

УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ"СОШ № 1 корпус 2"  
\_\_\_\_\_ О.А. Киреева  
Приказ № 352  
от «16» июня 2023г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и 3 до 7 лет**

**МБОУ «СОШ № 1 корпус 2» города Бийска**

г. Бийск, 2023

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли-сад	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Макароны, запеченные с сыром	130-150	6,695- 7,725	8,06- 9,3	26,78- 30,9	206,7-238,5	№ 261
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38- 2,85	2,01- 2,41	11,97- 14,36	75,83-91	№ 414
Хлеб ржано- пшеничный	30-40	1,53- 2,04	0,3- 0,39	8,96- 11,94	44,55-59,4	№ 575
<b>Итого за завтрак</b>	<b>310-370</b>	<b>10,605- 12,615</b>	<b>10,37- 12,1</b>	<b>47,71- 57,2</b>	<b>327,08-388,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75- 0,75</b>	<b>0,15- 0,15</b>	<b>15,15- 15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	180-200	1,3-1,6	3,01- 3,62	4,21- 5,06	49,3-59,2	№ 116
Гуляш из отварной говядины	50-80	10-16	9,75- 15,6	1,65- 2,64	129-206,4	№ 327
Пюре картофельное	120-150	2,55- 2,92	4,0- 4,57	17,03- 19,5	114,3-130,7	№ 339
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180-200	-	-	13,5-15	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16- 0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>570-680</b>	<b>17,58- 25,45</b>	<b>17,72- 25,62</b>	<b>46-56</b>	<b>440,2-573,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью	130-150	13,07- 15,08	11,7- 13,5	26,78- 30,91	304,2-351	№ 252
Соус молочный сладкий	30-30	0,58- 0,58	0,02- 0,02	4,0-4,0	40,36-40,36	№ 369
Чай с сахаром	150-180	0,05- 0,06	0,017- 0,02	8,66- 9,99	34,67-40	№ 411
<b>Итого за полдник</b>	<b>280-360</b>	<b>13,7- 15,72</b>	<b>11,737- 13,54</b>	<b>39,44- 44,9</b>	<b>379,23- 431,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,635- 54,535</b>	<b>39,977- 51,41</b>	<b>148,3- 173,25</b>	<b>1211,01- 1458,06</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша манная молочная жидкая	150-200	4,5-6,06	4,8-6,4	22,8- 30,47	152,9-204,3	№ 230
Бутерброд с джемом	20/15- 20/15	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2- 20,2	121-121	№ 73
Какао с молоком	150-180	3,06- 3,67	2,66- 3,19	13,18- 15,82	89,17-107	№ 416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335-415</b>	<b>9,16- 11,33</b>	<b>11,26- 13,39</b>	<b>56,18- 66,49</b>	<b>363,07- 432,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Кисломолочный продукт	<b>130-150</b>	<b>3,8-4,38</b>	<b>3,21- 3,7</b>	<b>5,2-6,0</b>	<b>65,6-75,7</b>	№ 470
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый	180-200	4,93- 5,92	2,18- 2,62	10,5- 12,62	81,5-97,8	№ 127
Суфле куриное с рисом	55-75	8,93- 11,97	7,83- 10,48	2,52- 3,39	116-156	№ 328
Салат из свеклы	40-60	0,57- 0,89	2,44- 3,81	3,34- 5,22	37,56-58,68	№ 34
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09- 0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16- 0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>495-585</b>	<b>18,01- 23,18</b>	<b>12,7- 17,41</b>	<b>54,13- 65,93</b>	<b>404,26- 513,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дорожная	60-60	4,3-4,3	8,0-8,0	28,8- 28,8	205-205	№ 543
Молоко кипяченое	150-180	4,56- 5,48	4,07- 4,88	7,55- 9,07	85-102	№ 419
