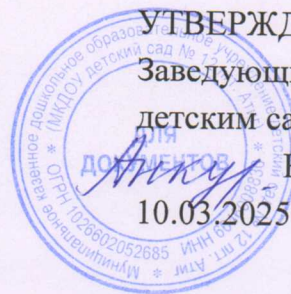


Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района Свердловской области  
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 12 пгт. Атиг**

623075, Свердловская область, Нижнесергинский район, пгт. Атиг, ул. Урицкого, 9-а  
тел. (343-98) 23-2-11



**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МКДОУ**

**детским садом № 12 пгт. Атиг**

**Н. Ю. Анкудинова**

**10.03.2025 г.**

## **ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада №12**

**пгт. Атиг**

**2025 год**

## Неделя 1

## День 1

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с лапшой	150	200	2,55	3,4	2,77	3,7	9,0	12,0	94,5	132,0	21/2
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Какао на молоке	180	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	78	98	14/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>5,93</b>	<b>9,25</b>	<b>7,39</b>	<b>11,05</b>	<b>29,25</b>	<b>46,65</b>	<b>240,32</b>	<b>329,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70,00	70,00	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70,00</b>	<b>70,00</b>	
<b>Обед</b>											
Щи со свежей капустой на м/б	150	200	1,7	2,9	2,35	3,0	6,90	7,9	47,5	63	6/2
Картофельное пюре	110	130	2,7	2,8	3,7	4,1	19,4	19,2	117	118	3/3
Печень построгановская	60	80	6,8	10,1	7,4	10,5	1,9	2,1	101	144	9/8
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>687</b>	<b>14,52</b>	<b>20,19</b>	<b>13,95</b>	<b>18,21</b>	<b>66,25</b>	<b>78,56</b>	<b>435,75</b>	<b>547,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Булочка с изюмом	50	60	5,2	5,95	2,59	2,82	35,24	40,57	184,38	212,98	23/13
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>5,95</b>	<b>2,59</b>	<b>2,82</b>	<b>54,14</b>	<b>65,77</b>	<b>224,68</b>	<b>264</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1080</b>	<b>1447</b>	<b>26,15</b>	<b>35,89</b>	<b>24,03</b>	<b>32,18</b>	<b>149,94</b>	<b>184,9</b>	<b>970,75</b>	<b>1211</b>	

## Неделя 1

## День 2

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- цептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	24,4	32,5	154	206	11/4
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,4	67	89	13/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>8,61</b>	<b>11,46</b>	<b>9,54</b>	<b>12,73</b>	<b>43,22</b>	<b>57,65</b>	<b>288,8</b>	<b>394,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70	70	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>											
Суп-пюре с гречками на м/б	200/8	250/1 0	4,0	4,6	4,0	4,9	17,1	20,35	112	132	25/2- 34/2
Капуста тушеная	130	150	3	3,4	2,5	3,9	15	20,2	81	125	8/3
Котлета мясная	60	70	8,5	10,4	8,3	9,7	3,9	4,5	125,8	146	14/8
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
<b>Итого за обед</b>	<b>578</b>	<b>717</b>	<b>18,06</b>	<b>21,59</b>	<b>17,51</b>	<b>21,65</b>	<b>68,59</b>	<b>86,64</b>	<b>471,61</b>	<b>597,35</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет запеченный	130	150	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	165	2/6
Печенье	10	20	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16,03	33,33	57	
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Чай	150	200	0	0	0	0	6,82	9,1	9,25	11,5	10/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>304</b>	<b>385</b>	<b>10,15</b>	<b>14,41</b>	<b>11,61</b>	<b>15,94</b>	<b>21,77</b>	<b>28,85</b>	<b>207,63</b>	<b>278,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1298</b>	<b>1642</b>	<b>37,32</b>	<b>47,96</b>	<b>38,76</b>	<b>50,42</b>	<b>143,68</b>	<b>183,24</b>	<b>1038,04</b>	<b>1340,8</b>	

