



**Первая неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-27к	Каша молочная жидкая манная	150	200	4	5,3	4,3	5,7	19	25,3	130,7	174,2	
Пром.	Хлеб с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>545</b>	<b>8,48</b>	<b>10,23</b>	<b>8,61</b>	<b>10,12</b>	<b>59,69</b>	<b>73,97</b>	<b>350,5</b>	<b>430,95</b>	
<b>Обед</b>												
54-27к	Суп с рыбными консервами	150	200	4,4	5,9	5	6,8	9,3	12,5	100,4	134,6	
54-12м	Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	
Рецепт № 37 стр.118	Салат из свеклы и консервированных огурцов	40	60	0,58	0,85	2,44	3,59	2,67	3,93	34,96	51,41	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>570</b>	<b>24,03</b>	<b>30,99</b>	<b>12,64</b>	<b>16,99</b>	<b>59,61</b>	<b>81,63</b>	<b>447,16</b>	<b>604,41</b>	
<b>Ужин</b>												
54-9г	Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	1,54	3,08	0,2	0,32	15,69	20,92	75,6	100,8	
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>450</b>	<b>7,64</b>	<b>9,88</b>	<b>7,8</b>	<b>9,42</b>	<b>70,49</b>	<b>80,12</b>	<b>388,6</b>	<b>447,5</b>	
<b>Всего</b>		<b>1235</b>	<b>1565</b>	<b>40,15</b>	<b>51,1</b>	<b>29,05</b>	<b>36,53</b>	<b>189,79</b>	<b>235,72</b>	<b>1186,26</b>	<b>1482,86</b>	

**Первая неделя**  
**ВТОРНИК**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-16-г	Каша пшеничная	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	60	0,8	1,6	3,1	6,2	3,1	6,2	42,9	85,7	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>555</b>	<b>8,86</b>	<b>11,86</b>	<b>12,54</b>	<b>17,05</b>	<b>61,6</b>	<b>79,22</b>	<b>395,25</b>	<b>517,65</b>	
<b>Обед</b>												
Рецепт № 68 Стр.134	Борщ с мясом	150	200	5,65	7,91	4,15	5,82	7,84	10,98	91,43	128	
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Пром.	Помидор консервированный	20	30	0,78	1,17	0,16	0,24	0,02	0,03	3,4	5,1	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Рецепт № 400 стр.321	Кисель из сока натурального	150	200	0,43	0,57	0,04	0,06	22,8	30,2	93,63	123,6	
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>740</b>	<b>25,01</b>	<b>29,49</b>	<b>12,75</b>	<b>15,82</b>	<b>69,8</b>	<b>96,91</b>	<b>493,16</b>	<b>648,7</b>	
<b>Ужин</b>												
54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
Пром.	Молоко сгущенное	15	30	0,75	1,5	1,27	2,54	8,4	16,8	48,07	96,15	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	4,8	6,4	6,75	9	94,5	126	
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>360</b>	<b>16,25</b>	<b>29,5</b>	<b>10,62</b>	<b>17,94</b>	<b>35,95</b>	<b>67,5</b>	<b>310,47</b>	<b>557,85</b>	
<b>Всего</b>		<b>1235</b>	<b>1655</b>	<b>50,12</b>	<b>70,85</b>	<b>35,91</b>	<b>50,81</b>	<b>167,35</b>	<b>243,63</b>	<b>1198,88</b>	<b>1724,2</b>	

