Администрация г. Улан – Удэ
Муниципальное казенное учреждение Комитет по образованию Администрации г. Улан – Удэ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ДЕТСКИЙ САД №67 «ПОДСНЕЖНИК» комбинированного вида г. Улан – Удэ
670034, г. Улан – Удэ, ул. Жуковского, 2а, телефон 44-14-69, 44-69-44, detsaduu67@mail.ru

---

СОГЛАСОВАНО
Председатель Управляющего Совета
МБДОУ «Детский сад № 67»
_____Т.Н.Гомбожапова
«01» апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 67»
_____Б. Г. Доржиева
«01» апреля 2022 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 67 «Подснежник»

г. Улан-Удэ

01.04.2022.

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные вещест			
1		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	
	Завтрак: Каша кукурузная на к/м с маслом	150	200	3,75	3	18,2	5,0	4	24,2	151	212	0,045	0,12	0,9	0,06	0,16	1,2	111,06	0,51	148,08	
	Батон с маслом сыр	30/5/10	40/5/12	3,222	6,325	15,460	4,015	8,001	18,350	167,791	180,100	0,036	0,038	0,066	0,052	0,044	0,066	76,700	0,450	80,900	0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,520	3,35	0
	10 ч.																				
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60	
	Обед:																				
	Борщ на м/б	150	200	2,31	1,305	4,06	3,08	1,74	5,42	88,75	124,98	0,045	4,73	7,49	0,06	6,70	9,98	44,52	0,66	59,04	
	Плов из говядины	150	200	12,1	12,15	25,6	16,133	16,2	34,133	261	348	0,015	0,015	0,57	0,02	0,02	0,76	7,41	0,525	9,88	
	Кисель с вареньем	150	200	0	0	14,7	0	0	19,6	60	80	0,45	0,45	22,5	0,6	0,6	30	6,75	0	9,0	
	Икра кабачковая	30	30	0,6	2,7	2,325	0,6	2,7	2,325	35,7	35,7			2,8			2,8				
	Уплотненный полдник:																				
	Манник на сметане	100	120	8,22	13,96	46,3	9,43	16,79	52,04	340,8	392,1	11,0	34,0	200	37,0	0,1	220	70,1	45	75,1	
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,520	3,35	0
	снежок	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121	
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4	
	Всего:									1461,991	1808,28										

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные вещес			
2		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	
	Завтрак: Каша пшенная на ц/м с маслом	150	200	3,63	8,25	22,4	4,84	11,0	29,8	172,77	230,630	184,0	0,51	0,018	0,246	0,68	0,024	25,08	1,34	33,44	
	Батон с маслом	30/5	40/5	2,03	7,98	13,44	2,61	10,26	17,28	134,75	173,25	0,0375	0,0225	0,0	0,05	0,03	0,0	7,05	0,465	9,4	
	Чай, конфета	150/20	200/20	1,28	6,92	11,0	1,28	6,92	11,0	108,66	108,66	Я	0,01	-	0,004	0,01	-	1,0	0,28	1,0	
	10 ч.																				
	яблоко	100	100	0,40	0,40	10,0	0,40	0,40	10,0	44,0	44,0	0,03	0,02	10,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	16,0	
	Обед:																				
	Суп картофельный с лапшой на м/б	150	200	2,61	0,405	10,89	3,48	0,54	14,52	104,23	145,64	0,06	0,06	2,22	0,08	0,08	2,96	17,69	0,44	23,58	
	Капуста тушеная с мясом	150	200	12,84	13,56	6,99	15,5	17,11	9,18	233,23	293,23	0,04	0,06	13,82	0,06	0,08	18,67	44,475	1,425	59,3	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,0	19,72	1,04	0,0	26,96	80,50	107,44	0,015	0,03	0,06	0,02	0,04	0,8	30,83	0,51	41,04	
	Горошек зеленый	30	30	0,93	0,0	1,95	0,93	0,0	1,95	13,5	13,5	0,123	0,105	3	0,123	0,105	3	6	0,21	6	
	Уплотненный полдник:																				
	Картофельное пюре с маслом	100	120	2,17	3,12	5,36	2,21	3,82	6,39	122,6	158,72	0,07	7,02	2,09	0,08	8,42	2,30	36,72	0,49	42,8	
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,520	3,35	
	йогурт	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121	
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4	
	Всего:									1300,44	1612,64										

