

Утверждаю:

Заведующий ГКДОУ

«Детский сад №186 г. о. Макеевка» ДНР



Е.Н. Чуприна

**Примерное двухнедельное меню
Государственного казенного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 186
общеразвивающего вида городского округа Макеевка»
Донецкой Народной Республики
На летне-осенний период 2025г.**

Понедельник I неделя

№ Рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут т о	нетто	брут т о	нет т о	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-3 г. ст. 117	Завтра к	Макаронные отварные с сыром		120		150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7
54-2 з ст. 4		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
Пром.		Хлеб ржаной		10		15	0,65	0,7	0,1	0,15	3,35	3,35	17,1	17,1
Пром.		Хлеб пшеничный		15		20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,2	46,9
54-2 гн ст282		Чай с сахаром		150		200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
		Итого за завтрак		325		445	8,5	10,8	5,65	7,25	39,3	49,75	242,85	307,0
Пром.	2-й завтрак	Сок фруктовый		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
		Итого за 2-й завтрак		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
54-35 м ст.242	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной		150		200	1,21	1,62	3,69	4,92	3,96	5,28	54,06	72,08
54-12 м ст.210		Плов с курицей		120		150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236,0
Пром.		Хлеб пшеничный		30		45	2,3	3,44	0,2	0,34	14,8	22,73	70,3	105,44
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		470		625	21,61	28,01	8,99	13,16	60,26	82,76	408,16	758,52
54-6 т ст.168	Полдн ик	Сырники		50		100	9,8	19,6	2,9	3,7	10,3	20,7	106,4	212,7
54-7 соус ст. 278		Соус шоколадный		30		40	1,62	2,16	1,41	1,88	12,18	16,24	69,69	92,92

54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
		Итого за полдник		230		340	14,92	26,36	7,01	9,18	31,98	49,54	251,39	406,02
		Итого за день		1225		1610	45,78	66,17	21,8	29,79	146,69	202,25	967,35	1558,14

Вторник I неделя

№ Рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут о	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-27к ст. 110	Завтра к	Каша жидкая молочная манная		120		150	3,2	4,0	3,4	4,3	15,2	19,0	104,6	130,7
54-21 гн ст. 301		Кофейный напиток с молоком		150		200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
Пром.		Кондитерские изделия		20		40	1,5	3	2	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3
		Итого за завтрак		290		390	7,6	10,8	7,6	11,1	38,6	60.1	252,3	383,0
Пром.	2-й завтрак	Сок фруктовый		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
		Итого за 2-й завтрак		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
54-3 с ст. 42	Обед	Рассольник Ленинградский		150		200	3,56	4,74	4,35	5,8	10,21	13,62	94,14	125,52
54-4 г ст.119		Котлета из курицы		60		75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30,0	67,8	60,0	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		440,0		615, 0	19,41	26,09	7,4	11,27	55,86	81,12	366,94	514,17

54-60 ст. 158	Полдн ик	Яйцо варёное	44	40	44	40	4,8	4,8	4,0	4,0	0,3	0,3	56,6	56,6
54-8 г ст.123		Капуста тушёная		120		150	3,0	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-3 гн ст.283		Чай с лимоном и сахаром		150		200	0,2	0,3	0	0	5,0	6,7	20,9	27,9
		Итого за полдник		350		430	10,8	11,6	7,9	8,8	33,2	38,1	249,4	279,1
		Итого за день		1280		1635	38,56	49,49	23,05	31,37	142,81	199,52	933,59	1262,87

Среда I неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-4 г ст.119	Завтра к	Каша гречневая рассыпчатая		120		150	6,6	8,3	5,0	6,3	28,8	36	187	233,7
Пром.		Икра кабачковая		40		60	0,66	0,9	2,8	4,2	2,8	4,2	38,0	57,0
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-2 гн ст.282		Чай с сахаром		150		200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
		Итого за завтрак		320		450	10,26	12,2	8,2	10,9	53,0	63,2	326,2	398,6
Пром.	2-й завтрак	Фрукты	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
		Итого за второй завтрак	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
54-18 с ст.61	Обед	Свекольник		150		200	3,45	4,54	1,98	2,64	8,14	10,86	64,34	85,78
54-11 г ст.127		Картофельное пюре		120		150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
54-35 м ст.242		Оладьи из печени по- кунцевски		60		80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-2 з ст.4		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5

