

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 1»**

344090, г.Ростов-на-Дону,  
ул. Мильчакова, 47

Тел/факс (863) 218-96-31  
Тел. (863)218-96-30  
e-mail: detsad-n1@yandex.ru



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**приготавливаемых блюд для организации питания**  
**воспитанников с 12-часовым режимом пребывания в**  
**муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении города**  
**Ростова-на-Дону**  
**«Детский сад №1» на зимне – весенний период**  
*Возрастная категория: 2 - 3 года, 3 – 7 лет*

г. Ростов-на-Дону  
2022

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи               | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Омлет натуральный (зима-весна)                | 100       | 9                | 13   | 2        | 160                     | 268         |
|                          | Икра кабачковая консервированная (зима-весна) | 40        | 1                | 4    | 3        | 47                      | 150         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)      | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)          | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                    | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
|                          | Сыр порционный (зима-весна)                   | 9         | 2                | 3    |          | 32                      | 27          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 14               | 24   | 28       | 372                     |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок мультифрукт (зима-весна)                  | 160       | 1                |      | 16       | 69                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 1                |      | 16       | 69                      |             |
| <b>Обед</b>              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп картофельный с горохом (зима-весна)       | 150       | 1                | 2    | 8        | 59                      | 113         |
|                          | Птица в соусе с томатом (зима-весна)          | 60        | 4                | 9    | 3        | 79                      | 367         |
|                          | Макароны отварные с маслом (зима-весна)       | 110       | 4                | 4    | 22       | 135                     | 256         |
|                          | Морковь отварная с маслом (зима-весна)        | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                 | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Компот из сухофруктов (зима-весна)            | 140       |                  |      | 11       | 45                      | 495         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   |           | 12               | 18   | 62       | 427                     |             |
| <b>Полдник</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сдоба обыкновенная (зима-весна)               | 60        | 5                | 5    | 20       | 163                     | 545         |
|                          | Кефир (зима-весна)                            | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   |           | 9                | 9    | 26       | 239                     |             |
| <b>Ужин сад</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша овсяная жидкая (зима-весна)              | 150       | 6                | 6    | 24       | 165                     | 237         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)      | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Яблоки (зима-весна)                           | 95        |                  |      | 9        | 42                      | 82          |
|                          | Молоко кипяченое (зима-весна)                 | 150       | 4                | 4    | 7        | 80                      | 469         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |   |           | 12               | 10   | 55       | 353                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |   |           | 48               | 61   | 187      | 1460                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи        | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           | Суп молочный пшеничный (зима-весна)                   | 150       | 4                | 4    | 12       | 98                      | 140         |
|                   | Чай с сахаром (зима-весна)                            | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
|                   | Хлеб пшеничный (зима-весна)                           | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573         |
|                   | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                  | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
| Итого за Завтрак  |   |           | 6                | 8    | 35       | 235                     |             |
| Завтрак           | Сок мультифрукт (зима-весна)                          | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
| Итого за Завтрак  |   |           | 1                |      | 15       | 65                      |             |
| Обед              | Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)        | 150       | 1                | 4    | 1        | 68                      | 104         |
|                   | Суфле из печени (зима-весна)                          | 60        | 11               | 10   | 14       | 145                     | 35,08       |
|                   | Пюре картофельное. (зима-весна)                       | 110       | 3                | 4    | 6        | 78                      | 377         |
|                   | Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)    | 40        |                  | 2    | 2        | 26                      | 146         |
|                   | Хлеб бородинский (зима-весна)                         | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                   | Компот из сухофруктов (зима-весна)                    | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| Итого за Обед     |   |           | 18               | 21   | 51       | 447                     |             |
| Полдник           | Пряник (зима-весна)                                   | 20        | 1                | 1    | 15       | 73                      | 581         |
|                   | Кефир (зима-весна)                                    | 180       | 5                | 5    | 7        | 91                      | 470         |
| Итого за Полдник  |   |           | 6                | 6    | 22       | 164                     |             |
| Ужин сад          | Вареники ленивые (зима-весна)                         | 130       | 17               | 10   | 18       | 215                     | 289         |
|                   | Соус сметанный натуральный (зима-весна)               | 10        |                  | 2    |          | 20                      | 409         |
|                   | Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна) | 180       | 3                | 2    | 12       | 79                      | 465         |
|                   | Хлеб пшеничный (зима-весна)                           | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573         |
|                   | Яблоки (зима-весна)                                   | 60        |                  |      | 6        | 26                      | 82          |
| Итого за Ужин сад |   |           | 22               | 14   | 51       | 410                     |             |
| Итого за день     |   |           | 53               | 49   | 174      | 1321                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Суп молочный манный (зима-весна)                     | 150       | 4                | 4    | 12       | 98                      | 140         |
|                      | Какао с молоком (зима-весна)                         | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462         |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)             | 20        | 2                |      | 10       | 44                      | 420,01      |
|                      | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                 | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                      | Сыр на хлеб (зима-весна)                             | 10        | 2                | 3    |          | 36                      | 7           |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                              |           |                  | 11   | 14       | 36                      | 305         |
| Завтрак              | Сок мультифрукт (зима-весна)                         | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                              |           | 1                |      | 15       | 65                      |             |
| Обед                 | Суп картофельный с крупой (зима-весна)               | 160       | 2                | 2    | 6        | 53                      | 114         |
|                      | Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)                   | 60        | 8                | 7    | 4        | 112                     | 338         |
|                      | Капуста тушеная (зима-весна)                         | 110       | 2                | 4    | 8        | 76                      | 380         |
|                      | Хлеб бородинский (зима-весна)                        | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                      | Компот из сухофруктов (зима-весна)                   | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                                 |           |                  | 15   | 14       | 46                      | 371         |
| Полдник              | Кефир (зима-весна)                                   | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
|                      | Хлеб пшеничный (зима-весна)                          | 20        | 2                |      | 10       | 47                      | 573         |
|                      | Яблоки (зима-весна)                                  | 95        |                  |      | 9        | 42                      | 82          |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                              |           | 6                | 4    | 25       | 165                     |             |
| Ужин сад             | Рыба отварная (зима-весна)                           | 60        | 4                | 3    | 8        | 93                      | 295         |
|                      | Картофель, запеченный в сметанном соусе (зима-весна) | 110       | 3                | 7    | 24       | 167                     | 181         |
|                      | Икра морковная (зима-весна)                          | 40        |                  | 2    | 3        | 34                      | 54          |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)             | 20        | 2                |      | 10       | 44                      | 420,01      |
|                      | Чай с сахаром (зима-весна)                           | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
|                      | <b>Итого за Ужин сад</b>                             |           |                  | 9    | 12       | 53                      | 372         |
| <b>Итого за день</b> |  |           | 42               | 44   | 175      | 1278                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Рыба тушеная в томате с овощами (зима-весна)          | 60        | 4                | 5    | 9        | 76                      | 299         |
|                          | Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)               | 100       | 3                | 3    | 16       | 85                      | 206         |
|                          | Овощи отварные (зима-весна)                           | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                          | Хлеб пшеничный (зима-весна)                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                  | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                            | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 9                | 14   | 47       | 314                     |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Яблоки (зима-весна)                                   | 100       |                  |      | 10       | 44                      | 82          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           |                  |      | 10       | 44                      |             |
