

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 4
/Е.С.Матюшенко
«10» января 2022г.

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

понедельник 1 неделя

		выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит...С...		№ рецепт.
прием пищи	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
я/с	Завтрак													
8-30/9-00	каша "Ассорти" молочная	150	200	3,7	6,0	4,8	5,8	22,4	42,4	129,0	172,0	0,4	0,6	150
	батон обогащенный с сыром	30	35	1,94	3,09	3,84	5,43	11,73	19,58	89,24	124,98	0	0	3
	кофейный напиток с молоком	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	270,00
	итого за завтрак	330	415	5,7	9,2	8,6	11,2	43,3	73,2	245,2	333,0	1,0	1,4	
	% соотношение	94,3	103,8	56,9	68,1	73,5	74,9	85,4	112,2	70,1	74,0	8,9	11,2	
II завтрак														
10-30/11-00	напиток из свежих фруктов	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6	4	4	436
	итого за II завтрак	0	0	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	100,0	100,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
Обед														
12-00/13-00	огурец свежий порционно	40	60	0	0	0	0	1,44	2,28	7,2	10,8	1,1	1,68	43
	Суп кудрявый со сметаной	150	200	7,41	9,76	6	7,92	12,23	16,35	134	176	3,51	5,69	122
	Котлеты (биточки) мясные	70	80	9,97	11,4	9,71	11	4,5	5,20	145,2	166	0	0,00	46
	картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7	32
	компот из сушеных фруктов	150	180	0,3	0,32	0	0	21,8	29,52	88,9	120,6	0	0	443
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	4
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	7
	итого за обед	600	750	24,8	30,5	20,0	23,9	87,6	113,3	627,9	789,2	13,9	18,1	
% соотношение	107,1	112,8	168,8	161,2	121,7	114,0	122,6	124,1	128,1	125,3	27,4	26,8		
Полдник														
15-30/16-00	Венская булка	50	50	3,9	3,9	1,2	1,2	26,7	26,7	127	127	0	0	463
	Молоко	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	266
	итого за полдник	200	230	9,2	9,3	5,8	5,9	44,2	44,3	201,2	207,1	1	1	
	% соотношение	100,0	92,0	146,0	114,8	82,3	65,6	145,2	113,2	95,8	76,7	14,8	13,3	
Рекомендуемый ужин дома														
Ужин														
18-30/19-00	суфле из рыбы	50	60	7,4	8,88	2,14	2,56	1,64	1,97	29,83	35,8	0,4	0,5	268
	картофельное пюре с морковью	130	150	2,45	2,82	3,56	4,11	14,81	17,09	38,16	44,03	7,11	8,2	125
	батон обогащенный	20	30	1,66	2,49	0,28	42	10,48	15,72	52	78	0	0	
	итого за ужин	200	240	11,51	14,19	5,98	48,67	26,93	34,78	119,99	157,83	7,51	8,7	
% соотношение	100,0	96,0	182,7	175,2	84,8	540,8	88,4	88,8	57,1	58,5	111,3	116,0		
Ужин 2														
21-00	биокефир	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1480,0	1815,0	56,9	69,7	44,2	94,2	227,3	292,4	1353,3	1657,5	33,5	39,5	
	% соотношение	92,5	95,5	135,4	129,1	94,1	157,1	112,0	112,0	96,7	92,1	74,5	78,9	