## Неделя 1

## День 3

Наименование	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	3,97	5,3	25,02	33,7	146,2	195	14/4
Хлеб с сыром	15/10	20/15	3,67	4,9	2,17	2,9	10,5	14,0	78	104	3/13
Чай с молоком	175	200	1,1	1,4	1,1	1,42	8,42	11,23	46	61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>9,27</b>	<b>12,3</b>	<b>7,24</b>	<b>9,62</b>	<b>43,94</b>	<b>58,93</b>	<b>270,2</b>	<b>360</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукт	130	130	0,52	0,24	0	0	13,5	6,23	48,5	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>1,02</b>	<b>0,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,6</b>	<b>16,33</b>	<b>73,5</b>	<b>101</b>	
<b>Обед</b>											
Салат овощной	40	60	0,7	0,9	5,0	6,0	5,2	6,0	66	79	29/1
Рассольник на м/б	150	200	1,7	2,2	2,45	3,2	8,25	11,1	56	78	9/2
Макароны отварные	110	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125	163	43/3
Гуляш из говядины	60	70	8,9	10,4	9,4	11,0	2,84	3,32	125	146	11/8
Компот из с/ф	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>737</b>	<b>17,85</b>	<b>21,99</b>	<b>19,75</b>	<b>24,01</b>	<b>76,04</b>	<b>98,18</b>	<b>524,25</b>	<b>662,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Ватрушка с повидлом	60	70	4,6	8,5	4,4	8,1	14,2	27,0	114,5	212	17/12
Йогурт	145	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,7	6,0	58	67	
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>7,4</b>	<b>12,7</b>	<b>7,6</b>	<b>12,9</b>	<b>18,9</b>	<b>33</b>	<b>172,5</b>	<b>279</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>1597</b>	<b>35,54</b>	<b>47,73</b>	<b>34,69</b>	<b>46,63</b>	<b>162,48</b>	<b>206,44</b>	<b>1090,45</b>	<b>1402,5</b>	

# Неделя 1

## День 4

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	21,9	29,2	151	202	8/4
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Какао на молоке	180	200	2,9	3,9	2,62	3,5	18,4	24,5	78	98	14/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>9,15</b>	<b>12,25</b>	<b>11,1</b>	<b>14,75</b>	<b>49,1</b>	<b>65,45</b>	<b>296,8</b>	<b>399,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<b>Сок</b>	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70	70	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из капусты	40	60	0,7	1,0	2,6	4,0	4,8	7,1	42	63	3/1
Уха рыбацкая	150	200	5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65,25	87	30/2
Греча рассыпчатая с овощами	110	130	5,7	7,5	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217	45/3
Соус томатный	30	50	0,6	1,0	1,7	2,9	2,0	3,4	26	43,25	1/11
Котлета мясная	60	70	8,5	10,4	8,3	9,7	3,9	4,5	125,8	146	14/8
Компот из с/ф	150	200	0	0	0	0	6,28	9,1	26,25	35	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>787</b>	<b>19,95</b>	<b>25,79</b>	<b>19,2</b>	<b>25,11</b>	<b>77,74</b>	<b>102,56</b>	<b>550,55</b>	<b>715,75</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка с морковью со сгущенным молоком	130/15	150/20	16,9	20,5	9,6	11,5	13,4	16,1	174	251	13/5
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>304</b>	<b>385</b>	<b>17,7</b>	<b>22,95</b>	<b>10,42</b>	<b>13,98</b>	<b>37,64</b>	<b>57,33</b>	<b>247,6</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1329</b>	<b>1672</b>	<b>47,3</b>	<b>61,49</b>	<b>40,82</b>	<b>53,94</b>	<b>174,57</b>	<b>235,44</b>	<b>1164,9</b>	<b>1487,25</b>	

## Неделя 1

## День 5

Наименование	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша ассорти (рис/пшено)	150	200	3,7	5,0	4,4	5,9	19,8	26,4	144,4	175	16/4
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	67	89	13/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>7,45</b>	<b>9,95</b>	<b>9,48</b>	<b>12,65</b>	<b>38,65</b>	<b>51,5</b>	<b>279,22</b>	<b>354,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукт	100	130	0,52	0,24	0	0	13,5	6,23	48,5	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>1,02</b>	<b>0,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,6</b>	<b>16,33</b>	<b>73,5</b>	<b>101</b>	
<b>Обед</b>											
Суп с макаронами на к/б	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9,0	12,0	58	78	18/2
Капуста тушеная	130	150	3	3,4	2,5	3,9	15	20,2	81	125	8/3
Котлета куриная	60	70	12,5	14,3	10,2	11,7	10,6	12,1	185	210	5/9
Витаминизированный напиток	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	10/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>697</b>	<b>19,92</b>	<b>23,49</b>	<b>15,2</b>	<b>18,96</b>	<b>71,65</b>	<b>92,16</b>	<b>476,25</b>	<b>609,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожок с рисом и яйцом	60	70	1,4	2,1	1,5	2,3	12,66	19	125,5	188,26	23/12
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>31,56</b>	<b>44,2</b>	<b>165,8</b>	<b>239,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>1597</b>	<b>29,79</b>	<b>36,28</b>	<b>26,28</b>	<b>34,01</b>	<b>165,46</b>	<b>204,22</b>	<b>1003,8</b>	<b>1304,2</b>	
<b>Итого за неделю</b>	<b>1251,4</b>	<b>1605</b>	<b>31,7</b>	<b>42,43</b>	<b>37,31</b>	<b>46,02</b>	<b>157,9</b>	<b>202,6</b>	<b>1053,59</b>	<b>1349,15</b>	

