Утверждаю:
Заведующий МДОАУ Детский сад № 15
С. Ф. Фомина

Примерное меню на 2022 год с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ

1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 262 г.Уфа	Макароны, запеченные с яйцом	150	200	6,12	9,5	5,75	7,6	23,1	30,8	210,7	281	48,6	64,81	10,53	14,04	1,01	1,35	0,05	0,07	0,12	0,17	0,14	0,19
№ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0,024	0,024	5,52	5,52	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец неочищенный)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 149 Москва 2003 г	Суп любительский	150	200	3,98	5,3	4,03	5,3	14,07	18,8	107	142,6	25,9	25,9	24,79	24,79	1,56	1,56	0	0	0	0	5	5
№ 451 Москва 2004 г	Котлеты из говядины	60	70	5,74	6,7	4,45	5,2	9,34	10,9	63,42	74	25,02	29,19	18,94	22,1	0,88	1,03	0,04	0,05	0,08	0,1	0,06	0,07
№ 493 Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2	2,37	2,55	3,02	8,51	10,06	65,15	77	52,52	62,07	18,03	21,31	0,71	0,84	0,03	0,04	0,04	0,05	44,74	52,88
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,82	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011 г	Творожники песочные	60	70	4,62	5,4	8,25	10,8	41,4	48,3	160,3	187	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 698 Москва 2004 г	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	180	5,04	5,04	5,76	5,76	0	0	104,4	104,4	109	108,9	12,6	12,6	0,09	0,09	0	0	0	0	0,72	0,72
	Итого			32,36	40,29	37,16	46,684	155,1	186,9	1026	1247												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 11 Москва 2003 г	Морковь с сахаром	30	40	0,35	0,46	0,025	0,033	3,15	4,2	14	18,66	6,88	9,17	9,52	12,69	0,18	0,24	0,01	0,013	0,015	0,02	0,58	0,76

№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на молоке	130	150	3,25	3,75	5,07	5,85	21,01	26,55	119,6	138	110,29	127,3	15,11	17,43	0,27	0,32	0,05	0,06	0,13	0,15	0,47	0,55
№ 1 Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	30/10	50/15	4,86	7,9	2,95	4,8	14,89	24,2	105,8	172	99,38	161,5	15,2	24,7	0,68	1,11	0,05	0,08	0,055	0,09	0,067	0,11
№ 13 Уфа 2014 г	Какао на молоке	150	180	2,6	3,2	2,5	3,1	19,6	23,5	77,5	93	90,1	108,1	16,31	19,58	0,4	0,5	0,02	0,027	0,09	0,11	0,43	0,52
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко свежее	100	100	0,69	0,69	0,12	0,12	7,15	7,15	31,7	31,7	4,3	4,3	20,7	20,7	0,28	0,28	0	0	0,1	0,1	5,6	5,6
	Обед																						
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (помидоры свежие)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 181 Москва 2004 г	Бабушкин суп	170	200	7,7	9,05	12,03	14,1	23,21	27,3	210,1	247	167,7	197	14,64	17,2	0,86	1,01	0	0	0	0	0,3	0,35
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	60	80	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	57,6	76,8	23,6	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,06	2,43	3,06	3,61	13,14	15,8	91,33	107,9	46,3	54,75	23	27,18	0,93	1,09	0,01	0,011	0,08	0,09	10,4	12,29
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,3	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
Хим. Состав Москва 2002 г	Печенье	10	25	0,75	1,87	0,98	2,45	7,44	18,6	41,72	104,3	21	21	0	0	0	0	0,03	0,028	0,01	0,01	0	0
№ 698 Москва 2004 г	Ряженка	180	180	5,22	5,22	4,5	4,5	7,56	7,56	97,2	97,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			35,87	45,42	34,99	39,513	148,1	191,6	980,3	1245												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 469 Москва 2006 г	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	150/30	3,38	4,23	10,4	13	13,3	16,6	175	218	213,43	274,4	31,3	40,37	0,73	0,94	0,06	0,08	0,32	0,42	0,42	0,55
№ 2 Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	7,65	12,06	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
№ 943 Москва 2006 г	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко	100	100	0,69	0,69	0,12	0,12	7,15	7,15	31,7	31,7	4,3	4,3	20,7	20,7	0,28	0,28	0	0	0,1	0,1	5,6	5,6
	Обед																						
№ 40 Москва 2004 г	Салат Витаминный (1 вариант)	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,3	5,5	27	45	11,43	19,05	5,86	9,76	0,28	0,47	0,01	0,016	0,01	0,016	4,11	6,85
№ 206 Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,4	7,2	4,81	6,41	15,03	20,71	163,5	218	32,6	32,6	27,59	27,59	1,64	1,64	0	0	0	0	5	5
№ 6 Сборник Уфа 2014 г	Рагу овощное с мясом кур	150	220	4,15	6,1	6,13	9	11,11	16,3	205	301	27,3	40,07	33,98	49,85	2,03	2,98	0,06	0,1	0,09	0,14	8,15	11,96
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150	0	0	0	0	18	18	71,25	71,25	0	0	0	0	0	0	0,22	0,22	0,25	0,25	15,07	15,07
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 699 Москва 2006 г	Кулебяка с мясным фаршем и луком	60	70	10,45	12,2	9,48	11,06	25,4	29,6	112,2	130,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,85	11,5