Вафля	12-20	0,47- 0,78	3,67- 6,12	7,5- 12,5	64,92-108,2	№ 580
<b>Итого за полдник</b>	<b>222-360</b>	<b>9,33- 15,72</b>	<b>15,74- 19</b>	<b>43,89- 50,37</b>	<b>354,92- 415,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,3- 54,61</b>	<b>42,91- 53,5</b>	<b>159,4- 188,79</b>	<b>1187,85- 1436,68</b>	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150-200	3,77- 5,03	4,77- 6,36	23,6- 31,39	152,2- 202,92	№ 236
Бутерброд с маслом	20/5- 20/5	0,8-0,8	3,7-3,7	5,0-5,0	56-56	№ 71
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38- 2,85	2,01- 2,41	11,97- 14,36	75,83-91	№ 414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325-405</b>	<b>6,95- 8,68</b>	<b>10,48- 12,47</b>	<b>40,57- 50,75</b>	<b>284,03- 349,92</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Фрукты свежие	95-100	<b>0,38- 0,4</b>	<b>0,38- 0,4</b>	<b>9,31- 9,8</b>	<b>41,8-44</b>	<b>№ 82</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180-200	1,93- 2,32	2,76- 3,32	8,13- 9,76	65,16-78,2	№ 129
Запеканка из печени с рисом	120-150	20,8-26	6,4-8	16,8- 21	208-260	№ 355
Овощи консервированные отварные	40-50	1,14- 1,42	1,45- 1,81	2,02- 2,52	25,5-31,9	№ 157
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54- 0,6	0,09- 0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04- 3,8	0,16- 0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>560-650</b>	<b>27,45- 34,14</b>	<b>10,86- 13,63</b>	<b>64,72- 77,98</b>	<b>467,86- 571,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный из сдобного теста	60-80	3,2- 4,27	2,7-3,6	17,9- 23,86	109-145	№ 535
Чай с молоком	150-180	2,23- 2,67	1,95- 2,34	11,93- 14,31	74,17-89	№ 413
Печенье	12-20	1,31- 2,18	2,53- 4,22	10,22- 17,03	78,32- 130,53	
<b>Итого за полдник</b>	<b>222-280</b>	<b>6,74- 9,12</b>	<b>7,18- 10,16</b>	<b>40,05- 55,2</b>	<b>261,49- 364,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,52- 52,34</b>	<b>28,9- 36,66</b>	<b>154,65 - 193,73</b>	<b>1055,18- 1329,55</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша ячневая вязкая	130-180	5,29- 6,3	4,86- 5,8	24,23- 29	161,85- 194,2	№ 227
Какао с молоком	150-180	3,06- 3,67	2,66- 3,19	13,18- 15,82	89,17-107	№ 416
Бутерброд с сыром	30/11/5- 30/11/5	3,6-3,6	6,5-6,5	5-5	93-93	№ 65
<b>Итого за завтрак</b>	<b>326-406</b>	<b>11,95- 13,57</b>	<b>14,02- 15,49</b>	<b>42,41- 49,82</b>	<b>344,02- 394,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75- 0,75</b>	<b>0,15- 0,15</b>	<b>15,15- 15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский	180-200	1,89- 2,1	3,67- 4,08	9,54- 10,6	78,84-87,6	№ 100
Котлеты из говядины	60-80	10,56- 14,08	7,38- 9,84	9-12	145,8- 194,4	№ 339
Каша гречневая рассыпчатая	130-150	7,37- 8,42	5,5-6,3	32,67- 37,34	209,8- 239,8	№ 202
Соус томатный	30-40	0,35- 0,46	1,27- 1,68	2,43- 3,21	22,58-29,8	№ 366
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180-200	-	-	13,5- 15	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-50	3,04- 3,8	0,16- 0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>620-670</b>	<b>23,21- 28,86</b>	<b>17,98- 22,3</b>	<b>86,82- 102,75</b>	<b>604,62- 728,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сдоба обыкновенная	50-50	4,0-4,0	1,4-1,4	23,9- 23,9	124-124	№ 545
Чай с сахаром	150-180	0,05- 0,06	0,017- 0,02	8,66- 9,99	34,67-40	№ 411
