	200	0,30	0,39	0,018	0,018	20,95	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,4	0,6	14,5	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**564**	**675**	**26,38**	**31,3**	**18,22**	**23,57**	**96,12**	**113,62**	**520,75**	**602,03**	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	200	4,8	5,8	4,0	5,0	7,8	8,4	91,2	101,3	№401
	Печенье промышленного производства	25	50	1,5	1,5	3,6	3,6	9,5	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,3**	**7,3**	**7,6**	**8,6**	**17,3**	**21,6**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:												
	Салат из отварной свеклы	40	50	0,55	0,85	3,65	4,65	4,01	5,01	38,76	56,34	№33
	Макароны отварные	110	130	3,26	9,28	6,03	12,33	18,1	28,86	119,6	143,52	№940/3
	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,072	0,018	0,018	10,20	12,58	42,0	50,4	№392
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	
Итого ужин:		**400**	**470**	**6,23**	**13,09**	**10,0**	**17,36**	**46,80**	**60,94**	**455,775**	**540,77**	
Итого за 5 день:		**1639**	**1935**	**45,62**	**59,01**	**48,32**	**64,553**	**220,56**	**261,68**	**1602,155**	**1831,51**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 2 День 1				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная пшенная	150	200	3,05	4,82	4,1	5,08	14,24	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с повидлом/с маслом	30/10	30/10	3,0	2,45	6,1	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,35	2,8	2,3	2,39	11,35	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**370**	**440**	**6,1**	**10,07**	**12,5**	**15,02**	**40,21**	**44,22**	**309,9**	**352,4**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп крестьянский на м/б	150	200	1,8	2,4	2,80	3,17	13,15	19,76	85,2	106,5	№204
	Бефстроганов из отварного мяса	60	80	4,05	5,73	4,60	7,14	2,20	3,44	68,82	91,97	№278 №354
	Соус сметанный	60	80	1,25	1.41	3,54	5,0	8,3	10.87	57.3	74,1	№354
	Крупа гречневая	110	130	5,93	6,6	5,60	7,98	43,45	48,85	173,6	208,32	№313
	Компот из сухофрукты	180	200	0,30	0,39	0,015	0,018	13,8	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,4	0,6	14,5	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**570**	**700**	**19,34**	**35,84**	**17,16**	**24,06**	**105,06**	**134,17**	**868,93**	**1044,2**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	200	4,8	6,1	4,55	5,44	8,80	10,1	102,0	113,34	№400
	Печенье промышленного производства	25	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,3**	**7,6**	**7,60**	**8,04**	**21,82**	**23,3**	**194,2**	**205,54**	
Ужин:	Омлет натуральный	130	150	7,5	14,23	7,25	7,57	1,8	2,5	253.5	293,07	№215
	Свекла тушеная	110	130	1,90	2,86	1,0	1,5	13,60	17,19	112,0	128,0	№78
	Хлеб пшеничный	30	30	1,25	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	-
	Какао с молоком	180	200	2,56	3,78	2,25	3,25	13,26	15,55	88,99	106,79	№397
Итого ужин:		**450**	**510**	**13,21**	**23,716**	**10,8**	**12,62**	**43,15**	**49,73**	**530,475**	**604,84**	
Итого за 1 день:		**1645**	**1940**	**45,65**	**54,186**	**47,26**	**59,74**	**225,34**	**267,372**	**1497,215**	**1829,84**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 2 День 2				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная рисовая	150	200	4,05	4,82	4,1	5,08	14,45	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с маслом/с повидлом	30/10	30/10	1,24	1,82	2,86	2,86	21,0	21,0	117,09	117,09	№2
	Джомба	180	200	4,21	5,256	4,5	6,3	6,50	8,172	93,975	112,77	№394
Итого завтрак:		**370**	**440**	**9,5**	**11,9**	**11,46**	**14,24**	**41,65**	**46,42**	**261,19**	**299,89**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп с макаронными изделиями на м/б	150	200	1,9	2,7	2,25	2,82	15,80	17,15	83,8	104,75	№82
