

День: 1

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	0,103	1,3	0,018	0,025	127,61	136,42	32,06	0,616
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
40	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
<b>Всего</b>			<b>8,695</b>	<b>9,559</b>	<b>37,028</b>	<b>271,165</b>	<b>0,155</b>	<b>2,6</b>	<b>1,518</b>	<b>0,55</b>	<b>252,555</b>	<b>245,815</b>	<b>50,779</b>	<b>2,378</b>
<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
<b>Всего</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
6	1. Бульон из куры	150	4,583	6,276	2,159	83,651	0,051	2,01	1,432		30,408	100,038	14,256	1,174
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065				3,91	11,05	2,89	5,78
41	3. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	0,077	0,988	1,263	0,04	23,311	137,747	31,571	1,144
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
51	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	1,65			13,431	15,432	7,895	0,502
<b>Всего</b>			<b>19,325</b>	<b>27,025</b>	<b>62,63</b>	<b>566,038</b>	<b>0,353</b>	<b>4,879</b>	<b>2,695</b>	<b>0,04</b>	<b>93,734</b>	<b>317,463</b>	<b>76,646</b>	<b>9,959</b>
<b>Полдник</b>														
10	1. Ватрушка с творогом	60	9,964	7,368	32,717	237,11	0,132	0,284	0,064	1,24	75,81	112,063	26,923	1,292
	2. Молоко кипяченое	158,4	4,435	3,96	7,492	83,952	0,063	2,059	0,032		190,08	144,144	22,176	0,095
<b>Всего</b>			<b>14,399</b>	<b>11,328</b>	<b>40,209</b>	<b>321,062</b>	<b>0,195</b>	<b>2,343</b>	<b>0,095</b>	<b>1,24</b>	<b>265,89</b>	<b>256,207</b>	<b>49,099</b>	<b>1,387</b>
<b>Итого за 1й день</b>			<b>42,819</b>	<b>48,312</b>	<b>149,667</b>	<b>1199,064</b>	<b>0,733</b>	<b>19,822</b>	<b>4,338</b>	<b>2,38</b>	<b>627,179</b>	<b>830,484</b>	<b>185,524</b>	<b>15,924</b>

День: 2

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
38	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,17	0,535	0,05	218,5	466	36,6	5,09
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
<b>Всего</b>			<b>18,349</b>	<b>23,192</b>	<b>34,131</b>	<b>409,609</b>	<b>0,349</b>	<b>2,47</b>	<b>0,57</b>	<b>0,1</b>	<b>347,15</b>	<b>579,75</b>	<b>56,55</b>	<b>17,105</b>
<b>2й Завтрак</b>														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16								
<b>Всего</b>			<b>5,4</b>	<b>6,548</b>	<b>19,625</b>	<b>163,144</b>	<b>0,016</b>	<b>0,031</b>	<b>0,047</b>		<b>128,35</b>	<b>95,138</b>	<b>14,434</b>	<b>0,109</b>
<b>Обед</b>														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г, горох)	150	6,225	6,802	12,047	135,413	0,15	3,249	0,627	0,015	23,532	83,251	25,008	1,394
	2. Тефтели	60	16,104	10,227	8,6	187,806	0,142	1,054	0,021	0,341	24,763	182,074	27,644	5,006
12	3. Гречка отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092		0,028	0,04	5,627	77,8	51,678	1,731
	4. Соус сметанный с луком	30	0,52	1,59	2,234	25,158	0,01	0,882	0,012	0,067	5,51	8,401	2,272	0,113
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
<b>Всего</b>			<b>28,73</b>	<b>23,328</b>	<b>62,543</b>	<b>572,262</b>	<b>0,554</b>	<b>9,625</b>	<b>0,696</b>	<b>0,608</b>	<b>75,012</b>	<b>399,701</b>	<b>126,077</b>	<b>9,515</b>
<b>Полдник</b>														
44	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
32	2. Котлета рыбная	60	14,752	5,096	15,34	161,723	0,099	0,672	0,05	0,305	18,933	63,548	10,291	5,854
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	4. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	3,75	3,605	0,096	23,045	23,925	16,775	0,668