Конфета шоколадная	20-20	2,0-2,1	4,4-4,4	10,5- 10,5	89-89	
<b>Итого за полдник</b>	<b>220-250</b>	<b>6,05- 6,16</b>	<b>5,817- 5,82</b>	<b>43,06- 44,39</b>	<b>247,67-253</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,96- 49,34</b>	<b>37,967- 43,76</b>	<b>187,44 - 212,11</b>	<b>1260,81- 1440,3</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	5,4-7,2	4,8-7,2	26,1-34,8	171,6-233,7	№ 235
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38-2,85	2,01-2,41	11,97-14,36	75,83-91	№ 414
Бутерброд с маслом	20/5-20/5	0,8-0,8	3,7-3,7	5,0-5,0	56-56	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325-425</b>	<b>8,58-10,85</b>	<b>10,51-13,31</b>	<b>43,07-54,16</b>	<b>303,43-380,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75-0,75</b>	<b>0,15-0,15</b>	<b>15,15-15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Борщ из свежей капусты	180-200	0,86-1,04	2,91-3,5	4,0-4,8	45,6-54,8	№ 93
Картофель, запеченный с рыбой и овощами	180-200	13,24-14,72	5,32-5,92	14,18-15,76	156,96-174,4	№ 312
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09-0,1	18,09-20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>580-650</b>	<b>17,68-20,16</b>	<b>8,48-9,92</b>	<b>55,95-65,26</b>	<b>371,76-430,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Крендель сахарный	50-50	3,54-3,54	6,57-6,57	27,87-27,87	185-185	№ 443
Чай с сахаром	150-180	0,05-0,06	0,017-0,02	8,66-9,99	34,67-40	№ 411
Отварное яйцо	40-40	5,1-5,1	4,6-4,6	0,3-0,3	63-63	№ 267
<b>Итого за полдник</b>	<b>240-270</b>	<b>8,69-8,7</b>	<b>11,187-11,19</b>	<b>36,83-38,16</b>	<b>282,67-288</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>35,7-40,46</b>	<b>30,327-34,57</b>	<b>151-157,58</b>	<b>1022,36-1163,4</b>	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	4,11-5,76	4,62-6,48	14,07-19,7	114,4-160,2	№ 139
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38-2,85	2,01-2,41	11,97-14,36	75,83-91	№ 414
Хлеб ржано-пшеничный	30-40	1,53-2,04	0,3-0,39	8,96-11,94	44,55-59,4	№ 575
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330-420</b>	<b>8,02-10,65</b>	<b>6,93-9,28</b>	<b>35-46</b>	<b>234,78-310,6</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75-0,75</b>	<b>0,15-0,15</b>	<b>15,15-15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	180-200	1,08-1,2	3,2-3,6	2,7-3,04	44,4-49,4	№ 104
Плов из отварной птицы	120-150	9,22-12,3	6,15-8,2	18,6-24,8	167,3-223	№ 375
Салат из репчатого лука	40-60	0,53-0,83	2,48-3,87	3,12-4,87	36,84-57,56	№ 11
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09-0,1	18,09-20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>560-660</b>	<b>14,41-18,73</b>	<b>12,08-16,17</b>	<b>62,19-77,41</b>	<b>417,74-530,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Манник	100-130	5,53-7,2	5,15-6,7	31,07-40,4	193-251	№ 550
Чай с молоком	150-180	2,23-2,67	1,95-2,34	11,93-14,31	74,17-89	№ 413
Конфета шоколадная	18-18	2,1-2,1	4,4-4,4	10,5-10,5	89-89	
<b>Итого за полдник</b>	<b>268-328</b>	<b>9,86-11,97</b>	<b>11,5-13,44</b>	<b>53,5-65,21</b>	<b>356,17-429</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,04-42,1</b>	<b>30,66-39,04</b>	<b>165,84 - 203,77</b>	<b>1073,19-1335,06</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетич ес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша «Дружба» молочная	150-200	4,2- 5,07	4,8-6,43	20,1- 26,92	139,4- 185,95	№ 229
