



УТВЕРЖДАЮ

МДОУ «Вольновский детский сад «Ивушка»

Е.О. Переверзева

Приказ № 131-од 19.08.2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИЕЙ
МДОУ «ВОЛЬНОВСКИЙ ДЕТСКИ САД «ИВУШКА»
(ДЕТИ С 1,5 -7,0 ЛЕТ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Если	Сад	Б	Ж	У			
День 1 Понедельник завтрак:	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39-5,85	4,36-5,81	14,99-19,99	116,25-155		№39М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				7,27-9,35	7,24-9,11	57,86-67,89	324,42-393,1		
Обед:	Суп картофельный с бобовыми с курицей	150/10	200/15	4,3-6,5	3,9-5,2	17,51-22,09	105,6-150		М.П.Могильного Т.В.Титуляна №36
	плов	130	130	19,4-19,4	9,5-9,5	34,7-34,7	301-301		№265М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	огурец соленый	40	50	0,38-0,51	2,3-3,06	1,17-1,56	26,91-35,88		№81М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				26,94-32,04	13,8-15,5	105,07-125,15	631,1-758,3		
Полдник	Рагу из овощей	110	150	1,89-2,2	4,2-5,97	11,9-15,77	124,44-133		№78М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		Яковлева Л.С.
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4	0,36-0,36	9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничныйс м/сл	23	23	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				6,22-8,49	11,02-14,37	39,5-48,2	311,57-361,46		
Итого:				40,43-49,88	32,24-38,98	202,43-241,24	1267,09-1512,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 2 Вторник завтрак:	Каша рисовая молочная	150	200	7,51-10,06	8,34-11,34	30,44-41,26	227,0-307,0		№177М.П.Могильного.Т.В. Титуляна
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	20	20	2,6-4,4	3,6-6,0	14,1-23,4	93,7-156,1		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				10,3-13,8	14,2-18,3	69,3-82,6	407,1-51,1		
обед	Суп с мясными фрикадельками	150/28	200/35	5,2-6,5	4,24-5,3	11,62-14,52	133,8-191		№39.М.П.Могильного.Т.В. Титуляна
	Котлета рыбная	50	60	6,83-7,8	3,81-4,35	24,8-28,3	99,75-114		№134М.П.Могильного.Т.В.Титуляна
	картофель отварной с м/сл	100	100	3,2-3,2	5,2-5,2	22,88-22,88	151,36-151,36		№310М.П.Могильного.Т.В.Титуляна
	салат из свеклы	50	50	0.71	3.04	4.18	46.95		№33М.П.Могильного.Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				24,4-52,1	27,4-35,1	103,0-148,4	820,3-1012,9		
Полдник	Булочка с повидлом	60	60	3,61-5,05	6,88-9,63	23,94-33,52	129,58-177,7		№55М.П. Могильного.Титуляна.
	какао с молоком	150	180	4,35-5,22	4,8-5,76	6-7,2	88,5-106,2		№251,М.П.Могильного. Т.В.Титуляна
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				14,4-16,9	16,1-18,0	29,6-35,5	305,1-312,9		
Итого:				51,2-66,2	60,5-76,2	207,5-274,9	1616,2-1996,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 3 Среда завтрак:	Суп молочный манный	150	200	4,17-4,17	4,93-4,93	15,52-15,52	120,6-120,6		№48 Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничныйс м/сл	23	23	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				8,6-10,3	5,9-7,1	80,9-99,0	368,2-432,2		
Обед:	Борщ со сметаной	150/14/5	200/16/6	2,82-3,52	4,79-5,98	7,83-9,78	93,69-117		№ 27М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	жаркое по домашнему	150	200	5,63-7,5	3,98-5,3	11-14,66	170,45-227,27		№153М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного ТВТитуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				23,7-33,0	22,7-30,3	91,7-118,7	711,5-879,5		
Полдник	какао с молоком,	150	180	3,52-3,52	3,72-3,72	25,49-25,49	145,2-145,2		№382,М.П.Могильного. Т.В.Титуляна
	Запеканка из творога	90/5	100/5	30,93	18,0-22,89	32,4-36,0	279,6-310,66		№223М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				12,4-15,7	16,3-18,5	79,5-92,4	488,9-564,3		
Итого:				46,8-62,4	47,4-60,7	257,7-310,4	1652,3-1998,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 4 Четверг завтрак:	каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	180	7,51-10,06	8,34-11,34	30,44-41,26	227,00-307,0		№254М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный с м/сл	23	23	2,6-4,4	3,6-6,0	14,1-23,4	93,7-156,1		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного
Всего:									
	Рассольник "Ленинградский"	150	180	4,3-6,5	3,9-5,2	17,51-22,09	105,6-150		№ 63М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Рыба, тушенная с овощами	70	80	6,7-7,66	3,47-3,97	30,32-34,65	70,88-81		№144М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	картофель отварной	100	100	3,2-3,2	5,2-5,2	22,88-22,88	151,36-151,36		№310М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0- 50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				26,2-31,0	10,9-13,1	100,4-115,2	553,9-713,8		
	макоронные изд. запеченные с сыром	100	100	5,25-7,88	5,89-8,83	23,92-35,88	172,67-259		№204М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		№219 Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
	Хлеб пшеничный	20	20	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76М.П.Могильного
Всего:				23,7-27,8	21,6-28,0	55,2-77,6	507,8-663,8		
Итого:				62,7-76,2	49,7-63,4	241,3-291,9	1508,3-1986,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 5 Пятница завтрак:	Каша овсяная молочная	150	200	7,51-10,06	8,34-11,34	30,44-41,26	227,0-307,0		№177М.П.Могильного Т.В.Титулян