54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		560		770	20,8	28,49	13,53	19,31	70,59	99,86	485,99	670,53
54-6 к ст.85	Полдн ик	Каша вязкая молочная пшённая		120		150	5,0	6,0	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
Пром.		Кондитерские изделия		20		30	1,5	2,25	2,0	2,9	14,9	22,35	83,2	124,73
		Итого за полдник		290		380	10,0	12,85	10,8	14,2	47,0	63,15	323,4	431,33
		Итого за день		1270		1750	41,46	54,14	32,93	45,01	180,49	241,06	1179,99	1567,06

Четверг I неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-9 к ст. 89	Завтра к	Каша вязкая молочная овсяная		120		150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7
54-21 гн ст. 301		Кофейный напиток с молоком		150		200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0
Пром.		Кондитерские изделия		20		30	1,5	2,25	2,0	2,9	14,9	22,35	83,2	124,73
54-1 з ст.4		сыр	7,8	7,5	15,6	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
		Итого за завтрак		337,5		438	14,2	18,55	13,6	19,1	60,5	75,85	419,4	550,33
Пром.	2-й завтрак	Фрукты	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
		Итого за 2-й завтрак	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
54-25 с ст. 68	Обед	Суп гороховый		150		200	4,89	6,52	2,1	2,8	11,19	14,92	83,19	110,92
54-6 г ст.121		Рис отварной		120		150	3,0	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5
54-11 р ст.186		Тефтели рыбные(минтай)		60		80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139,0
54-3 соус ст.275		Соус красный основной		20		20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16

54-2з ст.4		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		580		790	20,5	27,93	11,63	16,66	86,92	119,8	534,0	725,53
№432 Могильн ый ст.79	Полдн ик	Оладьи с сгущённым молоком		65 20		130 30	4,82 1,5	8,96 2,25	5,38 1,7	10,35 2,6	31,34 10,8	58,59 16,2	186,02 51,8	350,30 77,7
54-3 гн ст.283		Чай с лимоном и сахаром		150		200	0,2	0,3	0	0	5,0	6,7	20,9	27,9
		Итого за полдник		185		360	6,52	11,51	7,08	12,95	60,09	81,49	258,72	455,9
		Итого за день		1202, 5		173 8	41,62	58,59	32,71	49,81	217,4 1	291,9 9	1256,5 2	1798,3 6

Пятница I неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-14 ст.134	Завтра к	Каша пшённая рассыпчатая		120		150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
с		Чай с лимоном и сахаром		150		200	0,2	0,3	0	0	5,0	6,7	20,9	27,9
		Итого за завтрак		340		450	8,45	9,2	5,65	7,0	51,05	61,0	2	347,6
Пром.	2-й завтрак	Фрукты	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
		Итого за 2-й завтрак	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
54-11 с ст. 53	Обед	Суп крестьянский с рисом		150		200	3,7	4,94	4,3	5,78	8,44	11,26	87,66	116,88
		Рагу из овощей		120		150	2,2	2,8	6,9	24,6	10,9	13,6	106,7	133,4
		Шницель из курицы		120		150	23,0	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0

		Итого за обед		590		780	32,9	42,79	16,7	38,95	71,94	100,16	561,86	752,53
54-1 т ст.159	Полд ик	Запеканка из творога		120		150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2
54-7 соус ст.278		Соус шоколадный		30		40	1,62	2,16	1,41	1,88	12,18	16,24	69,69	92,92
54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
		Итого за полдник		300		390	28,82	36,46	12,61	16,18	38,98	50,54	385,99	494,52
		Итого за день		1330		1770	70,57	89,05	35,36	62,73	171,87	226,55	1281,25	1661,25

Понедельник II неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-5 г ст.120	Завтра к	Каша перловая рассыпчатая		120		150	3,5	4,0	4,2	5,0	24,4	30,0	149,7	187,0
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-1 з ст.4		сыр	7,8	7,5	15,6	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8
54-2 гн ст.282		Чай с сахаром		150		200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
		Итого за завтрак		347,5		465	9,35	10,2	6,85	9,9	46,95	55,3	284,2	361,5
Пром.	2-й завтрак	Фрукты	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
		Итого за 2-й завтрак	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
54-20 с ст.63	Обед	Суп картофельный с рыбой		150		200	6,3	8,38	2,0	2,6	11,0	14,6	86,53	115,38
54-1 г ст.114		Макароны отварные		120		150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
54-2 м ст.196		Гуляш		60		80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3