вторник 1 неделя

		выход блюда		белки		жиры		углев.		к\кал		вит.,С.,		№ рецеп.
приём пищи	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша пшеничная мол с маслом сливочным	150	200	5,2	6,4	5,0	6,0	25,4	30,5	167,5	201,7	0,4	0,4	190
	батон с маслом	35	45	4,53	6,25	3,41	4,89	12,52	15,03	98,97	129,09	0	0	3
	какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,1	18,4	22,1	101,75	121	0,4	0,5	272
	итого за завтрак	335	425	12,6	16,2	11,0	14,0	56,3	67,6	368,3	451,8	0,8	0,9	
	% соотношение	95,7	106,3	125,6	119,6	93,4	93,3	110,9	103,6	105,2	100,4	6,7	7,2	
II завтрак														
10-30/11-00	сок фруктовый (в ассортименте)	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	275
	итого за II завтрак	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	200,0	200,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
Обед														
12-00/13-00	помидор свежий порционно	40	70	0,4	0,8	0,1	0,1	1,5	2,7	9,6	16,9	10,4	17,9	
	щи из свеж.капусты с гов., смет., зеленью	150	200	5,41	7,03	4,95	6,48	5,27	7,02	87,5	114,8	8,48	11,28	84
	биточки (котлеты) из птицы	60	80	11	14,67	9,1	12,1	6	8	121,92	162,56	0,5	0,67	308
	Макароны отварные	110	130	3,97	4,69	3,41	4,03	22,67	26,79	104,04	122,96	0	0	335
	компот из кураги	150	180	0,67	0,78	0	0	17,64	19,6	74	78,41	35	50	443
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
итого за обед	570	740	25,89	33,85	18,17	23,55	81,34	101,79	532,66	676,43	54,38	79,85		
% соотношение	101,8	111,3	176,1	179,1	110,5	112,1	113,8	111,4	108,7	107,4	107,2	118,3		
Полдник														
15-30/16-00	булочка домашняя	50	50	4,9	4,9	1,6	1,60	28,1	28,1	136,25	136,25	0,1	0,1	53
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	48,75	58,5	66,75	80,1	272
	итого за полдник	200	230	5,07	5,1	1,67	1,68	40,61	43,2	185	194,75	66,85	80,2	
% соотношение	100,0	92,0	80,5	63,0	23,7	18,7	133,4	110,3	88,1	72,1	990,4	1069,3		
Рекомендуемый ужин дома														
Ужин														
18-30/19-00	запеканка капустная	150	180	5,2	6,2	7,0	8,41	21,3	25,5	170,0	204,0	29,1	36,0	37
	чай с сахаром	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	5,2	6,9	20,9	28,1	0,0	0,0	266
	батон обогащенный	20	30	1,5	2,4	0,6	0,9	10,30	15,4	52,4	78,6	0	0	
итого за ужин	320	410	6,78	8,83	7,61	9,31	36,75	47,78	243,3	310,71	29,07	35,97		
% соотношение	213,3	205,0	107,6	109,0	107,9	103,4	120,7	122,0	115,9	115,1	430,7	479,6		
Ужин 2														
21-00	кефир	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	225,9	6,4	150,0	59,1	69,0	80,0	74,7	57,8	60,0	
	итого за весь день	1775,0	2185,0	55,4	70,5	38,6	53,0	237,9	286,3	1487,2	1802,9	161,4	207,4	
% соотношение	110,9	115,0	131,8	130,6	82,1	88,4	117,2	109,7	106,2	100,2	358,6	414,8		

среда 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев.		к\кал		вит. С, Е		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
я/с	Завтрак													
8-30/9-00	Каша пшеничная молочная	150	200	4,9	5,9	4,5	5,4	23,4	28,1	301,0	370,0	0,0	0,0	114
	батон обогащенный с повидлом	30	40	2,35	2,75	0,9	1	24,63	30,3	113,2	138,9	3,6	4,8	2
	чай с молоком	180	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за завтрак	360	440	8,3	10,0	6,4	7,8	56,5	69,6	460,0	569,9	3,8	5,1	
	% соотношение	102,9	110,0	82,6	74,3	54,6	51,8	111,3	106,7	131,4	126,6	33,7	40,5	
II завтрак														
10-30/11-00	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	
	итого за II завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	
	% соотношение	100,0	100,0	19,05	14,81	12,766	10	101,48	78,927	66,1429	51,4444	222,22	200	
Обед														
12-00/13-00	Свекла отварная порционно	50	60	0,64	0,78	0,11	0,14	1,9	2,69	7,62	9,6	14,75	17,75	24
	суп картофельный с птицей со смет. зеленью	150	200	7,50	9,19	7,1	8,8	16,4	21,76	143,9	181,1	6,58	8,64	95
	гуляш из отварного мяса говядины	100	100	9,97	11,61	2,3	4,7	8,52	11,28	94,86	119,6	1,1	1,61	269
	каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,31	7,46	5	5,92	27,73	32,17	183,3	216,7	0,66	0,78	44
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	438
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	620	750	29,0	35,1	15,3	20,5	96,2	121,7	620,5	774,2	26,6	33,0	
% соотношение	110,7	112,8	197,3	185,6	92,8	97,8	134,6	133,2	126,6	122,9	52,4	48,9		
Полдник														
15-30/16-00	сдоба обыкновенная	50	50	2,3	2,3	1,1	1,10	15,9	15,9	81,6	81,6	0	0	451
	молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	4,4	5,3	6,8	8,1	83,2	100,0	0,8	1,0	441
	итого за полдник	200	230	6,65	7,5	5,5	6,4	22,65	24	164,8	181,6	0,8	1	
	% соотношение	100,0	92,0	105,6	92,6	78,0	71,1	74,4	61,3	78,5	67,3	11,9	1187	
Рекомендуемый ужин дома														
Ужин														
18-30/19-00	голубцы ленивые	100	130	8,95	11,63	9,3	12,09	7,7	10,01	96,27	125,2	12,1	15,73	306
	компот из свежих груш	150	180	0,08	0,09	0,085	0,099	17,58	21,096	71,66	85,99	0,57	0,69	394
	батон обогащенный	20	30	1,5	2,4	0,6	0,9	10,30	15,4	52,4	78,6	0	0	
	итого за ужин	270	340	10,53	14,12	9,985	13,09	35,58	46,506	220,33	289,79	12,67	16,42	
	% соотношение	135,0	136,0	167,1	174,3	141,6	145,4	116,8	118,8	104,9	107,3	187,7	218,9	
Ужин 2														
21-00	снежок	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1700,0	2040,0	60,0	73,2	41,3	52,6	229,5	282,0	1568,9	1930,2	50,0	61,8	
	% соотношение	106,3	107,4	142,8	135,6	87,8	87,6	113,1	108,0	112,1	107,2	111,0	123,5	