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веществ			
3		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	
	Завтрак: Каша геркулесовая на ц/м с маслом	150	200	3,75	3	18,2	5,0	4	24,2	161	202	0,045	0,12	0,9	0,06	0,16	1,2	111,06	0,51	148,08	0
	Батон с маслом.	30/5	40/5	2,03	7,98	13,44	2,61	10,26	17,28	134,75	173,25	0,0375	0,0225	0,0	0,05	0,03	0,0	7,05	0,465	9,4	0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,520	3,35	0
	10 ч.																				
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60	2
	Обед:																				
	Щи на м/б со сметаной	150	200	1,46	1,10	5,535	1,68	1,34	7,38	52,4	69,9	0,045	0,03	14,805	0,06	0,04	19,74	38,85	0,465	51,8	0
	Гуляш из говядины	50	70	3,77	3,12	0,63	5,278	4,368	0,882	78,47	109,858										
	Лапша отварная	100	100	3,8	4,0	24,1	3,8	4,0	24,1	166,9	176,9	0,06	0,02	0	0,06	0,02	0	4,99	0,81	4,99	0
	Кисель с вареньем	150	200	0	0	14,7	0	0	19,6	60	80	0,45	0,45	22,5	0,6	0,6	30	6,75	0	9,0	
	Кукуруза консервированная	30	30	0,86	1,80	3,30	0,86	1,80	3,30	29,70	29,70	0,03	0,01	2,79	0,03	0,01	2,79	5,59	0,19	5,59	0
	Уплотненный полдник:																				
	Суфле из кеты	100	120	22,35	3,11	5,96	26,82	3,732	7,152	136,63	163,956	0,03	0,19	0,62	0,036	0,228	0,744	61,82	0,59	74,184	0,
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35	0,
	снежок	100	100	2,5	2,8	11,0	2,5	2,8	11,0	78,0	78,0										
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4	1
	Всего:									1198,65	1439,991										

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веществ			
4		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	
	Завтрак: Каша рисовая на к/м с маслом	150	200	3,88	4,57	20,59	5,17	6,10	27,5	173,9	238,55	0,07	0,215	1,8	0,09	0.287	2,398	167,1	0,301	222,88	0
	Батон с маслом	30/5	40/5	2,03	7,98	13,44	2,61	10,21	17,28	134,75	173,25	0,0375	0,0225	0,0	0,05	0,03	0,0	7,05	0,465	9,4	0
	Чай, конфета	150/20	200/20	1,28	6,92	11,0	1,28	6,92	11,0	108,66	108,66	0,004	0,01	-	0,004	0,01	-	1,0	0,28	1,0	0
	10 ч.																				
	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	16,0	2
	Обед:																				
	Суп гороховый на м/б	150	200	3,12	1,38	7,8	4,16	1,84	10,4	115,58	160,78	0,180	0,180	14,07	0,240	0,240	18,765	63,050	2,026	84,067	2
	Картофель по-домашнему	150	200	7,965	8,145	14,55	10,62	10,86	19,40	222,805	303,74	0,12	0,105	3,075	0,16	0,14	4,1	21,825	1,77	29,1	2
	Компот из чернослива	150	200	0,151	0,064	20,140	0,201	0,085	26,85	76,700	102,26	0,005	0,009	1,360	0,006	0,012	1,813	9,220	0,347	12,293	0
	Сельдь соленая	30	30	7,296	2,88	0,0	7,296	2,88	0,0	55,2	55,2	0,096	0,06	0	0,096	0,06	0	6,96	0,216	0,96	0
	Уплотненный полдник:																				
	Суп молочный с вермишелью	120	150	3,30	4,50	10,32	3,96	5,4	12,384	93,52	112,224	0,02	0,07	0,45	0,024	0,084	0,54	53,0	0,23	63,6	0
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35	0
	снежок	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79	79	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121	0
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4	
	всего									1314,315	1639,264										