54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		530		710	24,7	33,53	16,1	22,77	76,0	105,7	548,43	747,23
54-4 т. Ст.164	Полдн ик	Пудинг из творога с яблоками		120		150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3
54-4 соус ст.276		Соус сметанный натуральный		20		20	0,58	0,58	3,3	3,3	1,32	1,32	37,22	37,22
54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
		Итого за полдник		290		370	22,38	28,08	14,6	17,7	23,12	29,32	312,72	387,92
		Итого за день		1267, 5		169 5	56,83	72,23	37,95	50,9	155,9 7	205,1 7	1189,7 5	1563,2 5

Вторник II неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-16 к ст.98	Завтра к	Каша «Дружба»		120		150	3,0	4,0	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7
Пром.		Кондитерские изделия		20		40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3
54-1 з ст.4		сыр	7,8	7,5	15,6	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8
54-21 гн ст. 301		Кофейный напиток с молоком		150		200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
		Итого за завтрак		337,5		445	12,0	17,1	12,3	16,0	54,4	82,9	357,0	513,9
Пром.	2-й завтрак	Ряженка		150		180	4,3	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	77,3	91,6
		Итого за 2-й завтрак		150		180	4,3	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	77,3	91,6
54-2 с ст.41	Обед	Борщ с капустой и со сметаной		150		200	3,53	4,7	3,68	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36
54-33 мст.239		Жаркое по- домашнему из курицы		120		150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8

Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		500		690	22,78	30,25	7,83	11,93	55,74	80,72	389,87	529,11
	Полдн ик	Булочка школьная		60		60	5,2	5,2	1,8	1,8	34,0	34,0	172,6	172,6
54-3 гн ст.283		Чай с лимоном и сахаром		150		200	0,2	0,3	0	0	5,0	6,7	20,9	27,9
		Итого за полдник		210		260	5,4	5,5	1,8	1,8	39,0	40,7	193,5	200,5
		Итого за день		1197, 5		157 5	44,48	58,05	25,73	34,23	155,4 4	211,9 2	1017,6 7	1335,1 1

Среда II неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-14 ст.134	Завтра к	Каша пшѐнная рассыпчатая		120		150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-2 гн ст.282		Чай с сахаром		150		200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
		Итого за завтрак		340		450	7,45	9,1	5,65	7,0	50,95	60,8	288,2	346,5
	2-й завтрак	Сок фруктовый		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
		Итого за 2-й завтрак		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
54-10 с ст.52	Обед	Суп крестьянский с крупой (круп перловая)		150		200	3,84	5,12	4,34	5,78	8,07	10,76	86,69	115,58
54-10 м ст.207		Капуста тушѐная с мясом		120		150	13,3	16,6	13,1	16,4	7,9	9,9	203,6	254,6
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0

		Итого за обед		470		630	21,14	27,97	17,84	24,35	52,37	75,76	394,79	247,45
54-20 к ст.101	Полдн ик	Каша жидкая молочная гречневая		120		150	4,3	5,3	3,5	4,4	16,0	20,0	112,4	140,5
54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
Пром.		Кондитерские изделия		20		40	1,5	3,0	2,0	3,9	14,9	29,8	83,2	166,3
		Итого за полдник		290		390	9,3	12,9	8,2	11,9	40,4	62,4	270,9	407,2
		Итого за день		1300		1670	38,64	50,87	31,84	43,45	158,87	219,16	1018,84	1087,75

Четверг II неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут то	нетто	брут то	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
54-20 к ст.101	Завтра к	Каша жидкая молочная рисовая		120		150	3,2	4,0	3,3	4,1	17,2	21,5	110,7	138,4
54-21 гн ст. 301		Кофейный напиток с молоком		150		200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,0
Пром.		Кондитерские изделия		20		30	1,5	2,25	2,0	2,9	14,9	22,35	83,2	124,73
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-1 з ст.4		сыр	12,5	12	15,6	15	2,88	3,5	3,52	4,4	0	0	43,04	53,8
		Итого за завтрак		342		435	13,28	15,35	11,42	14,7	57,1	71,66	382,54	484,03
Пром.	2-й завтрак	Сок фруктовый		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
		Итого за 2-й завтрак		200		200	0,75	1,00	0,15	0,2	15,15	20,2	64,95	86,6
54-6 с ст.47	Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными		150		200	6,48	8,64	4,55	6,06	10,44	13,92	108,62	144,82
54-16 р ст.140		Горошница		120		150	11,6	14,5	1,0	1,3	27,0	33,8	163,8	204,8
54-16 р ст. 192		Котлета рыбная любительская(мин тай)		100		100	12,9	12,9	4,0	4,0	6,1	6,1	112,2	112,0