| <b>Обед</b>              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп из овощей (зима-весна)                            | 150       | 1                | 3    | 8        | 97                      | 116         |
|                          | Котлеты мясные (зима-весна)                           | 60        | 8                | 11   | 10       | 106                     | 339         |
|                          | Картофель отварной (зима-весна)                       | 110       | 3                | 6    | 11       | 108                     | 152         |
|                          | Икра свекольная (зима-весна)                          | 40        |                  | 2    | 2        | 23                      | 53          |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                         | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Компот из сухофруктов (зима-весна)                    | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   |           | 15               | 23   | 59       | 464                     |             |
| <b>Полдник</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Пряник (зима-весна)                                   | 40        | 2                | 2    | 30       | 146                     | 581         |
|                          | Кефир (зима-весна)                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   |           | 6                | 6    | 36       | 222                     |             |
| <b>Ужин сад</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша рисовая молочная жидкая (зима-весна)             | 150       | 4                | 4    | 14       | 154                     | 140         |
|                          | Хлеб пшеничный (зима-весна)                           | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                          | Яйцо отварное (зима-весна)                            | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 267         |
|                          | Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна) | 180       | 3                | 2    | 12       | 79                      | 465         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |   |           | 14               | 11   | 38       | 355                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |   |           | 44               | 54   | 190      | 1399                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Запеканка рисовая с творогом (зима-весна)         | 125       | 5                | 11   | 27       | 6                       | 282         |
|                          | сметана в запеканку (зима-весна)                  | 10        | 2                | 8    | 2        | 42                      | 8,01        |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)          | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)              | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                        | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 9                | 23   | 52       | 181                     |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Яблоки (зима-весна)                               | 100       |                  |      | 10       | 44                      | 82          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           |                  |      | 10       | 44                      |             |
| <b>Обед</b>              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)         | 150       | 1                | 4    | 8        | 77                      | 95          |
|                          | Гуляш из говядины (зима-весна)                    | 60        | 12               | 12   | 2        | 155                     | 327         |
|                          | Пюре картофельное. (зима-весна)                   | 110       | 3                | 4    | 6        | 78                      | 377         |
|                          | Икра морковная (зима-весна)                       | 40        |                  | 2    | 3        | 34                      | 54          |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                     | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Сок мультифрукт (зима-весна)                      | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   |           | 20               | 23   | 50       | 491                     |             |
| <b>Полдник</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Булочка российская (зима-весна)                   | 60        | 4                | 4    | 29       | 168                     | 544         |
|                          | Кефир (зима-весна)                                | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   |           | 8                | 8    | 35       | 244                     |             |
| <b>Ужин сад</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна) | 150       | 4                | 5    | 15       | 117                     | 30          |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)          | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Яйцо отварное (зима-весна)                        | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 267         |
|                          | Какао с молоком (зима-весна)                      | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |   |           | 14               | 13   | 44       | 340                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |   |           | 51               | 67   | 191      | 1300                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи               | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Макароны отварные с маслом (зима-весна)               | 90        | 3                | 3    | 18       | 111                     | 256         |
|                          | Икра кабачковая консервированная (зима-весна)         | 40        | 1                | 4    | 3        | 47                      | 150         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)              | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                  | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Сыр порционный (зима-весна)                           | 9         | 2                | 3    |          | 32                      | 27          |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                            | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 8                | 14   | 44       | 323                     |             |
| <b>Завтрак</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок мультифрукт (зима-весна)                          | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |           | 1                |      | 15       | 65                      |             |
| <b>Обед</b>              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп крестьянский с крупой. (зима-весна)               | 150       | 2                | 4    | 15       | 85                      | 118         |
|                          | Куры отварные (зима-весна)                            | 60        | 4                | 6    | 15       | 154                     | 366         |
|                          | Пюре картофельное. (зима-весна)                       | 110       | 3                | 4    | 6        | 78                      | 377         |
|                          | Овощи отварные (зима-весна)                           | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                         | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Компот из сухофруктов (зима-весна)                    | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   |           | 12               | 17   | 66       | 474                     |             |
| <b>Полдник</b>           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Ватрушка с творогом (зима-весна)                      | 60        | 6                | 7    | 31       | 155                     | 530         |
|                          | Кефир (зима-весна)                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   |           | 10               | 11   | 37       | 231                     |             |
| <b>Ужин сад</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп молочный с крупой пшеничной (зима-весна)          | 150       | 4                | 4    | 12       | 98                      | 140         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)              | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Яйцо отварное (зима-весна)                            | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 267         |
|                          | Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна) | 180       | 3                | 2    | 12       | 79                      | 465         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |   |           | 14               | 11   | 39       | 306                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |   |           | 45               | 53   | 201      | 1399                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи        | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна) | 150       | 5                | 6    | 19       | 150                     | 234         |
|                   | Хлеб пшеничный (зима-весна)                            | 35        | 3                |      | 17       | 82                      | 573         |
|                   | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                   | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                   | Какао с молоком (зима-весна)                           | 180       | 3                | 3    | 12       | 85                      | 462         |
| Итого за Завтрак  |  |           | 11               | 13   | 48       | 350                     |             |
| Завтрак           | Сок мультифрукт (зима-весна)                           | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
| Итого за Завтрак  |  |           | 1                |      | 15       | 65                      |             |
| Обед              | Суп картофельный с мясными фрикадельками (зима-весна)  | 150       | 7                | 8    | 11       | 114                     | 123         |
|                   | Печень говяжья по-строгановски (зима-весна)            | 60        | 6                | 9    | 10       | 127                     | 356         |
|                   | Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)                | 110       | 3                | 3    | 18       | 94                      | 206         |
|                   | Капуста тушеная (зима-весна)                           | 40        | 1                | 1    | 3        | 28                      | 380         |
|                   | Хлеб бородинский (зима-весна)                          | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                   | Компот из сухофруктов (зима-весна)                     | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| Итого за Обед     |  |           | 20               | 22   | 70       | 493                     |             |
| Полдник           | Пряник (зима-весна)                                    | 20        | 1                | 1    | 15       | 73                      | 581         |
|                   | Кефир (зима-весна)                                     | 180       | 5                | 5    | 7        | 91                      | 470         |
| Итого за Полдник  |  |           | 6                | 6    | 22       | 164                     |             |
| Ужин сад          | Запеканка из творога (зима-весна)                      | 100       | 16               | 8    | 15       | 194                     | 279         |
|                   | Соус молочный сладкий (зима-весна)                     | 35        | 1                | 2    | 3        | 30                      | 406         |
|                   | Хлеб пшеничный (зима-весна)                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573         |
|                   | Яблоки (зима-весна)                                    | 95        |                  |      | 9        | 42                      | 82          |
|                   | Чай с сахаром (зима-весна)                             | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| Итого за Ужин сад |  |           | 19               | 10   | 47       | 359                     |             |
| Итого за день     |  |           | 57               | 51   | 202      | 1431                    |             |



Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи               | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                  | Каша молочная "Дружба" (зима-весна)                   | 150       | 4                | 6    | 21       | 143                     | 229         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)              | 30        | 2                |      | 15       | 66                      | 420,01      |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)                  | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Сыр порционный (зима-весна)                           | 9         | 2                | 3    |          | 32                      | 27          |
|                          | Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна) | 180       | 3                | 2    | 12       | 79                      | 465         |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                               |           |                  | 11   | 15       | 48                      | 353         |
| Завтрак                  | Яблоки (зима-весна)                                   | 95        |                  |      | 9        | 42                      | 82          |
|                          | <b>Итого за Завтрак</b>                               |           |                  |      | 9        | 42                      |             |
| Обед                     | Суп картофельный с макаронными изделиями (зима-весна) | 165       | 2                | 3    | 12       | 84                      | 129         |
|                          | Биштекс рубленый паровой (зима-весна)                 | 60        | 6                | 6    | 4        | 117                     | 331         |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)               | 110       | 7                | 5    | 27       | 152                     | 202         |
|                          | Икра свекольная (зима-весна)                          | 40        |                  | 2    | 2        | 23                      | 53          |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                         | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Компот из сухофруктов (зима-весна)                    | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   |           | 18               | 17   | 73       | 506                     |             |
| Полдник                  | Булочка дорожная (зима-весна)                         | 60        | 5                | 8    | 26       | 168                     | 543         |
|                          | Кефир (зима-весна)                                    | 150       | 4                | 4    | 6        | 76                      | 470         |
|                          | <b>Итого за Полдник</b>                               |           | 9                | 12   | 32       | 244                     |             |
| Ужин сад                 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (зима-весна)       | 60        | 4                | 5    | 9        | 138                     | 252         |
|                          | Картофель отварной (зима-весна)                       | 110       | 3                | 6    | 11       | 108                     | 152         |
|                          | Овощи отварные (зима-весна)                           | 40        |                  | 2    | 2        | 27                      | 146         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)              | 25        | 2                |      | 12       | 55                      | 420,01      |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                            | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |   |           | 9                | 13   | 42       | 362                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |   |           | 47               | 57   | 204      | 1507                    |             |