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные ве		
5		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са
	Завтрак: Каша гречневая с маслом на к/м	150	200	5,235	7,815	18,75	6,98	10,42	25	166,78	222,38	0,075	0,165	0,8	0,1	0,22	0,9	138,36	1,125	184,8
	Батон с маслом	30/5	40/5	2,03	7,98	13,44	2,61	10,21	17,28	134,75	173,25	0,0375	0,0225	0,0	0,05	0,03	0,0	7,05	0,465	9,4
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	10 ч.																			
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,6
	Обед:																			
	Рассольник «Ленинградский» на м/б	150	200	1,26	3,075	9,96	1,68	4,10	13,28	122,45	156,6	0,06	0,03	4,52	0,08	0,04	6,04	15,88	0,54	21,6
	Голубцы ленивые, соус	130/30	150/40	12,52	11,65	5,74	15,59	14,74	6,87	240,33	305,21			10,98			13,83			
	Кисель с вареньем	150	200	0,	0,0	15	0,0	0,0	20,0	60,0	80,0	0,45	0,45	22,5	0,6	0,6	30,0	6,75	0	9,0
	Кукуруза консервированная	30	30	0,86	1,80	3,30	0,86	1,80	3,30	29,70	29,70	0,03	0,01	2,79	0,03	0,01	2,79	5,59	0,19	5,59
	Уплотненный полдник:																			
	Омлет яичный	100	120	7,85	9,06	3,21	9,42	10,87	3,85	144,93	189,9	0,04	0,3	0,18	0,048	0,36	0,216	100,82	1,32	120,8
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	Пряник	25	25	1,25	0,7	19.25	1,25	0,7	19,25	87,5	87,5									
	снежок	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79	79	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4
	Всего:									1366,24	1679,94									

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веш		
6		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са
	Завтрак: Каша манная на к/м с маслом	150	200	5,805	8,865	26,655	7,74	11,82	35,54	209,55	279,4	0,063	0,114	1,065	0,084	0,152	1,42	105,45	0,42	140,6
	Батон с маслом сыр	30/5/10	40/5/12	3,222	6,325	15,460	4,36	8,53	21,613	167,791	180,100	0,036	0,038	0,066	0,048	0,051	0,088	76,7	0,45	102,266
	Чай с медом	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	10 ч.																			
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60
	Обед:																			
	Суп с макаронными изделиями	150	200	2,61	0,405	10,89	3,48	0,54	14,52	104,23	125,64	0,06	0,06	2,22	0,08	0,08	2,96	17,69	0,44	23,58
	Рагу овощное с мясом	150	200	7,965	8,145	14,55	10,62	10,86	19,40	222,805	303,74	0,12	0,105	3,075	0,16	0,14	4,1	21,825	1,77	29,1
	Компот из кураги	150	200	0,151	0,064	20,140	0,201	0,085	26,85	76,700	102,26	0,005	0,009	1,360	0,006	0,012	1,81	9,220	0,347	12,29
	Зеленый горошек	30	30	0,93	0,0	1,95	0,93	0,0	1,95	13,5	13,5	0,123	0,105	3	0,123	0,105	3	6	0,21	6
	Уплотненный полдник:																			
	Творожно-манное суфле со сгущенным молоком	100/20	120/20	17,97	12,35	20,05	21,564	14,82	24,06	292,54	351,048	0,25	0,44	15,39	0,3	0,528	18,468	260,70	6,5	312,84
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	йогурт	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4
	Всего:									1466,916	1791,088									