№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,82	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
	Норма			28,45	36,3	37,74	49,74	142,5	182,3	1046	1379												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Москва 2004 г	Омлет натуральный	160	160	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Москва 2003 г	Бутерброд сыром	30/10	50/15	4,86	7,9	2,95	4,8	14,89	24,2	105,8	172	99,38	161,5	15,2	24,7	0,68	1,11	0,05	0,08	0,055	0,09	0,067	0,11
№ 270 Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	150	180	4,3	5,16	3,6	4,32	15,5	18,6	109,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,7	3,24
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец неочищенный)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 133 Москва 2003 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	200/20	3,47	6,2	4,68	7,28	9,12	16,15	94,9	116,5	31	31	24,08	24,08	1,58	1,58	0	0	0	0	8,6	8,6
№ 482 Москва 2006 г	Запеканка из печени с рисом с соусом красным	163/30	163/30	4,62	4,62	7,03	7,03	27,18	27,18	198,3	198,3	56,5	56,5	36,07	36,07	7,47	7,47	0	0	0	0	15,6	15,6
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,3	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
Хим. Состав Москва 2002 г	Кондитерские изделия (вафли)	35	50	1,9	2,7	4,43	4,43	28,7	41	174,8	249,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Москва 2006 г	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			30,76	38,56	36,84	42,064	148,2	186,6	1070	1283												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

1 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая рисовая на молоке	150	200	3,75	5	5,85	7,8	19	32	138	184	127,26	164,7	17,43	23,7	0,32	0,42	0,06	0,08	0,15	0,2	0,55	0,73
№ 33 Москва 2006 г	Сыр порционный	5	5	1,16	1,16	1,47	1,47	0	0	17,5	17,5	0	0	1,75	1,75	0,05	0,05	0	0,002	0,015	0,015	0,035	0,035
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	45	50	3,64	4,05	0,54	0,6	20,16	22,4	99,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Екатеринбург 2001 г	Чай на молоке с сахаром	150	180	0,03	0,04	0,01	0,01	12,46	14,96	41,07	49,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	100	100	0,14	0,14	0	0	7,53	7,53	30,6	30,6	9,42	9,42	3,5	3,5	0,1	0,1	0,01	0,01	0,01	0,01	17,25	17,25