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Рыба отварная с соусом польским (зима-весна) | 60        | 4                | 5    | 9        | 138                     | 369         |
|                          | Пюре картофельное. (зима-весна)              | 110       | 3                | 4    | 6        | 78                      | 377         |
|                          | Капуста тушеная (зима-весна)                 | 40        | 1                | 1    | 3        | 28                      | 380         |
|                          | Хлеб пшеничный (зима-весна)                  | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573         |
|                          | Масло сливочное на хлеб (зима-весна)         | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 53,19       |
|                          | Чай с сахаром (зима-весна)                   | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 457         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  |           | 10               | 14   | 41       | 381                     |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Сок мультифрукт (зима-весна)                 | 150       | 1                |      | 15       | 65                      | 501         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  |           | 1                |      | 15       | 65                      |             |
| <b>Обед</b>              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Свекольник (зима-весна)                      | 150       | 1                | 3    | 6        | 56                      | 98          |
|                          | Плов из говядины (зима-весна)                | 150       | 12               | 14   | 26       | 276                     | 330         |
|                          | Икра морковная (зима-весна)                  | 40        |                  | 2    | 3        | 34                      | 54          |
|                          | Хлеб бородинский (зима-весна)                | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 50          |
|                          | Компот из сухофруктов (зима-весна)           | 150       |                  |      | 12       | 48                      | 495         |
| <b>Итого за Обед</b>     |  |           | 16               | 20   | 63       | 496                     |             |
| <b>Полдник</b>           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Пряник (зима-весна)                          | 40        | 2                | 2    | 30       | 146                     | 581         |
|                          | Кефир (зима-весна)                           | 180       | 5                | 5    | 7        | 91                      | 470         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |           | 7                | 7    | 37       | 237                     |             |
| <b>Ужин сад</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша манная молочная (зима-весна)            | 150       | 5                | 5    | 29       | 184                     | 230         |
|                          | Хлеб пшеничный (зима-весна)                  | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573         |
|                          | Яблоки (зима-весна)                          | 95        |                  |      | 9        | 42                      | 82          |
|                          | Молоко кипяченое (зима-весна)                | 150       | 4                | 4    | 7        | 80                      | 469         |
| <b>Итого за Ужин сад</b> |  |           | 11               | 9    | 60       | 376                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |  |           | 45               | 50   | 216      | 1555                    |             |