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(гр)						ккал		витамины						Минеральные вещ		
7		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		с
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са
	Завтрак: Каша пшенная на ц/м с маслом	150	200	3,63	8,25	22,4	4,84	11,0	29,8	172,77	230,630	184,0	0,51	0,018	0,246	0,68	0,024	25,08	1,34	33,44
	Батон с маслом	30/5	40/5	1,85	5,67	10,96	2,45	7,55	14,62	102	136,0	0,04	0,022		0,05	0,03		7,0	0,465	9,30
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	10 ч.																			
	яблоко	100	100	0,40	0,40	10,0	0,40	0,40	10,0	44,0	44,0	0,03	0,02	10,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	16,0
	Обед:																			
	Свекольник на м/б	150	200	2,805	1,28	7,59	3,74	1,7	10,18	54,6	72,82	0,075	0,06	7,41	0,1	0,08	9,92	36,12	0,76	48,16
	Суфле из печени с рисом, соус	120/30	140/30	17,97	12,35	20,05	21,564	14,82	24,06	292,54	351,048	0,25	0,44	15,39	0,3	0,528	18,468	260,70	6,5	312,84
	Кукуруза консервированная	30	30	0,86	1,80	3,30	0,86	1,80	3,30	29,70	29,70	0,03	0,01	2,79	0,03	0,01	2,79	5,59	0,19	5,59
	Кисель с вареньем	150	200	0,	0,0	15	0,0	0,0	20,0	60,0	80,0	0,45	0,45	22,5	0,6	0,6	30,0	6,75	0	9,0
	Уплотненный полдник:																			
	Уха из кеты	120	150	3,23	2,208	4,22	4,035	2,76	5,28	70,608	87,72	0,048	0,06	5,832	0,06	0,075	5,28	23,76	0,564	29,7
	Чай, печенье	150/20	200/20	1,28	6,92	11,0	1,28	6,92	11,0	108,66	108,66									
	йогурт	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4
	Всего:									1221,076	1478,151									

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веш		
8		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		с
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са
	Завтрак: Каша геркулесовая с маслом	150	200	3,75	3	18,2	5,0	4	24,2	161	202	0,045	0,12	0,9	0,06	0,16	1,2	111,06	0,51	148,08
	Батон с маслом	30/5	40/5	1,85	5,67	10,96	2,45	7,55	14,62	102	136,0	0,04	0,022		0,05	0,03		7,0	0,465	9,30
	Чай с/сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	10 ч.																			
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60
	Обед:																			
	щи на м/б	150	200	1,46	1,10	5,535	1,68	1,34	7,38	52,4	69,9	0,045	0,03	14,805	0,06	0,04	19,74	38,85	0,465	51,8
	Кулеш с гречкой	150	200	10,5	10,0	54,69	13,8	12,9	67,89	253,6	302,7	0,20	0,09	0	0,27	0,13	0	14,4	5,09	18,2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0,0	19,72	1,04	0,0	26,96	80,50	107,44	0,015	0,03	0,06	0,02	0,04	0,8	30,83	0,51	41,04
	Икра кабачковая	30	30	0,6	2,7	2,325	0,6	2,7	2,325	35,7	35,7			2,8			2,8			
	Уплотненный полдник:																			
	Яйцо вар	40	40	5,08	4,60	0,28	5,08	4,60	0,28	63,0	63,0	0,03	0,18	0,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0	22,0
	булочка	60	60	4,674	10,678	38,680	4,674	10,678	38,680	259,845	259,845	0,092	0,116	0,210	0,092	0,116	0,210	31,90	0,82	31,90
	Какао на ц/ м	150	200	4,65	4,75	16,77	6,2	6,4	22,36	127,365	169,82	0,03	0,18	0,79	0,04	0,24	1,08	165,8	0,525	221,14
	снежок	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4
	Всего:									1469,61	1732,005									