**Первая неделя**  
**СРЕДА**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
Рецепт № 98 стр.150	Суп молочный с крупой овсяной	150	200	4,23	5,92	4,24	5,93	12,8	17,93	106,2	148,8	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (апельсин)	95	100	0,8	0,9	0,09	0,1	11,4	12	44,65	67	
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>555</b>	<b>7,72</b>	<b>9,51</b>	<b>8,26</b>	<b>9,96</b>	<b>56,66</b>	<b>63,99</b>	<b>326,95</b>	<b>398,6</b>	
<b>Обед</b>												
54-18с	Свекольник	1650	200	3,4	4,6	1,97	2,64	8,1	10,86	64	85,78	
Рецепт № 309 стр.276	Макаронник с мясом куриным	120	160	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311	
54-8з	Салат из белокочанной капусты и моркови	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
<b>Итого:</b>		<b>485</b>	<b>680</b>	<b>20,6</b>	<b>27,77</b>	<b>14,07</b>	<b>20,97</b>	<b>68,18</b>	<b>99,6</b>	<b>480,55</b>	<b>699,68</b>	
<b>Ужин</b>												
54-1т	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	
54-5 соус	Соус молочный натуральный	20	40	0,7	11,4	1,5	3	1,9	3,8	23,84	47,68	
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	
<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>390</b>	<b>27,9</b>	<b>35,7</b>	<b>12,7</b>	<b>17,3</b>	<b>28,7</b>	<b>38,1</b>	<b>340,14</b>	<b>449,28</b>	
<b>Всего</b>		<b>1225</b>	<b>1625</b>	<b>56,22</b>	<b>72,98</b>	<b>35,03</b>	<b>48,23</b>	<b>153,54</b>	<b>201,69</b>	<b>1147,64</b>	<b>1547,56</b>	

**Первая неделя**  
**ЧЕТВЕРГ**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
Рецепт № 97 стр.148	Суп молочный рисовый протертый	150	200	3,44	4,83	3,78	5,29	10,3	14,4	89	124,6	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>555</b>	<b>8,62</b>	<b>12,06</b>	<b>9,59</b>	<b>12,71</b>	<b>50,89</b>	<b>62,87</b>	<b>325,9</b>	<b>416,05</b>	
<b>Обед</b>												
54-4с	Рассольник домашний	150	200	3,4	4,6	4,3	5,7	8,6	11,6	86,6	116,06	
Рецепт № 293 стр.267	Гуляш куриный	120	150	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	
Пром.	Огурец консервированный	20	30	0,78	1,17	0,16	0,24	0,02	0,03	3,4	5,1	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>690</b>	<b>28,85</b>	<b>38,44</b>	<b>22,17</b>	<b>29,04</b>	<b>69,12</b>	<b>93,17</b>	<b>589</b>	<b>787,26</b>	
<b>Ужин</b>												
54-11р	Тефтеля рыбная (минтай)	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139	
54-8г	Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	1,54	3,08	0,2	0,32	15,69	20,92	75,6	100,8	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>470</b>	<b>12,44</b>	<b>17,38</b>	<b>8,5</b>	<b>11,12</b>	<b>39,99</b>	<b>52,32</b>	<b>291,6</b>	<b>381,2</b>	
<b>Всего</b>		<b>1340</b>	<b>1715</b>	<b>49,91</b>	<b>67,88</b>	<b>40,26</b>	<b>52,87</b>	<b>160</b>	<b>196,38</b>	<b>1206,5</b>	<b>1584,51</b>	

**Первая неделя**  
**ПЯТНИЦА**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	
54-6о	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	
Пром.	Икра кабачковая консервиров.	30	60	0	0	2,1	4,2	2,1	4,2	27,3	54,6	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>595</b>	<b>12,06</b>	<b>14,06</b>	<b>14,24</b>	<b>17,45</b>	<b>58,7</b>	<b>74,82</b>	<b>413,05</b>	<b>514,15</b>	
<b>Обед</b>												
54-25с	Суп гороховый	150	200	4,9	6,52	2	2,8	11,1	14,9	82,8	110,92	
54-5м	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
54-8з	Салат из белокочанной капусты и моркови	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>745</b>	<b>22,15</b>	<b>29,36</b>	<b>12,1</b>	<b>17,8</b>	<b>67,69</b>	<b>100,2</b>	<b>467,15</b>	<b>679,62</b>	
<b>Ужин</b>												
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	6	8	7,7	10,3	28,2	37,6	206,2	274,9	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>430</b>	<b>10,1</b>	<b>14,2</b>	<b>11,55</b>	<b>16,5</b>	<b>47,2</b>	<b>69,9</b>	<b>332,2</b>	<b>483,9</b>	
<b>Всего</b>		<b>1325</b>	<b>1770</b>	<b>44,31</b>	<b>57,62</b>	<b>37,89</b>	<b>51,75</b>	<b>173,59</b>	<b>244,92</b>	<b>1212,4</b>	<b>1677,67</b>	