	Хлеб пшеничный	20	20	2,6-4,4	3,6-6,0	14,1-23,4	93,7-156,1		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титулян
10-30 час	сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№6.4М.П.Могильного
Всего:				14,7-16,9	15,4-18,0	16,4-20,9	305,3-322,5		
Обед:	Свекольник	150	200	2,04-2,04	5,0-5,0	14,10-14,10	109,75-109,75		№58М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	голубцы ленивые	150	180	4,11-5,75	3,18-4,45	2,99-4,19	56,88-79,63		№151М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				11,8-15,7	14,8-16,8	155,1-184,3	559,3-686,0		
Полдник	Омлет	55	55	5,69-5,69	10,16-10,16	1,08-1,08	118,1-118,1		№137Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	винигрет	50	50	0.71	3.04	4.18	46.9		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		№219 Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	хлеб с сыром	20/9	20/12	4,33-6,29	6,82-8,40	12,13-16,96	127,33-168,66		№3М.П.Могильного Т.В.Титулян
Всего:				13,6-18,6	25,0-34,4	54,5-70,6	488,1-670,4		
Итого:				40,3-51,5	55,2-69,2	239,4-291,1	1393,7-1740,3		
ИТОГО: за 5 дней				241,43- 306,18	245,04- 308,48	1148,33- 1409,54	7437,59-9234,46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Если	Сад	Б	Ж	У			
День 6 Понедельник завтрак:	Суп молочный манный	150	200	4,17-4,17	4,93-4,93	15,52-15,52	120,6-120,6		№48 Мостовая Л.Я., Яковлева
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титулян
	Хлеб с сыром	20/9	20/12	4,33-6,29	6,82-8,40	12,13-16,96	127,33-168,66		№3М.П.Могильного Т.В.Титулян
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		
	кондитерские изд	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
Всего:				16,9-19,5	21,7-23,3	89,1-92,4	532,1-573,9		
Обед:	Суп овощной со сметаной	150	200	2,95-3,68	4,8-7,07	6,87-8,58	94,49-118		№56М.П.Могильного о Т.В.Титулян
	Гуляш	60	80	4,5-6	5,7-7,6	1,85-2,47	123,6-164,8		№152М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Каша перловая с м/сл	100	100	2,97-2,97	2,9-2,9	21,85-21,85	122,4-122,4		№302М.П.Могильного Т.В.Титулян
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				21,5-29,2	23,4-30,4	103,7-153,6	693,7-942,0		
Полдник	Булочка с повидлом	60	60	3,61-5,05	6,88-9,63	23,94-33,52	129,58-177,7		№55М.П. Могильного.Титул
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		Яковлева Л.С.
	Хлеб пшеничный	20	20	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				10,8-15,1	19,5-23,5	49,5-57,2	392,2-443,7		
Итого:				49,4-62,1	64,6-77,2	246,6-315,2	1671,3-2021,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Если	Сад	Б	Ж	У			
День 7 Вторник завтрак:	Каша овсяная молочная	150	200	7,51-10,06	3,99-5,28	30,44-41,26	227,0-307,0		№177М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного
Всего:				16,9-19,5	21,7-23,3	89,1-92,4	532,1-573,9		
Обед:	Суп с мясными фрикадельками	150/28	200/35	5,2-6,5	4,24-5,3	11,62-14,52	133,8-191		№39.М.П.Могильного о.Т.В. Титуляна
	Рыба тушеная с овощами	70	80	6,7-7,66	3,47-3,97	30,32-34,65	70,88-81		№144М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	каша пшеничная (артек)	100	100	5,75-5,75	4,06-4,06	25,76-25,76	151,36-151,36		№302М.П.Могильно го.Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				27,6-34,4	21,2-25,6	91,0-117,9	667,0-858,9		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	70	4,8-5,6	3,69-4,3	20,98-24,48	156,3-182,3		№28М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	какао с молоком,	150	180	3,52-3,52	3,72-3,72	25,49-25,49	145,2-145,2		№382,М.П.Могильного . Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	20	20	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		
Всего:				11,7-15,6	15,0-19,6	42,8-54,1	277,5-345,1		
Итого:				51,7-65,8	52,4-65,1	226,0-258,7	1422,0-1780,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Если	Сад	Б	Ж	У			
День 8 Среда завтрак:	омлет	55	55	5,69-5,69	10,16-10,16	1,08-1,08	118,1-118,1		№137Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	салат с зеленым горошком	30	30	0,93-0,93	1,62-1,62	2,0-2,0	26,12-26,12		№ 10М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	20	20	6,7-7,8	8,9-9,5	23,4-27,9	192,1-192,2		№76М.П.Могильного
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного
Всего:				16,9-19,5	21,7-23,3	89,1-92,4	532,1-573,9		
Обед:	Борщ со сметаной	150	200	4,1-4,8	5,9-6,9	24,5-26,4	178,7-192,4		№ 27М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	плов	130	130	19,4-19,4	9,5-9,5	34,7-34,7	301-301		№265М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	салат из белокачанной капусты	50	50	0,704-0,704	2,54-2,54	4,5-4,5	43,7-43,7		№20М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				22,7-31,4	22,2-28,3	103,2-134,6	724,6-902,4		
Полдник	макоронные изд. запеченные с сыром	100	100	5,25-7,88	5,89-8,83	23,92-35,88	172,67-259		№204М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		№219 Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	Хлеб пшеничный м/сл	20	20	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76Мостовая Л.Я.