	Хлебцы рыбные	55/5	75/5	10,7	12,09	5,35	6,34	10,7	13,03	84,916	115	№74
	Картофельное пюре	110	130	2,28	2,45	3,40	3,90	20,6	26,36	91,5	109,8	№321
	Компот из сухофрукты	180	200	0,39	0,39	0,016	0,018	20,3	24,98	84,75	101,7	№376
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,4	1,32	1,32	13,7	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**560**	**680**	**19,85**	**21,66**	**12,54**	**14,593**	**80,56**	**107,88**	**449,97**	**555,04**	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	200	4,8	5,8	4,0	5,0	6,5	8,4	91,2	101,3	№400
	Печенье промышленного производства	25	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,3**	**7,3**	**7,6**	**8,6**	**19,7**	**21,6**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:	Пирожок с капустой	50	60	2,5	3,1	13,5	15,9	12,5	17,7	125,8	149,5	№455
	Гороховое пюре	110	130	5,6	6,2	12,4	13,0	18,21	25,48	196,6	235,92	№112
	Чай с сахаром	180	200	0,058	0,072	0,015	0,018	10,79	12,58	44,8	50,4	№392
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	-
Итого ужин:		**400**	**460**	**10,54**	**11,74**	**27,07**	**29,3**	**55,99**	**70,0**	**603,79**	**691,79**	
Итого за 2 день: 2		**1635**	**1930**	**46,80**	**53,21**	**58,67**	**66,73**	**213,06**	**261,595**	**1566,35**	**1808,22**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 2 День 3				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:	Каша молочная перловая	150	200	4,05	4,82	4,1	5,08	14,45	14,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с маслом/ с повидлом	30/10	30/10	1,24	2,45	2,86	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,35	2,8	2,3	3,25	13,55	15,55	88,99	106,79	№397
Итого завтрак:		**370**	**440**	**7,64**	**10,07**	**8,96**	**15,02**	**42,62**	**44,22**	**309,9**	**352,4**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**9**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп рисовый на к/б	150	200	1,95	2,24	3,7	4,7	8,6	9,8	72,72	90,9	№98
	Хурсн махн	170	200		27,48	29,57	43,25	32,68	38,02	547,7	644,36	№202
	Компот из сухофрукты	150	180	0,35	0,39	0,015	0,018	20,57	24,98	84,75	101,7	№376
	Салат витаминный	40	60	0,4	0,5	2,5	3,2		3,5	30,26	45,4	№65
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	3,020, 54	3,3	0,4	0,6	15,20	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**570**	**700**	**27,82**	**35,84**	**37,15**	**52,42**	**78,66**	**104,17**	**868,93**	**1044,2**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	200	4,8	6,1	4,55	5,44	8,80	10,1	91,2	101,3	№401
	Печенье промышленного производства	25	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,3**	**7,6**	**8,1**	**8,6**	**21,0**	**21,6**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:	Вареники ленивые (с маслом сливочным)	130/15	150/20	13,79	33,48	14,23	16,44	20,17	32,74	392,4	436,0	№82
	Какао с молоком	180	200	2,4	2,8	1,50	2,39	11,12	12,76	74,6	84,0	№395
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	
		400	**455**						**56,97**	**338,44**	**413,8**	
Итого ужин:		**450**	**510**	**18,56**	**23,716**	**16,03**	**37,57**	**45,78**	**56,97**	**530,475**	**604,84**	
Итого за 3 день:		**1745**	**1960**	**45,65**	**68,536**	**54,82**	**83,948**	**203,15**	**242,252**	**1620,185**	**1876,92**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 2 День 4				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная пшенничная	150	200	3,61	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Чай с молоком	180	200	2,52	2,8	2,15	2,39	11,48	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**370**	**440**	**8,58**	**10,07**	**13,5**	**15,02**	**38,73**	**44,22**	**309,9**	**352,4**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп из овощей с гренками на к/б	150/20	200/20	1,46	1,75	4,120	4,925	8,64	14,25	86,6	108,25	№99