четверг 1 неделя

четверг 1 неделя															
прием пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев.		к\кал		вит. „С.“		№ рецепт.	
я/с		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
Завтрак															
8-30/9-00	каша манная молочная	150	200	4,0	5,2	4,8	5,1	20,6	27,5	133,5	178,0	0,3	0,4	114	
	батон обогащенный с маслом и яйцом	45	57	3,74	4,91	2,08	2,93	11,67	14,01	80,36	104	0,04	0,07	10	
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270	
	итого за завтрак	345	437	13,0	15,5	11,5	12,7	49,8	59,1	288,1	362,1	1,4	1,5		
	% соотношение	98,6	109,3	129,6	114,9	97,7	84,9	98,1	90,6	82,3	80,5	12,0	11,9		
II завтрак															
10-30/11-00	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5		
	итого за II завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9		
	% соотношение	100,0	100,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360		
Обед															
12-00/13-00	огурец свежий порционно	40	60	0,3	0,6	0	0	1	1,8	5,6	9,80	4	7		
	суп с макарон. изделиями с птицей, зелень	150	200	9,15	12,15	8,22	10,9	13,16	17,58	146,05	194,5	11,21	14,94	100	
	рис отварной с овощами	130	150	3,19	3,68	2,93	3,38	32,14	37,08	170,7	196,9	0,78	0,90	349	
	тефтели рыбные в томатном соусе	100	130	9,97	11,61	2,3	4,70	8,52	11,28	94,86	119,6	1,1	1,61	917	
	компот из чернослива	150	200	0,4	0,47	0,1	0,12	25,1	30,12	104,8	125,75	0,2	0,23	401	
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0		
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0		
	итого за обед	630	820	27,5	34,4	14,2	19,9	108,2	135,5	657,6	827,4	17,3	9,5		
% соотношение	112,5	123,3	186,7	182,0	86,1	94,9	151,3	148,4	134,2	131,3	34,1	14,1			
Полдник															
15-30/16-00	запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	11,52	14,4	15,84	19,8	250	313	0,27	0,34	96	
	соус фруктовый (из яблок)	20	30	0,02	0,03	0,02	0,02	3,1	4,65	12,24	18,36	0,04	0,05	711	
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	48,75	58,5	66,75	80,1	272	
	итого за полдник	270	330	16,99	20,43	11,61	14,5	31,45	39,55	310,99	389,86	67,06	80,49		
% соотношение	135,0	132,0	269,7	252,2	161,1	103,3	101,0	148,1	144,4	993,5	1073				
Рекомендуемый ужин дома															
Ужин															
18-30/19-00	вареники	75	100	2,96	3,85	3,7	4,81	18,62	24,2	11,3	144,7	8,32	10,82	21	
	напиток из клюквы протертый с сахаром	150	180	0,12	0,14	0	0	18,36	22	75,71	90,85	0,1	0,12	439	
	итого за ужин	225	280	3,08	3,99	3,7	4,81	36,98	46,2	87,01	235,55	8,42	10,94		
% соотношение	112,5	112,0	48,9	49,3	52,5	53,4	121,4	118,0	41,4	87,2	124,7	145,9			
Ужин 2															
21-00	ряженка	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	435	
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0		
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	200,0	63,8	60,0	62,1	57,9	85,7	80,0	33,3	38,0		
	итого за весь день	1720,0	2147,0	65,5	80,2	42,5	53,8	249,6	304,9	1505,7	1988,9	103,9	112,4		
% соотношение	107,5	113,0	156,0	148,6	90,3	89,6	123,0	116,8	107,5	110,5	230,8	224,8			