	Обед																						
№ 751 Москва	Овощи свежие порционные (помидоры свежие)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 187 Москва 2003 г	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	200/10	6,48	8,65	5,1	6,46	4,44	5,95	93,92	119,8	23,7	23,7	16,59	16,59	8,6	8,6	0	0	0	0	10	10
№ 437 Москва 2004 г	Гуляш из говядины	50/50	50/50	7,5	7,5	15,7	15,7	3,2	3,2	212	212	10,8	10,8	19,6	19,6	2,2	2,2	0,04	0,04	0,1	0,1	0,51	0,51
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,06	2,43	3,06	3,61	13,4	15,83	101,3	107,9	46,33	54,75	23	27,18	0,93	1,09	0,01	0,011	0,08	0,09	10,4	12,29
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0	0	19,08	19,08	84,6	84,6	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 738 Уфа 2014 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	70	80	2,28	3,75	2,71	3,1	33,45	38,23	159,4	193,6	11,77	13,46	6,58	7,53	0,72	0,83	0,05	0,06	0,043	0,05	0,11	0,13
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,3	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
	Итого			30	36,03	34,77	39,13	163,4	195,6	1112	1269												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																		
№ 384 Сборник для детского питания	Каша гречневая вязкая (гарнир)	130	130	1,95	1,95	3,25	3,25	10,92	10,92	81,03	81,03	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 613 Москва 2003 г	Маринад овощной без томата	40	40	0,46	0,46	3,53	3,53	3,93	3,93	49,3	49,3	9,54	9,54	11,33	11,33	0,24	0,24	0,01	0,013
№ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																		
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0
	Обед																		
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец неочищенный)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0
№ 170 Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, курами	150/10/10	200/10/10	6,77	9,03	4,6	6,33	26,22	34,96	98,44	130,2	37,4	37,4	24,19	24,19	14,47	14,47	0	0
№ 436 Москва 2004 г	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	50/150	7,8	7,8	7,9	10,85	20,3	36,3	261	261	26,36	26,36	53,69	53,69	4,08	4,08	0,17	0,17
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	150	0	0	0	0	18	18	71,25	71,25	0	0	0	0	0	0	0,22	0,22
Хим. Состав Москва	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																		
№ 355 Москва 2004 г	Вареники ленивые	120/3	150/4	6,48	10,6	6,64	10,8	17,1	21,4	190,4	298	140,95	176,2	21,04	26,3	0,65	0,82	0,04	0,06
№ 698 Москва 2004 г	Ряженка	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,3	6,3	81	81	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			32,4	39,87	36,04	47,514	146,2	182,7	1086	1283								

	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**								

2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	150/5	150/5	4,72	4,72	5,26	5,26	15,7	15,7	150,8	150,8	127	127,1	37,07	37,07	0,8	0,8	0,12	0,12	0,16	0,16	0,53	0,53
№ 3 Уфа 2014 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	50/5/10	5,14	9,7	5,36	9,9	17,8	30,8	153,5	254	111,4	173,3	18	28	0,83	1,3	0,05	0,08	0,05	0,09	0,03	0,05
№ 12 Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	3,83	4,59	3,27	3,92	15,96	19,15	106,7	128	225,1	270,1	14,9	17,88	6,3	7,56	0,03	0,03	0,12	0,14	0,52	0,62
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко	100	100	0,69	0,69	0,12	0,12	7,15	7,15	31,7	31,7	4,3	4,3	20,7	20,7	0,28	0,28	0	0	0,1	0,1	5,6	5,6
	Обед																						
№ 751 Москва	Овощи свежие порционные (помидоры свежие)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 138 Москва 2003 г	Суп картофельный с крупой (перловой)	150	200	3,84	5,12	4,42	5,92	23,82	31,76	76,8	102,4	9,48	9,48	14,4	14,4	0,55	0,55	0	0	0	0	5	5
№ 205 Уфа 2014 г	Котлеты рубленные из птицы	60	70	3	3,5	4,2	4,9	9,08	10,6	88	102,6	13,11	15,3	13,5	15,76	1,07	1,25	0,04	0,05	0,06	0,07	0,23	0,27
№ 493 Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2	2,37	2,55	3,02	8,51	10,06	65,15	77	52,52	62,07	18,03	21,31	0,71	0,84	0,03	0,04	0,04	0,05	44,74	52,88
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,9	15,9	70,5	70,5	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	2	2
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 99 Москва 2010 г	Лепешка сметанная	50	70	1,92	2,7	3,5	4,9	27,3	38,3	69,85	97,8	13,42	18,8	5,64	7,9	0,44	0,62	0,04	0,06	0,02	0,04	0,007	0,01
№ 698 Москва 2004 г	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	0	0	87	104,4	90,75	108,9	10,5	12,6	0,075	0,09	0	0	0	0	0,6	0,72
	Итого			32,15	41,59	33,81	44,08	153,9	194,3	962,5	1192												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Москва 2004 г	Омлет натуральный	160	160	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	7,65	12,06	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
№ 943 Москва 2006 г	Чай без сахара	150	180	0,1	0,12	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко свежее	100	100	0,69	0,69	0,12	0,12	7,15	7,15	31,7	31,7	4,3	4,3	20,7	20,7	0,28	0,28	0	0	0,1	0,1	5,6	5,6
	Обед																						
№ 40 Москва 2004 г	Салат Витаминный (1 вариант)	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,3	5,5	27	45	11,43	19,05	5,86	9,76	0,28	0,47	0,01	0,016	0,01	0,016	4,11	6,85