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веш		
9		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		с
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са
	Завтрак: Каша кукурузная с маслом	150	200	3,75	3	18,2	5,0	4	24,2	111	152	0,045	0,12	0,9	0,06	0,16	1,2	111,06	0,51	148,08
	Батон с маслом	30/5	40/5	1,85	5,67	10,96	2,45	7,55	14,62	102	136,0	0,04	0,022		0,05	0,03		7,0	0,465	9,30
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35
	10 ч.																			
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60
	Обед:																			
	Суп картофельный с крупой на м/б	150	200	3,0	1,92	8,025	4,0	2,56	10,7	116,20	161,55	0,09	0,06	3,0	0,12	0,08	3,98	29,29	0,74	39,06
	Азу по-татарски	150	200	7,965	8,145	14,55	10,62	10,86	19,40	182,805	243,74	0,12	0,105	3,075	0,16	0,14	4,1	21,825	1,77	29,1
	Сельдь соленая.	30	30	7,296	2,88	0,0	7,296	2,88	0,0	55,2	55,2	0,096	0,06	0	0,096	0,06	0	6,96	0,216	0,96
	Кисель с вареньем	150	200	0,	0,0	15	0,0	0,0	20,0	60,0	80,0	0,45	0,45	22,5	0,6	0,6	30,0	6,75	0	9,0
	Уплотненный полдник:																			
	Лапша отварная с маслом	100	120	3,68	3,01	17,6	4,416	3,612	21,12	112,3	134,76	0,04	0,02	0,0	0,048	0,024	0,0	3,24	0,74	3,88
	Чай, вафли	150	200	1,28	6,92	11,0	1,28	6,92	11,0	108,66	108,66									
	йогурт	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	141,6	188,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4
	Всего:									1162,365	1437,51									

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (гр.)						Ккал.		Витамины						Минеральные веществ			
10		ясли	сад	ясли			Сад			ясли	сад	ясли			сад			ясли		сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	
	Завтрак: Каша гречневая с маслом	150	200	4,66	3,96	20,93	6,21	5,28	27,90	138,0	184,0	0,112	0,06	0,0	0,15	0,08	0,0	9,075	2,475	12,10	
	Батон с маслом	30/5	40/5	1,85	5,67	10,96	2,45	7,55	14,62	102	136,0	0,04	0,022		0,05	0,03		7,0	0,465	9,30	0
	Чай, конфета	150/20	200/20	1,28	6,92	11,0	1,28	6,92	11,0	108,66	108,66	0,004	0,01	-	0,004	0,01	-	1,0	0,28	1,0	0
	10 ч.																				
	сок	100	100	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	12,0	48,0	48,0	0,02	0,02	3,60	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52	12,60	2
	Обед:																				
	Рассольник домашний	150	200	1,245	3,06	8,865	1,66	4,08	11,82	107,95	150,6	0,06	0,045	7,08	0,08	0,06	9,44	21,09	0,63	28,12	0
	Тефтели из говядины	120	140	18,75	16,2	7,308	21,87	18,9	8,526	253,476	325,73	0,084	0,18	1,44	0,098	0,21	1,68	16,48	3,072	19,2	3
	Соус сметанный	30	30	0,45	1,2	1,8	0,45	1,2	1,8	59,85	59,85										
	Компот из чернослива	150	200	0,151	0,064	20,140	0,201	0,085	26,85	76,700	102,26	0,005	0,009	1,360	0,006	0,012	1,813	9,220	0,347	12,293	0
	Горошек зеленый	30	30	0,93	0,0	1,95	0,93	0,0	1,95	13,5	13,5	0,123	0,105	3	0,123	0,105	3	6	0,21	6	0
	Уплотненный полдник:																				
	пюре картофельное с маслом	100	120	2,17	3,12	5,36	2,21	3,82	6,39	122,6	158,72	0,07	7,02	2,09	0,08	8,42	2,30	36,72	0,49	42,8	0.
	Чай с сахаром	150	200	0,12	0,0	11,9	0,16	0,0	14,0	45,6	49,8	0,003	0,005	0,05	0,005	0,007	0,06	3,33	0,52	3,35	0.
	снежок	100	100	2,7	2,5	10,8	2,7	2,5	10,8	79,0	79,0	0,03	0,13	0,9	0,03	0,13	0,9	121	0,1	121	0
	Хлеб на весь день:	60	80	4,74	0,6	28,98	6,32	0,8	38,64	161,6	208,8	0,096	0,036	-	0,128	0,048	-	13,6	1,2	18,4	1
	Всего:									1316,97	1634,92										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575897

Владелец Доржиева Баирма Галсановна

Действителен С 18.04.2022 по 18.04.2023