пятница 1 неделя

		выход блюда		белки		жиры		углев		к/кал		вит., С.,		№ рецепт.
приём пищи	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
я/с	Завтрак													
8-30/9-00	каша "Дружба" молочная	150	200	3,7	5,0	7,5	10,1	20,2	25,0	131,3	175,0	0,4	0,5	190
	батон с сыром	35	45	4,53	6,25	3,41	4,89	12,52	15,03	98,97	129,09	0	0	
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	266
	итого за завтрак	335	425	8,3	11,2	10,9	15,0	37,9	46,9	257,2	340,1	0,4	0,5	
	% соотношение	95,7	106,3	82,3	83,3	92,9	99,9	74,7	71,9	73,5	75,6	3,3	4,0	
II завтрак														
10-30/11-00	сок фруктовый (в ассортименте)	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	275
	итого за II завтрак	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	200,0	200,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
Обед														
12-00/13-00	салат из зеленого горошка с растительным маслом	50	60	1,53	1,86	2,53	6,04	3,17	3,8	19,5	23,4	4,9	5,88	3
	суп карт. с крупой с мяс. птицы, смет. и зел	150	200	9,86	13,15	10,68	14,2	14,8	22,40	186,5	248,7	13,34	17,78	91
	зразы из мяса говядины	70	80	8,9	10,17	9,45	10,8	7,51	8,59	151,37	173	0,37	1,90	18
	капуста тушеная	100	130	2,33	3,03	1,9	2,47	9,04	11,76	62,66	81,46	20,87	27,13	8
	кисель фруктовый	150	180	0,08	0,1	0,03	0,04	18,4	24,53	72	96	38	51	408
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	580	730	27,1	34,2	25,2	34,4	81,2	108,8	627,6	803,4	77,5	103,7	
	% соотношение	103,6	109,8	184,6	180,9	153,2	163,7	113,5	119,1	128,1	127,5	152,7	153,6	
Полдник														
15-30/16-00	булочка молочная	50	50	4,9	4,9	1,6	1,60	28,1	28,1	136,25	136,25	0,1	0,1	477
	чай с лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	442,00
	итого за полдник	200	230	4,98	5	1,6	1,6	37,3	39,3	163,25	172,25	0,7	0,9	
	% соотношение	100,0	92,0	79,0	61,7	22,7	17,8	122,5	100,4	77,7	63,8	10,4	12	
Рекомендуемый ужин дома														
Ужин														
18-30/19-00	рагу из овощей с крупой	130	150	2,54	2,54	3,96	4,56	15,7	18,12	110	127	8,85	10,21	20
	компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	6
	батон обогащенный	20	30	1,66	2,49	0,28	42	10,48	15,72	52	78	0	0	
	итого за ужин	300	360	4,57	5,47	4,26	46,58	39,88	50,28	216	269,8	46,47	55,35	
% соотношение	150,0	144,0	72,5	67,5	60,4	517,6	130,9	128,4	102,9	99,9	688,4	738,0		

Ужин 2													
21-00	йогурт фруктовый	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3
	% соотношение	150,0	180,0	209,5	192,5	204,3	193,3	70,0	65,1	125,7	116,7	38,9	92,0
	итого за весь день	1765,0	2125,0	49,9	61,6	46,8	103,4	220,3	270,6	1454,1	1792,5	136,0	171,7
	% соотношение	110,3	118,1	118,7	114,1	99,5	172,3	108,5	103,7	103,9	99,6	302,3	343,5

Калорийности по 10 дневному меню 1 неделя

	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
фактически в день	1688	2062	57,5	71,1	42,7	71,4	232,9	287,2	1473,8	1834,4	96,9	118,6
физиологические нормы	1600	1900	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
% выполнения норм	100	109	137	132	91	119	115	110	105	102		