№ 148 Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	200/10	4,97	6,6	7,02	9,36	12,6	16,8	132,9	177,2	23,56	23,56	18,17	18,17	0,94	0,94	0	0	0	0	5	5
б/н Уфа 2014 г	Суфле из печени	50	90	4,25	7,66	4,16	9,3	5,62	10,12	71,11	128	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,5	11,7
№ 203 Москва 2004 г	Картофель отварной с соусом	110/3/20	130/3/30	2,2	2,6	2,42	2,86	16,5	19,5	98,23	116,1	8,06	9,53	18,04	21,33	0,71	0,84	0,06	0,08	0,05	0,06	5,24	6,2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,82	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 224 Москва 2004 г	Рагу из овощей	110	130	4,66	5,5	5,08	6	11,58	13,69	78,35	92,6	28,26	33,4	26,97	31,88	0,9	1,07	0,07	0,08	0,05	0,07	6,27	7,42
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	20	20	1,62	1,62	0,24	0,24	8,96	8,96	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			31,57	39,37	39,66	51,854	121,1	157,3	927	1185												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 113 Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0
№ 160 Уфа 2014 г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2,47	3,3	2,32	3,1	8,92	11,9	66,75	89	61,02	81,36	8,1	10,8	0,18	0,24	0	0	0	0	0,29	0,39
№ 943 Москва 2006	Чай с молоком и сахаром	150	180	1,1	1,32	1,1	1,32	6,2	7,44	38	45,6	39,61	47,53	4,55	5,46	0,05	0,06	0,01	0,012	0,04	0,048	0,19	0,22
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	45	50	3,64	4,05	0,54	0,6	20,16	22,4	99,9	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Яблоко	100	100	0,69	0,69	0,12	0,12	7,15	7,15	31,7	31,7	4,3	4,3	20,7	20,7	0,28	0,28	0	0	0,1	0,1	5,6	5,6
	Обед																						
№ 751 Москва 2006 г	Овощи свежие порционные (огурец неочищенный)	40	50	0,08	0,1	0	0	0,4	0,5	2,48	3,1	4,25	5,32	6,08	7,6	0,27	0,34	0	0	0	0	7,6	9,5
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	150/10	200/10	1,2	1,6	6,08	8,29	6,99	9,28	122,2	163,3	39	39	23,09	23,09	1,15	1,15	0	0	0	0	10,53	10,53
б/н Москва 2004 г	Рыба отварная запеченная в сметане	200	250	8,8	11	7,68	9,6	36,48	45,6	170,4	213	30,16	37,7	17,6	22	1,68	2,1	0	0	0	0	8,75	10,94
РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,25	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,33	0,38	12,3	14,35	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
№ 102 Сборник рецептур 1986 г	Корж молочный	60	70	2,6	4,56	6,63	7,74	34,54	40,3	205	240	7,16	8,36	0	0	0	0	0,07	0,07	0,04	0,04	0,45	0,45
№ 698 Москва 2004 г	Кисломолочная продукция (йогурт)	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	0	0	87	104,4	90,75	108,9	10,5	12,6	0,075	0,09	0	0	0	0	0,6	0,72
	Итого			31,84	39,05	34,2	41,51	147,6	176,2	1006	1206												
	Норма	**1100**	**1350**	**31**	**40**	**35**	**45**	**152**	**195**	**1050**	**1350**												