Всего:				15,9-18,9	22,6-24,9	161,2-172,4	407,3-505,1		
Итого:				54,7-72,5	60,4-75,1	334,3-401,9	1576,7-1996,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Если	Сад	Б	Ж	У			
День 9 Четверг завтрак:	каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	180	7,51-10,06	8,34-11,34	30,44-41,26	227,0-307,0		№254М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
	Хлеб с сыром	20/9	20/12	4,33-6,29	6,82-8,40	12,13-16,96	127,33-168,66		№3М.П.Могильного
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного
Всего:				16,9-19,5	21,7-23,3	89,1-92,4	532,1-573,9		
Обед:	Суп с клецками	150/15	200/16	4,12-5,16	5,63-7,05	15,13-18,95	139,6-196,8		№57М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Котлета рыбная	50	60	6,83-7,8	3,81-4,35	24,8-28,3	99,75-114		№134М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Картофель отварной	100	100	3,2-3,2	5,2-5,2	22,88-22,88	151,36-151,36		№310М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофрукт	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				23,8-27,0	19,6-22,1	83,2-101,1	644,1-761,8		
Полдник	Голубцы ленивые	150	180	4,11-5,75	3,18-4,45	2,99-4,19	56,88-79,63		№151М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Чай с сахаром	150	180			15,47-15,47	59,8-59,8		№219 Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	Хлеб пшеничный	20	20	3,1-3,8	0,4-0,6	21,1-23,3	104,5-110,0		№76М.П.Могильного Т.В.Титуляна
Всего:				14,4-17,0	11,1-13,7	57,1-68,0	416,9-468,5		
Итого:				50,2-60,4	47,5-57,0	228,2-274,0	1596,1-1846,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 5 Пятница завтрак:	омлет	55	55	5,69-5,69	10,16-10,16	1,08-1,08	118,1-118,1		№137Мостовая Л.Я., Яковлева Л.С.
	хлеб с сыром	20/9	20/12	4,33-6,29	6,82-8,40	12,13-16,96	127,33-168,66		№3,Могильного М.П. Титуляна В.А.
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08-1,3	1,08-1,3	11,67-14	76,67-92		№253М.П.Могильного Т.В.Титуляна
10-30 час	Сок	75	75	0,2-0,3		13,4-15,3	53,3-61,6		№75М.П.Могильного
Всего:				11,3-13,58	18,06-19,86	38,28-47,34	375,4-440,36		
Обед:	Рассольник "Ленинградский"	150	180	4,3-6,5	3,9-5,2	17,51-22,09	105,6-150		№ 63М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Котлета из говядины	50	70	7,03-8,02	5,73-9,84	5,11-7,16	99,38-139,13		№161М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	каша рассыпчатая гречневая	100	100	5,75-5,75	4,06-4,06	25,76-25,76	162,5-162,5		№302М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Компот из сухофруктов	150	180	0,04-0,04		24,76-24,76	94,20-94,20	35,0-50,0мг	№349М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	Хлеб ржаной	30	38	2,2-3,8	0,3-0,5	14,0-23,1	66,0-110,0		№77М.П.Могильного
	Хлеб пшеничный	25	40	0,7-1,9	0,1-0,3	4,3-10,1	22,1-52,2		№76М.П.Могильного
	Фрукты свежие	71	75	0,3-0,4		9,8-10,4	42,2-51,1		№73М.П.Могильного
Всего:				18,97-23,59	14,99-21,77	90,6-109,86	580,87-727,13		
Полдник	Запеканка из творога	90/5	100/5	27,84-30,93	18,0-22,89	32,4-36,0	279,6-310,66		№223М.П.Могильного Т.В.Титуляна
	кондитерские изделия	9	15	1,6-1,9	1,8-2,0	17,8-18,6	78,2-84,5		
	Какао с молоком	150	180	3,2-3,6	2,9-3,5	27,1-29,9	110,1-1-132,3		М.П.Могильного Т.В. Титуляна №248
Всего:				36,04-42,94	24,61-28,91	48,0-64,1	384,5-583,7		
Итого:				66,31-55,6	57,66-70,54	176,88-221,3	1340,77-1751,19		
ИТОГО: за 10 дней				513,74-622,58	527,6-653,42	2160,31-2880,64	15044,46-18629,65		