понедельник 2 неделя

понедельник 2 неделя														
приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,„С,,		№ рецент.
я/с		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	Каша пшениная молочная	150	200	4,9	5,9	4,5	5,4	23,4	28,1	301,0	370,0	0,0	0,0	114
	батон обогащенный с повидлом	30	40	2,35	2,75	0,9	1	24,63	30,3	113,2	138,9	3,6	4,8	2
	чай с молоком	180	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за завтрак	360	440	8,3	10,0	6,4	7,8	56,5	69,6	460,0	569,9	3,8	5,1	
	% соотношение	102,9	110,0	82,6	74,3	54,6	51,8	111,3	106,7	131,4	126,6	33,7	40,5	
II завтрак														
10-30/11-00	сок фруктовый (в ассортименте)	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	275
	итого за II завтрак	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	200,0	200,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
Обед														
12-00/13-00	кукуруза порционно	30	40	0,66	0,88	0,12	0,16	3,39	4,52	17,48	23,3	0	0	24
	суп картоф. с бобовыми с мясом говяд., зеленью	150	200	7,41	9,76	6	7,92	12,23	16,35	134	176	3,51	5,69	172
	макароны отварные	110	130	3,97	4,69	3,41	4,03	22,67	26,79	104,04	122,96	0	0	209
	соус томатный с маслом сливочным	30	50	0,37	0,61	0,9	1,5	2,93	4,88	21,36	35,6	0,66	1,1	116
	фрикадельки из мяса говядины	60	70	8,53	9,96	8,32	9,71	3,86	4,5	124,5	145,25	0	0	148
	компот из изюма	150	180	0,3	0,32	0	0	21,8	29,52	88,9	120,6	0	0	401
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	590	750	25,7	32,1	19,4	24,1	95,1	124,2	625,9	804,5	4,2	6,8	
	% соотношение	105,4	112,8	174,7	169,8	117,7	114,9	133,1	136,0	127,7	127,7	8,2	10,1	
Полдник														
	запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	11,52	14,4	15,84	19,8	250	313	0,27	0,34	96
	шоколадный соус	30	50	0,74	1,24	1,41	2,35	4,45	7,4	43,88	54,85	0,12	0,12	19

15-30/16-00	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	48,75	58,5	66,75	80,1	272
	итого за полдник	280	350	17,71	21,64	13	16,83	32,3	42,3	342,63	426,35	67,14	80,56	
	% соотношение	140,0	140,0	131,1	257,2	134,4	137,0	107,7	103,0	163,2	157,9	994,7	1074	

Рекомендуемый ужин дома

Ужин														
18-30/19-00	оладьи картофельные	80	100	2,04	2,55	3,18	3,98	15,84	19,8	101,6	127	8	10	32
	сметанный соус	20	30	0,24	0,35	1,46	2,19	0,83	1,25	17,56	26,34	0,01	0,02	6
	батон обогащенный	20	30	1,66	2,49	0,28	42	10,48	15,72	52	78	0	0	
	напиток лимонный	150	180	0,1	0,11	0	0	15,00	19,88					
	итого за ужин	270	340	4,04	5,5	4,92	48,17	42,15	56,65	171,16	231,34	8,01	10,02	
	% соотношение	135,0	136,0	64,1	67,9	69,8	535,2	138,4	144,7	81,5	85,7	118,7	133,6	

Ужин 2

21-00	биокефир	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1850,0	2260,0	61,3	75,9	47,5	101,4	251,7	319,6	1758,6	2202,5	93,2	112,7	
	% соотношение	115,6	125,6	146,0	140,5	101,1	169,0	124,0	122,4	125,6	122,4	207,1	225,5	

вторник 2 неделя

вторник 2 неделя															
приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.	
я/с		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
	Завтрак														
8-30/9-00	каша рисовая молочная	150	200	3,7	6,0	4,8	5,8	22,4	42,4	148,3	248,0	0,4	0,6	189	
	батон с сыром	35	45	4,53	6,25	3,41	4,89	12,52	15,03	98,97	129,09	0	0	3	
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270	
	итого за завтрак	335	425	13,5	17,7	12,8	15,4	52,4	75,0	321,5	457,2	1,4	1,6		
	% соотношение	95,7	106,3	134,6	130,7	109,0	102,6	103,3	115,0	91,8	101,6	12,4	12,8		
II завтрак															
10-30/11-00	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5		
	итого за II завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9		
	% соотношение	100,0	100,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360		