## Неделя 2

### День 1

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	200	2,2	2,9	2,8	3,8	26,7	35,6	139	185	7/4
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	67	89	13/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>5,95</b>	<b>7,85</b>	<b>7,88</b>	<b>12,65</b>	<b>45,55</b>	<b>60,75</b>	<b>273,82</b>	<b>364,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70	70	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>											
Суп гороховый на м/б	150	200	3,9	5,2	1,3	1,8	13,1	17,4	72	96	29/2
Картофельное пюре	110	130	2,7	2,8	3,7	4,1	19,4	19,2	117	118	3/3
Котлета рыбная	70	80	7,3	8,4	1,8	2,1	3,5	4,0	59	68	9/7
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>687</b>	<b>17,22</b>	<b>20,79</b>	<b>7,3</b>	<b>8,61</b>	<b>74,05</b>	<b>89,96</b>	<b>418,25</b>	<b>504,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Сдоба обыкновенная	50	60	4,42	5,3	3,25	3,9	28,2	33,8	156	188	Ёё
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>4,42</b>	<b>5,3</b>	<b>3,25</b>	<b>3,9</b>	<b>47,1</b>	<b>59</b>	<b>196,3</b>	<b>239</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>1447</b>	<b>28,09</b>	<b>34,44</b>	<b>18,53</b>	<b>25,26</b>	<b>176,8</b>	<b>219,8</b>	<b>958,37</b>	<b>1178</b>	

## Неделя 2

## День 2

Наименование	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша ассорти (греча рис)	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,3	141	188	18/4
Вафли	15	15	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16,03	33,33	100	
Какао на молоке	175	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	78	98	14/10
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>8,48</b>	<b>14,01</b>	<b>7,25</b>	<b>12,24</b>	<b>45,3</b>	<b>76,85</b>	<b>286,38</b>	<b>431,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70	70	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75,0</b>	<b>75,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>											
Щи из св.капусты на м/б	150	200	1,7	2,3	2,35	3,0	6,0	7,9	47,5	63	6/2
Тефтели	60	70	9,12	11,4	8,88	11,4	4,16	5,2	132,8	166	20/8
Капуста тушеная	130	150	3,0	3,4	2,5	3,9	15	20,2	81	125	8/3
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>757</b>	<b>17,54</b>	<b>21,89</b>	<b>17,53</b>	<b>22,91</b>	<b>67,71</b>	<b>87,76</b>	<b>462,15</b>	<b>614,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Запеканка творожная с морковью, сгущенным молоком	130/1 5	150/2 0	16,9	20,5	9,6	11,5	13,4	16,1	209	251	13/5
Чай	150	180	0,1	0,1	0	0	16,4	21,86	9,25	11,5	10/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>350</b>	<b>17</b>	<b>20,6</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>29,8</b>	<b>37,96</b>	<b>218,25</b>	<b>262,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1264</b>	<b>1617</b>	<b>43,52</b>	<b>56,9</b>	<b>44,08</b>	<b>46,8</b>	<b>152,9</b>	<b>212,67</b>	<b>1036,78</b>	<b>1378,4</b>	



## Неделя 2

## День 3

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с лапшой	150	200	2,58	3,4	2,77	3,7	9,0	12,0	71,25	95,0	21/2
Хлеб с сыром	15/10	20/15	4,13	5,97	5,61	7,94	8,8	11,75	103,92	153,65	3/13
Какао с молоком	175	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	78	98	14/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>8,64</b>	<b>13,27</b>	<b>10,12</b>	<b>15,14</b>	<b>29,25</b>	<b>46,65</b>	<b>253,17</b>	<b>346,7</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукт	100	130	0,24	0,52	0	0	6,23	13,5	48,5	76	
<b>Итого за второй за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>0,74</b>	<b>1,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,33</b>	<b>23,6</b>	<b>73,5</b>	<b>101</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из овощей	40	60	0,6	0,7	3,3	4,0	6,5	7,9	53	64	10/1
Рассольник на м/б	150	200	1,7	2,20	2,45	3,2	8,25	11,1	56	78	9/2
Рис отварной рассыпчатый	110	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	45/3
Соус молочный	30	50	0,6	1,0	1,7	2,9	2,0	3,4	26	43	1/11
Котлета рыбная	70	80	9,6	11,0	1,4	1,6	5,6	6,4	74	84	9/7
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>777</b>	<b>17,92</b>	<b>21,99</b>	<b>11,45</b>	<b>15,11</b>	<b>85,2</b>	<b>110,16</b>	<b>492,25</b>	<b>564,5</b>	
Омлет запеченный	130	150	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	2/6
Печенье	10	10	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16	33	57	
Чай	150	200	0	0	0	0	6,82	9,1	9,25	11,5	10\10
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за полдник</b>	<b>304</b>	<b>385</b>	<b>11,09</b>	<b>15,15</b>	<b>11,59</b>	<b>15,92</b>	<b>23,37</b>	<b>39,02</b>	<b>223,3</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1424</b>	<b>1802</b>	<b>38,39</b>	<b>51,43</b>	<b>33,12</b>	<b>46,27</b>	<b>154,15</b>	<b>219,43</b>	<b>1042,22</b>	<b>1306,2</b>	