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
	<b>Всего</b>	<b>21,277</b>	<b>11,062</b>	<b>63,191</b>	<b>421,337</b>	<b>0,364</b>	<b>9,672</b>	<b>3,676</b>	<b>0,431</b>	<b>111,643</b>	<b>193,9</b>	<b>57,819</b>	<b>20,921</b>	
	<b>Итого за 2й день</b>	<b>73,755</b>	<b>64,13</b>	<b>179,49</b>	<b>1566,352</b>	<b>1,282</b>	<b>21,797</b>	<b>4,989</b>	<b>1,139</b>	<b>662,155</b>	<b>1268,488</b>	<b>254,879</b>	<b>47,649</b>	

День: 3

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
60	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	0,049	0,52	0,014	0,02	108,04	89,14	14,1	0,243
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		<b>Всего</b>	<b>11,392</b>	<b>14,289</b>	<b>42,998</b>	<b>339,079</b>	<b>0,207</b>	<b>1,82</b>	<b>0,077</b>	<b>0,136</b>	<b>330,035</b>	<b>256,295</b>	<b>39,619</b>	<b>11,993</b>
<b>2й Завтрак</b>														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		<b>Всего</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>60,3</b>			<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>														
54	1. Свекольник	150	3,299	7,089	9,023	113,247	0,053	5,848	0,513	0,02	26,343	58,027	19,493	0,954
39	2. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
44	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
48	6. Салат из белокачанной капусты	50	0,913	1,059	3,921	29,455	0,032	20,899	1,013		25,199	20,536	11,145	0,509
		<b>Всего</b>	<b>28,911</b>	<b>23,167</b>	<b>65,36</b>	<b>586,651</b>	<b>0,577</b>	<b>44,881</b>	<b>7,7</b>	<b>0,243</b>	<b>155,045</b>	<b>527,484</b>	<b>99,706</b>	<b>10,334</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	0,134	17	0,153	0,955	50,78	141,84	24,64	2,196
66	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
		<b>Всего</b>	<b>6,556</b>	<b>7,523</b>	<b>29,292</b>	<b>211,656</b>	<b>0,137</b>	<b>19,4</b>	<b>0,153</b>	<b>0,955</b>	<b>53,28</b>	<b>143,16</b>	<b>25,36</b>	<b>2,247</b>
		<b>Итого за 3й день</b>	<b>47,763</b>	<b>45,18</b>	<b>145,791</b>	<b>1177,586</b>	<b>0,961</b>	<b>126,401</b>	<b>7,93</b>	<b>1,333</b>	<b>572,53</b>	<b>950,054</b>	<b>177,75</b>	<b>24,876</b>

День: 4

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
16	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	0,06	0,249	0,134	0,03	140,955	135,816	21,668	1,111
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,01	0,046	61,4	43,8	6,8	0,04
39	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
7	4. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
<b>Всего</b>			<b>22,904</b>	<b>19,689</b>	<b>50,999</b>	<b>463,392</b>	<b>0,245</b>	<b>1,749</b>	<b>0,179</b>	<b>0,126</b>	<b>331,005</b>	<b>293,366</b>	<b>48,418</b>	<b>13,166</b>
<b>2й Завтрак</b>														
2	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
<b>Всего</b>			<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>0,036</b>	<b>9</b>			<b>7,2</b>	<b>25,2</b>	<b>37,8</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>														
58	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	0,044	3,257	0,634	0,025	15,421	31,437	12,776	0,453
	2. Гуляш из куры	70	14,484	8,121	5,079	143,074	0,029	5,718		0,092	6,496	17,314	8,025	0,387
41	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	0,034		0,018	0,025	4,932	21,693	3,898	0,39
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
50	6. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	0,023	7,868	0,235		10,377	19,174	8,075	0,433
<b>Всего</b>			<b>30,583</b>	<b>18,039</b>	<b>55,262</b>	<b>497,163</b>	<b>0,29</b>	<b>21,283</b>	<b>0,894</b>	<b>0,287</b>	<b>52,805</b>	<b>137,793</b>	<b>52,25</b>	<b>2,934</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	0,181	17,248	1,716	0,02	30,723	133,495	39,969	1,666
30	2. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
3	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
<b>Всего</b>			<b>11,528</b>	<b>10,306</b>	<b>51,763</b>	<b>334,186</b>	<b>0,335</b>	<b>17,479</b>	<b>1,716</b>	<b>0,02</b>	<b>52,876</b>	<b>168,411</b>	<b>50,243</b>	<b>15,976</b>
<b>Итого за 4й день</b>			<b>66,365</b>	<b>48,484</b>	<b>176,924</b>	<b>1381,14</b>	<b>0,906</b>	<b>49,512</b>	<b>2,789</b>	<b>0,433</b>	<b>443,886</b>	<b>624,77</b>	<b>188,711</b>	<b>32,616</b>