Обед

12-00/13-00	огурец свежий порционно	40	60	0,3	0,6	0	0	1	1,8	5,6	9,80	4	7	
	свекольник со смет. и мяс. гов. и зел	150	200	5,2	6,78	4,99	6,54	7,03	9,37	94,03	188,8	3,54	4,7	99
	сложный гарнир	70/60	80/70	2,84	3,24	3,12	3,59	15,05	17,07	100,6	115,8	18,3	21,30	306
	биточки (котлеты) мясные	60	70	9,97	11,4	9,71	11	4,5	5,20	145,2	166	0	0,00	46
	компот из кураги	150	180	0,67	0,78	0	0	17,64	19,6	74	78,41	35	50	443
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	20	30	1,56	2,34	0,19	0,29	9,58	14,37	47,2	70,8	0	0	
	итого за обед	450	580	22,6	27,9	18,3	22,0	68,7	85,9	531,4	716,0	60,8	83,0	
	% соотношение	80,4	87,2	154,0	147,8	111,4	104,5	96,1	94,1	108,5	113,7	119,9	123,0	

Полдник

	пирожок с картошкой	50	50	2,25	2,25	1,13	1,13	15,5	15,5	95	95	0	0	451
--	---------------------	----	----	------	------	------	------	------	------	----	----	---	---	-----

15-30/16-00	молоко кипяченое	150	180	4,4	5,2	4,4	5,3	6,8	8,1	83,2	100,0	0,8	1,0	441
	итого за полдник	200	230	6,6	7,45	5,53	6,43	22,25	23,6	173,2	195	0,8	1	
	% соотношение	100,0	92,0	104,3	92,0	73,4	71,4	73,1	50,3	34,9	72,2	11,9	13	

Рекомендуемый ужин дома

Ужин

18-30/19-00	биточки(котлеты) картофельные запеченные	100	130	2,96	3,85	3,7	4,81	18,62	24,2	11,3	144,7	8,32	10,82	21
	соус молочный	30	50	0,59	0,99	1,75	2,91	1,98	3,3	25,95	43,25	0,08	0,13	1
	напиток из клюквы протертый с сахаром	150	180	0,12	0,14	0	0	18,36	22	75,71	90,85	0,1	0,12	439
	итого за ужин	280	360	3,67	4,98	5,45	7,72	38,96	49,5	112,96	278,8	8,42	11,07	
	% соотношение	140,0	144,0	58,3	61,5	77,3	85,8	127,9	126,4	53,8	103,3	124,7	147,6	

Ужин 2

21-00	кефир	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	225,9	6,4	150,0	59,1	69,0	80,0	74,7	57,8	60,0	
	итого за весь день	1330,0	1630,0	43,2	52,4	34,1	45,3	170,3	202,5	1054,8	1439,1	81,4	106,6	
	% соотношение	83,1	85,8	102,9	97,0	72,5	75,5	83,9	77,6	75,3	80,0	180,8	213,1	

среда 2 неделя

		выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
приём пищи	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
я/с	Завтрак													
8-30/9-00	каша манная молочная	150	200	4,0	5,2	4,8	5,1	20,6	27,5	133,5	178,0	0,3	0,4	114
	батон обогащенный с маслом	30	35	1,94	3,09	3,84	5,43	11,73	19,58	89,24	124,98	0	0	1
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	266
	итого за завтрак	330	415	5,9	8,3	8,6	10,5	37,6	54,0	249,7	339,0	0,3	0,4	
II завтрак	% соотношение	94,3	103,8	58,9	61,4	73,5	70,2	74,0	82,7	71,4	75,3	2,8	3,4	
10-30/11-00														
	сок фруктовый (в ассортименте)	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	275
	итого за II завтрак	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
Обед	% соотношение	200,0	200,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
12-00/13-00	салат из свеклы отварной с растительным маслом	45	60	0,59	0,8	3,74	5	3,07	4,1	47,9	64,00	0,86	1,16	43
	суп картофельный с мясом гов со смет. и зелен	150	200	5,2	6,78	4,99	6,54	7,03	9,37	94,25	188,8	3,54	4,7	92
	плов из отварного мяса птицы	160	180	6,5	14,8	9,8	14,5	17,7	36,40	209	332	5,4	7,20	249
	кисель фруктовый	150	180	0,2	0,3	0	0	19,8	25,9	80,1	105,3	0,4	0,4	408
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	565	700	16,9	28,6	19,1	26,9	75,9	113,5	566,9	870,9	10,2	13,5	
Полдник	% соотношение	100,9	105,3	115,2	151,1	116,4	127,9	106,1	124,2	115,7	138,2	20,1	19,9	
15-00/16-00														
	булочка домашняя	50	50	4,9	4,9	1,6	1,60	28,1	28,1	136,25	136,25	0,1	0,1	53
	чай с лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	442,00
	итого за полдник	200	230	4,98	5	1,6	1,6	37,3	39,3	163,25	172,25	0,7	0,9	