	Тефтеля мясная	60	80	6,78	8,14	8,4	9,04	10,50	10,3	116,25	155,0	№287
	Соус томатный	60	80	1,16	1.16	4,2	4,2	28,87	8.02	74,5	74,5	№25
	Гороховое пюре	100	100	10,0	12,0	4,36	5,3	5,899	25,48	196,6	235,92	№112
	Компот из сухофрукты	180	200	0,35	0,39	0,015	0,018	22,46	24,98	84,75	101,7	№376
Итого обед:	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,3	0,4	0,6	14,20	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**620**	**790**	**24,33**	**28,76**	**20,38**	**23,04**	**100,23**	**114,64**	**660,83**	**838,12**	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	200	5,22	5,8	3,2	5,0	**7,5**	8,4	91,2	101,3	№400
	Печенье промышленного производства	25	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**205**	**250**	**6,72**	**7,3**	**6,8**	**8,6**	**20,2**	**21,6**	**183,4**	**193,5**	
Ужин:	Икра кабачковая	40	50	0,85	0,85	3,65	3,65	5,01	5,01	38,76	56,34	
	Рагу овощное	150	180	4,87	5,01	10,7	14,78	13,26	19,53	146,59	162,88	№64
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	12,49	14,49	71,0	71,0	-
	Чай с сахаром	180	200	0,060	0,072	0,015	0,018	10,56	12,58	42,0	50,4	№392
Итого ужин:		**400**	**460**	**12,63**	**17,716**	**14,65**	**17,98**	**36,78**	**42,472**	**374,565**	**409,65**	
Итого за 1 день:		**1645**	**1940**	**52,87**	**57,186**	**55,34**	**64,74**	**211,03**	**267,372**	**1497,215**	**1829,84**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 лет	Выход блюда 3-7 лет	Пищев-е вещест. (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
Неделя 2 День 5				**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	
Завтрак:	Каша молочная гречневая	150	200	4,05	4,82	4,82	5,08	16,84	16,84	99,3	132,4	№185
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,45	2,45	3,0	7,55	14,62	14,62	136,0	136,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,35	2,8	2,8	2,39	12,76	12,76	74,6	84,0	№395
Итого завтрак:		**376**	**450**	**6,1**	**9,44**	**10,07**	**10,33**	**44,22**	**50,6**	**290,99**	**333,49**	
2-й завтрак:	Яблоко свежее	100	100	0,61	0,61	0	0	15,1	15,1	68,0	68,0	№368
		100	**100**	**0,61**	**0,61**	**0**	**0**	**15,1**	**15,1**	**68,0**	**68,0**	
Обед:	Суп картофельный с клецками на к/б	150	200	2,8	3,03	2,80	3,91	13,15	16,36	93,5	116,87	№85
	Суфле куриное	60	80	14,05	16,72	4,60	14,32	2,20	3,52	141,96	189,28	№310
	Картофельное пюре	110	130	2,25	2,45	3,54	3,84	8,3	16,36	91,5	109,8	№321
	Компот из сухофрукты	180	200	0,33	0,39	5,60	0,018	43,45	24,98	84,75	101,7	№376
	Салат из белокочанной капусты	40	50	0,50	0,84	0,015	3,04	13,8	5,19	34,36	51,54	№20
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,3	47,3	-
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,4	0,6	14,5	16,7	77,7	103,6	-
Итого обед:		**600**	**730**	**24,31**	**27,76**	**17,16**	**23,04**	**105,06**	**114,64**	**660,83**	**838,12**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	200	4,8	6,1	4,55	5,44	8,80	10,1	102,0	113,34	№400
	Пряник промышленного производства	50	50	1,5	1,5	3,6	3,6	13,2	13,2	92,2	92,2	-
Итого полдник:		**230**	**250**	**6,3**	**7,6**	**7,60**	**9,04**	**21,82**	**23,3**	**194,2**	**205,54**	
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,55	7,55	6,0	7,0	8,9	10,8	147,6	184,5	№82
	Чай с молоком	180	200	4,362	5,256	5,9	6,3	6,58	8,172	93,975	112,77	№394
	Гребешок с повидлом	40	80	4,2	6,2	11,67	14,99	20,36	25,26	220	295	№ 417
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71,0	71,0	-
Итого ужин:		**400**	**510**	**17,52**	**21,42**	**23,88**	**28,59**	**50,33**	**58,35**	**439,99**	**574,79**	
Итого за 5 день:		**1676**	**2010**	**54,84**	**66,38**	**58,71**	**71,61**	**221,43**	**261,99**	**1654,01**	**2019,94**	