**Вторая неделя**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	200	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7	
Пром.	Булка сдобная с маслом сливочным	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (мандарин)	70	70	5	5	0,9	0,9	5,04	5,04	23,27	23,27	
<b>Итого:</b>		<b>408</b>	<b>525</b>	<b>14,29</b>	<b>17,69</b>	<b>11,46</b>	<b>16,75</b>	<b>48,37</b>	<b>60,71</b>	<b>318,24</b>	<b>452,01</b>	
<b>Обед</b>												
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	200	3,5	4,62	2,5	3,3	8,6	11,4	70,86	93,54	
Рецепт № 315 стр. 279	Голубцы ленивые с куриным мясом	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>520</b>	<b>16,36</b>	<b>22,48</b>	<b>9,56</b>	<b>12,84</b>	<b>49,03</b>	<b>71,96</b>	<b>347,06</b>	<b>494,94</b>	
<b>Ужин</b>												
Рецепт № 182 стр.198	Каша вязкая «Артек»	120	155	3,15	4,08	3,15	4,08	19,4	25,05	118,4	153	
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,7	3,5	0,28	0,36	18,3	23,53	88,2	113,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>530</b>	<b>20,15</b>	<b>23,18</b>	<b>9,08</b>	<b>11,74</b>	<b>59,3</b>	<b>82,38</b>	<b>401,2</b>	<b>529,5</b>	
<b>Всего</b>		<b>1228</b>	<b>1575</b>	<b>50,8</b>	<b>63,35</b>	<b>30,1</b>	<b>41,33</b>	<b>156,7</b>	<b>215,05</b>	<b>1066,5</b>	<b>1476,45</b>	

**Вторая неделя**  
**ВТОРНИК**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-3г	Макароны отварные с твёрдым сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>505</b>	<b>10,41</b>	<b>12,22</b>	<b>9,8</b>	<b>11,23</b>	<b>75,41</b>	<b>83,86</b>	<b>433,35</b>	<b>486,6</b>	
<b>Обед</b>												
54-2с	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	150	200	3,5	4,7	3,7	4,9	7,5	10,1	82,3	110,36	
54-5м	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
54-21г	Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>685</b>	<b>29,25</b>	<b>37,84</b>	<b>7,55</b>	<b>9,9</b>	<b>72,39</b>	<b>103,6</b>	<b>478,2</b>	<b>662,96</b>	
<b>Ужин</b>												
54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
Пром.	Молоко сгущенное	15	30	0,75	1,5	1,27	2,54	8,4	16,8	48,07	96,15	
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	4,8	6,4	6,75	9	94,5	126	
<b>Итого:</b>		<b>215</b>	<b>330</b>	<b>15,05</b>	<b>27,1</b>	<b>8,97</b>	<b>14,64</b>	<b>25,45</b>	<b>46,5</b>	<b>248,97</b>	<b>434,85</b>	
<b>Всего</b>		<b>1145</b>	<b>1520</b>	<b>54,71</b>	<b>77,16</b>	<b>26,32</b>	<b>35,77</b>	<b>173,25</b>	<b>233,96</b>	<b>1160,52</b>	<b>1584,41</b>	

**Вторая неделя**  
**СРЕДА**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
54-1т	Запеканка творожная	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	
54-5 соус	Соус молочный натуральный	20	40	0,7	11,4	1,5	3	1,9	3,8	23,84	47,68	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>	<b>27,7</b>	<b>35,33</b>	<b>12,6</b>	<b>17,03</b>	<b>37,06</b>	<b>46,65</b>	<b>371,54</b>	<b>479,28</b>	
<b>Обед</b>												
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,5	4,7	4,3	5,8	10,2	13,6	93,7	125,5	
Рецепт № 293 стр.267	Гуляш куриный	120	150	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>750</b>	<b>23,55</b>	<b>32,04</b>	<b>21,45</b>	<b>29,9</b>	<b>74,59</b>	<b>109,2</b>	<b>586,6</b>	<b>837,6</b>	
<b>Ужин</b>												
54-16к	Каша молочная «Дружба»	150	200	4	5,3	4,4	5,9	18,1	24,1	126,7	168,9	
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>460</b>	<b>7,9</b>	<b>9,2</b>	<b>6,1</b>	<b>7,6</b>	<b>61,90</b>	<b>69,50</b>	<b>332,2</b>	<b>381,1</b>	
<b>Всего</b>		<b>1280</b>	<b>1700</b>	<b>59,15</b>	<b>76,57</b>	<b>40,15</b>	<b>54,53</b>	<b>173,55</b>	<b>225,35</b>	<b>1290,34</b>	<b>1697,98</b>	