ендуемый ужин	% соотношение	100,0	92,0	79,0	61,7	22,7	17,3	122,5	100,4	77,7	63,3	10,4	12	
Ужин														
13-30/19-00	тефтели рыбные в соусе	80	100	6,81	8,52	3,71	4,64	6,59	8,24	87,38	109,2	0,37	0,46	117
	компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	6
	батон обогащенный	20	30	1,66	2,49	0,28	42	10,48	15,72	52	78	0	0	
	итого за ужин	250	310	8,84	11,45	4,01	46,66	30,77	40,4	193,38	252	37,99	45,6	
Ужин 2	% соотношение	125,0	124,0	140,3	141,4	56,9	518,4	101,1	103,2	92,1	93,3	562,8	608,0	
21-00														
	снежок	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1695,0	2035,0	42,3	59,9	37,2	90,1	206,7	273,9	1332,2	1804,5	59,3	70,7	
	% соотношение	105,9	113,1	100,6	110,9	79,1	150,2	101,8	104,9	95,2	100,3	131,8	141,4	
четверг 2 неделя														
приём пищи		выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,,C,,		№ рецепт.
я/с	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша ячневая	150	200	4,5	5,4	4,0	4,4	23,0	31,8	146,0	186,0	0,3	0,4	189
	батон обогащенный с маслом и яйцом	45	57	3,74	4,91	2,08	2,93	11,67	14,01	80,36	104	0,04	0,07	10
	какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,1	18,4	22,1	101,75	121	0,4	0,5	272
	итого за завтрак	345	437	11,1	13,8	8,6	10,4	53,1	67,9	328,1	411,0	0,8	0,9	
II завтрак	% соотношение	98,6	109,3	110,6	102,1	73,4	69,5	104,7	104,1	93,7	91,3	6,7	7,5	
10-30/11-00														
	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	
	итого за II завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
Обед	% соотношение	100,0	100,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
12-00/13-00														
	помидор свежий порционно	40	70	0,4	0,8	0,1	0,1	1,5	2,7	9,6	16,9	10,4	17,9	
	суп карт. с клецками со смет. и мяс. гов. и зел	150	200	10,4	13,1	7,82	9,89	10,62	13,97	154,4	197,4	3,35	4,39	85/120
	биточки (котлеты) рыбные	70	80	9,6	10,97	1,4	1,60	5,59	6,39	73,5	84	0,44	0,51	917
	пюре картофельное	130	150	2,67	3,08	3,66	4,22	17,89	20,64	117	135	9,31	10,74	335
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	438
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	600	760	27,7	34,0	13,7	16,8	77,3	97,5	545,4	680,5	27,0	37,7	
Полдник	% соотношение	107,1	114,3	188,2	179,8	83,5	79,9	108,1	106,7	111,3	108,0	53,2	55,9	
15-30/16-00														
	калитка с творогом	50	50	6,2	6,2	5,5	5,5	19,6	19,6	155,1	155,1	0	0	249
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	48,75	58,5	66,75	80,1	272
	итого за полдник	200	230	6,37	6,4	5,57	5,58	32,11	34,7	203,85	213,6	66,75	80,1	
ендуемый ужин	% соотношение	100,0	92,0	101,1	79,0	79,0	62,0	105,5	88,6	97,1	79,1	988,9	1068	

Ужин															
18-30/19-00	манный пудинг с яблоками	80	100	3,7	4,62	3,93	4,98	19,8	24,5	127,68	159,6	1,28	1,6	49	
	компот из груш	150	180	0,1	0,18	0,12	0,2	21,12	23,44	86,16	95,6	0,72	0,8	394	
	итого за ужин	230	230	3,3	4,3	4,1	5,13	40,92	47,94	213,84	255,2	2	2,4		
Ужин 2	% соотношение	115,0	112,0	60,3	59,3	58,2	57,6	134,4	122,5	101,8	94,5	29,6	32,0		
21-00															
	ряженка	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	435	
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0		
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	200,0	63,8	60,0	62,1	57,9	85,7	80,0	33,3	38,0		
	итого за весь день	1625,0	1987,0	54,0	64,9	33,5	39,8	226,6	272,5	1453,2	1734,3	106,3	131,1		
	% соотношение	101,6	110,4	128,5	120,1	71,3	66,3	111,6	104,4	103,8	96,4	236,1	262,3		