## Неделя 2

## День 4

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша ассорти молочная пшенично- кукурузная	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,4	141	188	19/4
Хлеб с маслом, сыром	16/4/10	20/5/15	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	4/13
Кофейный напиток с молоком	170	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	67	89	13\10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>8,25</b>	<b>10,95</b>	<b>9,58</b>	<b>12,75</b>	<b>40,15</b>	<b>53,55</b>	<b>275,82</b>	<b>367,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	70	70	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из капусты	40	60	0,7	1,0	2,6	4,0	4,8	7,1	42	63	3/1
Суп борщ на м/б	150	200	1,7	2,4	3,5	4,9	7,9	10,7	65	81	2/2
Макароны отварные	110	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	150,9	163	43/3
Печень по- строгановски	60	80	6,8	10,1	7,4	10,5	1,9	2,1	94	144	9/8
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>747</b>	<b>15,72</b>	<b>21,99</b>	<b>16,4</b>	<b>23,21</b>	<b>74,35</b>	<b>97,36</b>	<b>504,15</b>	<b>647,5</b>	
<b>Полдник</b>											
Пирожок с повидлом	60	70	3,7	4,1	2,7	3,5	36,4	43,7	173,3	215	17/12
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8\10
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>3,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>3,5</b>	<b>55,3</b>	<b>68,9</b>	<b>213,5</b>	<b>266</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>1527</b>	<b>28,17</b>	<b>37,54</b>	<b>28,78</b>	<b>39,56</b>	<b>179,9</b>	<b>229,91</b>	<b>1063,57</b>	<b>1351</b>	

## Неделя 2

## День 5

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>											
Каша молочная манная с маслом сливочным	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	21,4	28,6	144	178	5/4
Хлеб с маслом	16/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	99,5	1/13
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,25	3,0	2,17	2,9	10,05	13,45	67	89	13/10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>7,7</b>	<b>10,25</b>	<b>8,85</b>	<b>11,85</b>	<b>40,21</b>	<b>53,8</b>	<b>278,82</b>	<b>366,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
Фрукт	100	130	0,52	0,24	0	0	13,5	6,23	48,5	76	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>1,02</b>	<b>0,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,6</b>	<b>16,33</b>	<b>73,5</b>	<b>101</b>	
<b>Обед</b>											
Салат овощной	50	60	0,71	0,86	5,0	6,0	4,36	5,23	34,1	78	29/1
Суп с клецками на к/б	180	200	4,4	5,51	0,8	2,15	16,89	21,12	108,24	142,8	37/2
Суфле куриное	130	150	24,1	29,6	27,2	33,4	5,6	6,9	324	450	8/9
Напиток витаминовый	150	200	0	0	0	0	6,28	9,1	26,25	35	10/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>687</b>	<b>32,23</b>	<b>39,86</b>	<b>33,4</b>	<b>42,06</b>	<b>63,9</b>	<b>81,11</b>	<b>590,84</b>	<b>867,3</b>	
<b>Полдник</b>											
Печенье	20	20	13,6	16,3	11,8	14,1	13,5	16,2	202	255	
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	40,3	51	8/10
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>340</b>	<b>13,6</b>	<b>16,3</b>	<b>11,8</b>	<b>14,1</b>	<b>32,4</b>	<b>41,4</b>	<b>242,3</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>1687</b>	<b>54,55</b>	<b>67,15</b>	<b>54,15</b>	<b>68,11</b>	<b>160,11</b>	<b>192,34</b>	<b>1185,46</b>	<b>1640,8</b>	
<b>Итого за неделю</b>	<b>1289,6</b>	<b>1629</b>	<b>37,05</b>	<b>37,52</b>	<b>34,92</b>	<b>45,12</b>	<b>158,07</b>	<b>209,1</b>	<b>1057,28</b>	<b>1370,9</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>1270,5</b>	<b>1617</b>	<b>34,37</b>	<b>41,4</b>	<b>36,11</b>	<b>45,57</b>	<b>157,9</b>	<b>205,9</b>	<b>1055,43</b>	<b>1366</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730044

Владелец Анкудинова Наталья Юрьевна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025