**Вторая неделя**  
**ЧЕТВЕРГ**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
Рецепт № 101 стр.150	Суп молочный пшеничный	150	200	4,3	5,6	4,15	5,5	14	18,57	111,2	146,8	
Пром.	Хлеб с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (апельсин)	95	100	0,8	0,9	0,09	0,1	11,4	12	44,65	67	
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>555</b>	<b>8,86</b>	<b>12,23</b>	<b>9,58</b>	<b>12,52</b>	<b>46,04</b>	<b>58,04</b>	<b>302,5</b>	<b>410,25</b>	
<b>Обед</b>												
54-17с	Суп из овощей	150	200	1,06	1,42	1,46	1,96	6	8,1	41,4	55,5	
54-16м	Печень по-строгановски	60	80	10	13,4	9,5	12,7	4	5,3	142	189,3	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Рецепт № 20 стр.111	Салат из соленых огурцов с луком	30	60	0,3	0,6	1,54	3,08	0,8	0,16	18,1	36,2	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>650</b>	<b>16,21</b>	<b>22,36</b>	<b>17,45</b>	<b>23,44</b>	<b>51,99</b>	<b>73,66</b>	<b>425,2</b>	<b>602,8</b>	
<b>Ужин</b>												
Рецепт № 256 стр.246	Рыба отварная	60	80	10,49	14,08	1,42	1,91	0,47	0,62	57	76	
54-3 соус	Соус томатный	25	50	0,13	0,26	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	
54-6г	Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,7	3,5	0,28	0,36	18,3	23,53	88,2	113,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	

<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>525</b>	<b>16,52</b>	<b>21,84</b>	<b>5,98</b>	<b>8,03</b>	<b>54,75</b>	<b>70,91</b>	<b>343,06</b>	<b>449,12</b>	
<b>Всего</b>	<b>1315</b>	<b>1730</b>	<b>41,59</b>	<b>56,43</b>	<b>33,01</b>	<b>43,99</b>	<b>152,78</b>	<b>202,61</b>	<b>1070,76</b>	<b>1462,17</b>	

**Вторая неделя**  
**ПЯТНИЦА**

Номер рецепту ры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		Г		Г		Г		Г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>												
Рецепт № 100 стр.149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,35	5,75	3,9	5,32	14,27	18,84	110	145,2	
Пром.	Булка сдобная с маслом сливочным	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
<b>Итого:</b>		<b>433</b>	<b>555</b>	<b>9,86</b>	<b>13,44</b>	<b>8,94</b>	<b>13,98</b>	<b>56,95</b>	<b>69,81</b>	<b>331,52</b>	<b>464,24</b>	
<b>Обед</b>												
Рецепт № 83 стр.142	Суп картофельный с гречками	150/10	200/15	1,42	1,87	1,71	2,26	10,08	13,31	61,4	81	
54-29м	Шницель из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	
54-8г	Капуста тешеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>775</b>	<b>30,47</b>	<b>38,61</b>	<b>10,61</b>	<b>13,56</b>	<b>70,12</b>	<b>97,71</b>	<b>496,2</b>	<b>668,7</b>	
<b>Ужин</b>												
Рецепт № 209 стр.218	Маннй пудинг	150	200	8,02	10,51	9,93	12,58	51,02	67,88	326	427	
Рецепт № 401 стр.321	Кисель из повидла	50	70	0,02	0,03	0	0	5,56	7,95	22,35	31,92	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	

<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>470</b>	<b>8,24</b>	<b>10,84</b>	<b>9,93</b>	<b>12,58</b>	<b>61,58</b>	<b>82,53</b>	<b>369,25</b>	<b>486,82</b>	
<b>Всего</b>	<b>1368</b>	<b>1800</b>	<b>48,57</b>	<b>62,89</b>	<b>29,48</b>	<b>40,12</b>	<b>188,65</b>	<b>250,05</b>	<b>1198,77</b>	<b>1619,76</b>	

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Пособие «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2022, г. Новосибирск.  
Пособие подготовлено в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. -2-е издание, дополненное и переработанное. М.: Дели плюс, 2016