2 неделя весна - лето

№ рец.	Наименование блюд	Выход в грамм.		Белки		Жиры		Углеводы		Каллорийнос		Ca		Mg		Fe		B1		B2		C	
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Москва 2004 г	Каша молочная жидкая овсяная на молоке	150	200	3,75	5	5,85	6,8	20,55	28,4	138	185	127,3	127,3	17,43	17,43	0,32	0,32	0,06	0,06	0,15	0,15	0,55	0,55
№ 1 Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	1,68	2,4	6,02	8,6	10,22	14,6	102,2	146	6,48	8,1	7,92	9,9	0,5	0,62	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0
№ 13 Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,88	2,88	2,79	2,79	12,15	12,15	83,7	83,7	97,3	97,3	17,62	17,62	0,45	0,45	0,03	0,027	0,11	0,11	0,46	0,46
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	130	130	0,18	0,18	0	0	9,8	9,8	39,8	39,8	12,2	12,2	4,6	4,6	0,13	0,13	0,01	0,013	0,013	0,013	22,4	22,4
	Обед																						
№ 43 Москва 2004 г	Салат из свежей белокочанной капусты	40	50	0,86	1,07	1,8	2,25	4,13	5,16	36	45	35,3	44,12	12,31	15,38	0,45	0,56	0,02	0,025	0,03	0,037	12,99	16,23
№ 38 Москва 2003	Суп картофельный с клецками	150	200	1	1,33	1,5	2	6,6	8,8	44	58,66	6,47	8,62	9,06	12,08	0,35	0,46	0,03	0,04	0,03	0,04	2,76	3,68
№ 443 Москва 2004 г	Плов из говядины	70/100	70/130	8,16	9,6	16,08	18,92	18,92	24,6	201,5	292	16,7	21,72	35,84	46,6	1,74	2,27	0,09	0,12	0,14	0,19	0,4	0,52
№ 943 Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,02	0,024	4,6	5,52	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,44	0,55	16,4	20,5	80	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																						
б/н Уфа 2014 г	Булочка сдобная	50	50	3,92	3,92	4,28	4,28	26,28	26,28	109,3	109,3	13,83	13,83	5,95	5,95	0,5	0,5	0,05	0,05	0,04	0,04	0,02	0,02
№ 113 Уфа 2014 г	Яйцо вареное	60	60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,25	0,3	0	0	14,3	17,16	58,3	70	21,5	25,82	13,66	16,44	0,45	0,55	0,01	0,01	0,025	0,03	2	2,4
	Ужин																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец свежий)	30	50	0,45	0,6	2,56	5,13	2,71	3,62	36,5	48,66	7,71	10,28	5,75	7,67	0,19	0,26	0,02	0,02	0,015	0,02	2,85	3,8
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	60	70	6,33	7,38	0,43	0,5	0,22	0,25	57,6	67,2	23,64	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 203 Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2	2,6	2,42	2,86	16,5	19,5	98,23	116,1	8,06	9,53	18,04	21,33	0,71	0,84	0,06	0,08	0,05	0,06	5,24	6,2
РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,25	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,26	0,25	0,3	15,07	18,08
Хим. Состав Москва 2002 г	Хлеб пшеничный Кишиневский	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого			41,1	48,19	49,03	59,664	190,5	231,6	1282	1598												
	Норма	**1500**	**1800**	**42**	**54**	**47**	**60**	**203**	**261**	**1400**	**1800**												