Какао с молоком	150-180	3,06- 3,67	2,66- 3,19	13,18- 15,82	89,17-107	№ 416
Бутерброд с сыром	30/11/5- 30/11/5	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
<i><b>Итого за завтрак</b></i>	<b>346-426</b>	<b>10,86- 12,34</b>	<b>13,96- 16,12</b>	<b>38,28- 47,74</b>	<b>321,57- 385,95</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Кисломолочный продукт	<b>130-150</b>	<b>3,8- 4,38</b>	<b>3,21-3,7</b>	<b>5,2-6,0</b>	<b>65,6-75,7</b>	№ 470
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	180-200	1,78- 2,14	1,86- 2,24	11,42- 13,71	69,67-83,6	№ 86
Жаркое по-домашнему	180-200	16,2- 18,8	12,87- 14,3	23,22- 25,8	276,3-307	№ 328
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180-200	-	-	13,5- 15	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-50	3,04- 3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<i><b>Итого за обед</b></i>	<b>580-650</b>	<b>21,02- 24,74</b>	<b>14,89- 16,94</b>	<b>67,82- 79,11</b>	<b>493,57- 567,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога	50-100	9,35- 18,69	6,34- 12,67	5,7- 11,40	117-234	№ 245
Шоколадный сироп	30-30	0,8-0,8	0,5-0,5	14,9- 14,9	67,3-67,2	№ 445
Чай с сахаром	150-180	0,05- 0,06	0,017- 0,02	8,66- 9,99	34,67-40	№ 411
<i><b>Итого за полдник</b></i>	<b>230-310</b>	<b>10,2- 19,55</b>	<b>6,857- 13,19</b>	<b>29,26- 36,29</b>	<b>218,97- 341,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,88- 61,01</b>	<b>38,917- 49,95</b>	<b>140,56 - 169,14</b>	<b>1099,71- 1370,45</b>	



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая	150-200	5,2-6,9	6,2-8,2	21,3-28,4	162,1-216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38-2,85	2,01-2,41	11,97-14,36	75,83-91	№ 414
Бутерброд с маслом	20/5-20/5	0,8-0,8	3,7-3,7	5,0-5,0	56-56	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325-405</b>	<b>8,38-10,55</b>	<b>11,91-14,31</b>	<b>38,27-47,76</b>	<b>293,93-363,19</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Фрукты свежие	<b>95-100</b>	<b>0,38-0,4</b>	<b>0,38-0,4</b>	<b>9,31-9,8</b>	<b>41,8-44</b>	<b>№ 82</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей с фасолью	180-200	2,66-3,2	3,28-3,94	6,15-7,38	64,8-77,8	№ 117
Печень говяжья по-строгановски	70-80	13,65-15,6	6,58-7,52	5,32-6,08	154,4-182	№ 356
Каша гречневая рассыпчатая	130-150	7,37-8,42	5,5-6,3	32,67-37,34	209,8-239,8	№ 202
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09-0,1	18,09-20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>600-680</b>	<b>27,26-31,62</b>	<b>15,61-18,26</b>	<b>81,91-95,5</b>	<b>598,2-700,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка школьная	60-60	5,01-5,01	1,92-1,92	33,57-33,57	172-172	№ 455
Молоко кипяченое	150-180	4,56-5,48	4,07-4,88	7,55-9,07	85-102	№ 419
Печенье	15-15	2,18-2,18	4,22-4,22	17,03-17,03	130,53-130,53	
<b>Итого за полдник</b>	<b>225-255</b>	<b>11,75-12,67</b>	<b>10,21-11,02</b>	<b>58,15-59,67</b>	<b>387,53-404,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,77-55,24</b>	<b>38,11-43,99</b>	<b>187,64 - 212,73</b>	<b>1321,46-1512,32</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	5,4-7,2	4,8-6,4	26,4- 35,1	171,6-228,8	№ 232