54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3
54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		600		790	35,33	42,99	10,0	13,63	81,09	111,2 2	556,32	723,87
54-1 о ст. 151	Полдн ик	Омлет натуральный		100		150	8,5	12,7	12,0	18,0	2,2	3,3	150,3	225,5
Пром.		Икра кабачковая		40		60	0,66	0,9	2,8	4,2	2,8	4,2	38,0	57,0
54-3 гн ст.283		Чай с лимоном и сахаром		150		200	0,2	0,3	0	0	5,0	6,7	20,9	27,9
		Итого за полдник		290		410	9,36	13,9	14,8	22,2	10,0	14,2	209,2	310,4
		Итого за день		1432		183 5	58,72	73,24	36,37	50,73	163,3 4	217,2 8	1213,0 1	484,03

Пятница II неделя

№ Рецептур ы	Приём пищи	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюд				Химический состав блюда						Энергетическая ценность, ккал.	
			Ясли		Сад		Белки		Жиры		Углеводы			
			брут т о	нетто	брут т о	нет то	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
№168 Могильн ый	Завтра к	Каша вязкая пшеничная с маслом		150		200	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153,0	193,0
54-3 з ст.5		Овощи в нарезке	33,9	30	67,8	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Пром.		Хлеб пшеничный		20		20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Пром.		Хлеб ржаной		20		20	1,3	1,3	0,2	0,2	6,7	6,7	34,2	34,2
54-2 гн ст.282		Чай с сахаром		150		200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
		Итого за завтрак		370		500	6,43	8,13	4,53	4,73	47,6	58,68	267,3	316,7
Пром.	2-й завтрак	Фрукты	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
		Итого за 2-й завтрак	111	100	165	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,9	14,85	44,4	66,6
54-6 с ст.47	Обед	Суп картофельный с клецками		150		200	3,46	4,62	2,46	3,28	8,55	11,4	70,15	93,54
54-3 м ст.197		Голубец ленивый		60		80	5,0	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77,0	102,7
54-3 соус ст. 274		Соус красный основной		20		20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16
Пром.		Хлеб пшеничный		30		50	2,3	3,8	0,2	0,37	14,8	25,25	70,3	117,15
Пром.		Хлеб ржаной		20		30	1,3	1,95	0,2	1,8	6,7	10,05	34,2	51,3

54-1 хн ст.326		Компот из смеси сухофруктов		150		200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,0
		Итого за обед		430		580	13,2	18,23	7,94	12,03	50,53	73,38	326,61	459,85
54-4т ст. 164	Полдн ик	Пудинг из творога с яблоками		120		150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3
54-4 соус ст.276		Соус сметанный натуральный		20		20	0,58	0,58	3,3	3,3	1,32	1,32	37,22	37,22
54-21 гн ст.301		Какао с молоком		150		200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
		Итого за полдник		290		370	22,38	28,08	14,6	17,7	23,12	29,32	312,72	387,92
		Итого за день		1190		1600	42,41	55,04	27,47	35,06	131,15	176,23	951,03	1231,07
Средние показатели за Завтрак				335		447	9,8	12,0	8,1	10,8	49,9	72,3	293,9	400,8
Средние показатели за 2-й Завтрак				145		173	0,93	1,22	0,64	0,83	11,64	16,3	55,9	77,1
Средние показатели за обед				517		698	23,24	30,63	11,8	18,40	66,13	93,05	457,30	612,88
Средние показатели за полдник				272,5		370	13,99	18,72	9,94	13,26	34,69	45,87	276,79	376,08
Средние показатели за период				1269,5		1688	47,96	62,57	30,48	43,29	162,36	227,52	1083,89	1466,86