День: 5

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	1,3	0,018	0,025	123,102	102,281	16,495	0,251
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		<b>Всего</b>	<b>11,796</b>	<b>15,021</b>	<b>44,579</b>	<b>353,997</b>	<b>0,217</b>	<b>2,6</b>	<b>0,081</b>	<b>0,141</b>	<b>345,097</b>	<b>269,436</b>	<b>42,014</b>	<b>12,001</b>
<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	0,062	0,931	0,031		184,688	141,232	21,728	0,155
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
		<b>Всего</b>	<b>5,471</b>	<b>5,35</b>	<b>24,352</b>	<b>196,022</b>	<b>0,074</b>	<b>0,931</b>	<b>1,531</b>	<b>0,525</b>	<b>189,038</b>	<b>154,732</b>	<b>24,728</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>														
	1. Суп картофельный с вермишелью	150	4,497	4,234	9,433	94,18	0,073	5,752	1,099	0,015	16,09	63,884	17,075	0,736
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	190,754	0,181	44,6	1,386	0,03	55,67	136,612	42,148	1,999
65	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	4. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
		<b>Всего</b>	<b>15,991</b>	<b>14,105</b>	<b>52,202</b>	<b>401,008</b>	<b>0,408</b>	<b>50,584</b>	<b>2,484</b>	<b>0,045</b>	<b>94,434</b>	<b>253,693</b>	<b>79,257</b>	<b>4,093</b>
<b>Полдник</b>														
20	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	0,097	72,897	0,622	0,02	76,072	58,9	28,805	1,625
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	4. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	0,033	0,588	0,075		19,273	78,83	10,363	0,916
70	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
		<b>Всего</b>	<b>18,96</b>	<b>12,601</b>	<b>44,658</b>	<b>356,064</b>	<b>0,32</b>	<b>75,885</b>	<b>0,822</b>	<b>0,02</b>	<b>134,545</b>	<b>261,051</b>	<b>52,689</b>	<b>17,442</b>
		<b>Итого за 5й день</b>	<b>52,219</b>	<b>47,077</b>	<b>165,791</b>	<b>1307,091</b>	<b>1,019</b>	<b>130</b>	<b>4,917</b>	<b>0,731</b>	<b>763,114</b>	<b>938,911</b>	<b>198,688</b>	<b>34,007</b>

День: 6

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
25	1. Каша вязкая пшененная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	0,098	1,3	0,018	0,025	124,072	122,794	25,504	0,486
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
40	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
<b>Всего</b>			<b>8,651</b>	<b>9,037</b>	<b>39,81</b>	<b>277,802</b>	<b>0,15</b>	<b>2,6</b>	<b>1,518</b>	<b>0,55</b>	<b>248,522</b>	<b>226,294</b>	<b>42,504</b>	<b>0,916</b>
<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	9,68	0,029	0,532	14,52	10,648	8,712	2,13
<b>Всего</b>			<b>0,387</b>	<b>0,387</b>	<b>9,486</b>	<b>39,494</b>	<b>0,029</b>	<b>9,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,532</b>	<b>14,52</b>	<b>10,648</b>	<b>8,712</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед</b>														
57	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,222	6,942	22,216	176,202	0,114	2,017	0,674	0,783	28,666	104,977	25,061	1,457
34	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,235	7,979	8,634	165,029	0,036	1,305	0,827	0,305	15,969	25,747	9,521	0,353
60	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	0,017		0,021	0,03	2,391	39,359	12,92	0,258
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
	6. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	3,75	3,605	0,096	23,045	23,925	16,775	0,668
<b>Всего</b>			<b>26,358</b>	<b>19,233</b>	<b>79,182</b>	<b>592,198</b>	<b>0,357</b>	<b>11,512</b>	<b>5,135</b>	<b>1,359</b>	<b>85,65</b>	<b>242,181</b>	<b>83,752</b>	<b>4,007</b>
<b>Полдник</b>														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
	2. Сырники творожные со сгущенным молоком	100	23,1	16,676	32,059	374,778	0,139	0,646	0,16	0,811	228,648	203,915	41,947	1,566
<b>Всего</b>			<b>27,446</b>	<b>22,884</b>	<b>38,578</b>	<b>478,762</b>	<b>0,154</b>	<b>0,677</b>	<b>0,207</b>	<b>0,811</b>	<b>356,998</b>	<b>299,052</b>	<b>56,381</b>	<b>1,675</b>
<b>Итого за 6й день</b>			<b>62,842</b>	<b>51,54</b>	<b>167,056</b>	<b>1388,256</b>	<b>0,691</b>	<b>24,469</b>	<b>6,888</b>	<b>3,252</b>	<b>705,69</b>	<b>778,175</b>	<b>191,349</b>	<b>8,727</b>