пятница 2 неделя														
приём пищи		выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит...,С,,		№ рецепт.
я/с	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша "Ассорти" молочная	150	200	3,8	5,1	4,4	5,9	18,5	24,7	129,0	172,0	0,4	0,5	150
	батон с сыром	35	45	4,53	6,25	3,41	4,89	12,52	15,03	98,97	129,09	0	0	3
	чай с молоком	180	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за завтрак	365	445	9,4	12,8	8,9	12,2	39,4	50,9	273,7	362,1	0,6	0,8	
II завтрак	% соотношение	104,3	111,3	93,3	94,4	75,5	81,1	77,7	78,0	78,2	80,5	5,2	6,3	
10-30/11-00														
	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	
	итого за II завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
Обед	% соотношение	100,0	100,0	23,81	18,52	0	0	166,4	129,43	145,714	113,333	400	360	
12-00/13-00	салат из зеленого горошка с растит. маслом	50	60	1,53	1,86	2,53	6,04	3,17	3,8	19,5	23,40	4,9	5,88	20
	суп карт. с крупой с мяс. птицы, смет. и зел	150	200	9,86	13,15	10,68	14,2	14,8	22,40	186,5	248,7	13,34	17,78	91
	жаркое по-домашнему	180	200	14,4	15,96	14,15	15,74	19,28	21,43	261,56	296,66	10,46	11,63	314
	компот из чернослива	150	200	0,4	0,47	0,1	0,12	25,1	30,12	104,8	125,75	0,2	0,23	401
	хлеб ржаной	30	40	2,1	2,8	0,32	0,43	13,89	18,52	64,8	86,4	0	0	
	хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,08	0,29	0,38	14,37	19,16	70,8	94,4	0	0	
	итого за обед	590	740	30,6	37,3	28,1	36,9	90,6	115,4	708,0	875,3	28,9	35,3	
Полдник	% соотношение	105,4	111,3	208,2	197,5	170,6	175,9	126,7	126,4	144,5	138,9	56,9	52,3	
15-30/16-00														
	гребешок с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213	0,09	0,11	812
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	266

	итого за полдник	210	250	3,6	4,2	2,9	3,4	23,5	39,13	210	249	0,09	0,11	
индуемый ужин	% соотношение	103,0	100,0	57,1	51,9	41,1	37,3	93,5	100,1	100,0	92,2	1,3	1	
Ужин														
18-30/19-00	суфле из овощей	100	130	3,64	4,73	6,89	8,96	8,62	11,2	110,66	143,86	10,03	13,04	413
	компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	6
	итого за ужин	250	310	4,01	5,17	6,91	8,98	22,32	27,64	164,66	208,66	47,65	58,18	
Ужин 2	% соотношение	125,0	124,0	63,7	63,8	98,0	99,8	73,3	70,6	78,4	77,3	705,9	775,7	
21-00														
	йогурт фруктовый	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	
	% соотношение	150,0	180,0	209,5	192,6	204,3	193,3	70,0	65,1	125,7	116,7	88,9	92,0	
	итого за весь день	1665,0	2025,0	52,5	65,1	51,6	67,3	204,9	258,6	1546,3	1902,1	88,2	105,7	
	% соотношение	104,1	112,5	125,0	120,6	109,7	112,1	100,9	99,1	110,5	105,7	196,1	211,3	

Калорийности по 10 дневному меню 2 неделя

	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
фактически в день	1633	1987	50,7	63,6	40,8	68,8	212,0	265,4	1429,0	1816,5	85,7	105,4
физиологические нормы	1600	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
% выполнения норм	102	110	121	118	87	115	104	102	102	101	190	211

Калорийности по 10 дневному меню

			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
фактически в день	1661	2025	54	67	42	70	222	276	1451	1825	91	112
физиологические нормы	1600	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
% выполнения норм	104	112	129	125	89	117	110	106	104	101	203	224

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739246

Владелец Матюшенко Елена Сергеевна

Действителен с 13.12.2024 по 13.12.2025