Какао с молоком	150-180	3,06- 3,67	2,66- 3,19	13,18- 15,82	89,17-107	№ 416
Бутерброд с джемом	20/15- 20/15	1,6-1,6	3,8-3,8	20,2- 20,2	121-121	№ 73
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335-415</b>	<b>10,06- 12,47</b>	<b>11,26- 13,39</b>	<b>59,78- 71,12</b>	<b>381,77- 456,8</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75- 0,75</b>	<b>0,15- 0,15</b>	<b>15,15- 15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	180-200	1,76- 2,1	2,33-2,8	6,3- 7,56	53,3-64	№ 115
Бигус	180-200	16,2-18	11,97- 13,3	4,68- 5,3	191,7-213	№ 329
Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,54- 0,6	0,09-0,1	18,09- 20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04- 3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>580-650</b>	<b>21,54- 24,5</b>	<b>14,55- 16,6</b>	<b>48,75- 57,56</b>	<b>414,2-478</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пудинг из творога с яблоками	50-100	3,41- 6,82	4,86- 9,71	3,69- 7,37	116,5-233	№ 254
Соус молочный сладкий	15-30	0,29- 0,58	0,01- 0,02	2,0-4,0	20,18-40,36	№ 369
Чай с сахаром	150-180	0,05- 0,06	0,017- 0,02	8,66- 9,99	34,67-40	№ 411
<b>Итого за полдник</b>	<b>215-310</b>	<b>3,75- 7,46</b>	<b>4,887- 9,75</b>	<b>14,35- 21,36</b>	<b>171,35- 313,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,1- 45,18</b>	<b>30,847- 39,89</b>	<b>138,03- 165,19</b>	<b>1031,82- 1312,66</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <b>ясли- сад</b>	Пищевые вещества (г) <b>ясли-сад</b>			Энергетиче с кая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150-200	3,77- 5,03	4,77- 6,36	23,6- 31,39	152,2- 202,92	№ 236
Кофейный напиток с молоком	150-180	2,38- 2,85	2,01- 2,41	11,97- 14,36	75,83-91	№ 414
Бутерброд с маслом	20/5- 20/5	0,8-0,8	3,7-3,7	5,0-5,0	56-56	№ 71
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325-405</b>	<b>6,95- 8,68</b>	<b>10,48- 12,47</b>	<b>40,57- 50,75</b>	<b>284,03- 349,92</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	<b>100-100</b>	<b>0,75- 0,75</b>	<b>0,15- 0,15</b>	<b>15,15- 15,15</b>	<b>64,5-64,5</b>	№ 501
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	180-200	1,55- 1,86	3,15- 3,78	6,88- 8,26	62,16-74,6	№ 98
Рыба, тушеная в томате с овощами	80-100	7,82- 9,78	1,31- 1,64	3,82- 4,78	58,86-73,57	№ 299
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44- 5,55	3,96- 4,95	23,64- 29,55	147,6-184,5	№ 256
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180-200	-	-	13,5-15	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
<b>Итого за обед</b>	<b>600-700</b>	<b>16,85- 20,99</b>	<b>8,58- 10,77</b>	<b>67,52- 82,19</b>	<b>416,22- 455,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	60-60	4,2-4,2	6,7-6,7	27,8- 27,8	189-189	№ 542
Вафля	12-20	0,47- 0,78	3,67- 6,12	7,5- 12,5	64,92-108,2	№ 580
Чай с лимоном	150-180	0,1-0,12	0,016- 0,02	8,5- 10,20	34,16-41	№ 412
<b>Итого за полдник</b>	<b>222-260</b>	<b>4,77-5,1</b>	<b>10,386- 12,84</b>	<b>43,8- 50,5</b>	<b>288,08- 338,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>29,32- 35,52</b>	<b>29,596- 36,23</b>	<b>167,04- 198,59</b>	<b>1052,83- 1208,29</b>	

### **Список литературы:**

1. Единый сборник нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь 2021.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи,2016.-640с