День: 7

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
38	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,17	0,535	0,05	218,5	466	36,6	5,09
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
<b>Всего</b>			<b>18,447</b>	<b>23,303</b>	<b>33,552</b>	<b>408,505</b>	<b>0,349</b>	<b>2,47</b>	<b>0,57</b>	<b>0,1</b>	<b>347,645</b>	<b>585,645</b>	<b>58,269</b>	<b>18,437</b>
<b>2й Завтрак</b>														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16								
<b>Всего</b>			<b>5,4</b>	<b>6,548</b>	<b>19,625</b>	<b>163,144</b>	<b>0,016</b>	<b>0,031</b>	<b>0,047</b>		<b>128,35</b>	<b>95,138</b>	<b>14,434</b>	<b>0,109</b>
<b>Обед</b>														
	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	138,207	0,109	32,673	1,044	0,02	42,704	79,95	27,409	1,302
61	2. Суфле рыбное	65	12,477	4,421	2,053	97,98	0,024	0,13	0,072	0,099	23,848	50,57	4,768	0,554
44	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
	4. Соус сметанный с луком	30	0,52	1,59	2,234	25,158	0,01	0,882	0,012	0,067	5,51	8,401	2,272	0,113
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
51	7. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	1,65			13,431	15,432	7,895	0,502
<b>Всего</b>			<b>24,1</b>	<b>19,675</b>	<b>60,551</b>	<b>514,515</b>	<b>0,382</b>	<b>38,416</b>	<b>1,15</b>	<b>0,216</b>	<b>166,131</b>	<b>286,656</b>	<b>85,611</b>	<b>4,578</b>
<b>Полдник</b>														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	2. Оладьи со сгущенным молоком	100	7,576	7,771	36,233	245,618	0,137	0,865	0,058	1,102	131,48	161	30,6	1,289
<b>Всего</b>			<b>7,63</b>	<b>7,831</b>	<b>41,439</b>	<b>267,428</b>	<b>0,139</b>	<b>3,265</b>	<b>0,058</b>	<b>1,102</b>	<b>133,98</b>	<b>162,32</b>	<b>31,32</b>	<b>1,34</b>
<b>Итого за 7й день</b>			<b>55,577</b>	<b>57,358</b>	<b>155,168</b>	<b>1353,592</b>	<b>0,886</b>	<b>44,182</b>	<b>1,824</b>	<b>1,418</b>	<b>776,106</b>	<b>1129,759</b>	<b>189,633</b>	<b>24,464</b>

День: 8

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	0,1	1,3	0,018	0,025	123,102	131,803	41,72	1,041
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		<b>Всего</b>	<b>12,017</b>	<b>15,228</b>	<b>43,98</b>	<b>355,378</b>	<b>0,257</b>	<b>2,6</b>	<b>0,081</b>	<b>0,141</b>	<b>344,602</b>	<b>293,063</b>	<b>65,52</b>	<b>11,459</b>
<b>2й Завтрак</b>														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		<b>Всего</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>60,3</b>			<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>														
	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	5,343	5,671	13,838	125,687	0,118	6,863	1,027	0,015	29,74	98,34	26,615	1,233
41	2. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	0,034		0,018	0,025	4,932	21,693	3,898	0,39
39	3. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
		<b>Всего</b>	<b>29,671</b>	<b>19,378</b>	<b>65,193</b>	<b>551,242</b>	<b>0,57</b>	<b>26,355</b>	<b>7,206</b>	<b>0,378</b>	<b>73,115</b>	<b>484,823</b>	<b>75,789</b>	<b>9,658</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,597	9,087	26,424	240,97	0,216	21,878	1,109	0,03	85,244	178,796	45,899	2,225
50	2. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	0,023	7,868	0,235		10,377	19,174	8,075	0,433
30	3. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
3	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
		<b>Всего</b>	<b>17,233</b>	<b>10,751</b>	<b>60,239</b>	<b>393,53</b>	<b>0,393</b>	<b>29,977</b>	<b>1,344</b>	<b>0,03</b>	<b>117,774</b>	<b>232,887</b>	<b>64,248</b>	<b>16,968</b>
		<b>Итого за 8й день</b>	<b>59,825</b>	<b>45,557</b>	<b>177,552</b>	<b>1340,35</b>	<b>1,261</b>	<b>119,232</b>	<b>8,631</b>	<b>0,549</b>	<b>569,661</b>	<b>1033,888</b>	<b>218,623</b>	<b>38,387</b>

День: 9

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
43	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	0,084	1,634	0,143	0,192	224,44	198,643	32,052	1,546
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
		<b>Всего</b>	<b>22,218</b>	<b>19,791</b>	<b>53,367</b>	<b>471,042</b>	<b>0,258</b>	<b>2,934</b>	<b>0,178</b>	<b>0,242</b>	<b>353,585</b>	<b>318,288</b>	<b>53,721</b>	<b>14,893</b>
<b>2й Завтрак</b>														
2	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
		<b>Всего</b>	<b>1,35</b>	<b>0,45</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>0,036</b>	<b>9</b>			<b>7,2</b>	<b>25,2</b>	<b>37,8</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>														
	1. Рассольник на курином бульоне	150	3,487	6,866	8,907	111,783	0,075	6,308	0,024	0,015	16,212	58,152	16,19	0,792
12	2. Гречка отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092		0,028	0,04	5,627	77,8	51,678	1,731
	3. Котлета из говядины	60	18,646	12,776	13,412	240,118	0,151	0,608	0,064	0,252	31,628	221,833	29,146	5,496
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
51	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	1,65			13,431	15,432	7,895	0,502
		<b>Всего</b>	<b>28,703</b>	<b>25,435</b>	<b>68,142</b>	<b>613,518</b>	<b>0,477</b>	<b>8,798</b>	<b>0,116</b>	<b>0,307</b>	<b>89,572</b>	<b>426,414</b>	<b>124,943</b>	<b>9,88</b>
<b>Полдник</b>														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	2. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	0,134	17	0,153	0,955	50,78	141,84	24,64	2,196
		<b>Всего</b>	<b>6,556</b>	<b>7,523</b>	<b>29,292</b>	<b>211,656</b>	<b>0,137</b>	<b>19,4</b>	<b>0,153</b>	<b>0,955</b>	<b>53,28</b>	<b>143,16</b>	<b>25,36</b>	<b>2,247</b>
		<b>Итого за 9й день</b>	<b>58,826</b>	<b>53,199</b>	<b>169,701</b>	<b>1382,616</b>	<b>0,908</b>	<b>40,131</b>	<b>0,447</b>	<b>1,504</b>	<b>503,637</b>	<b>913,062</b>	<b>241,823</b>	<b>27,56</b>

День: 10

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	1,3	0,018	0,025	123,102	102,281	16,495	0,251
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		<b>Всего</b>	<b>11,698</b>	<b>14,909</b>	<b>45,158</b>	<b>355,101</b>	<b>0,217</b>	<b>2,6</b>	<b>0,081</b>	<b>0,141</b>	<b>344,602</b>	<b>263,541</b>	<b>40,295</b>	<b>10,669</b>
<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	0,062	0,931	0,031		184,688	141,232	21,728	0,155
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
		<b>Всего</b>	<b>5,471</b>	<b>5,35</b>	<b>24,352</b>	<b>196,022</b>	<b>0,074</b>	<b>0,931</b>	<b>1,531</b>	<b>0,525</b>	<b>189,038</b>	<b>154,732</b>	<b>24,728</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	150	3,978	5,312	12,031	109,878	0,087	15,633	0,619		38,192	69,033	26,524	1,27
44	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
63	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,904	5,343	13,38	156,876	0,091	1,52	0,036	0,168	38,206	60,308	10,514	5,571
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
51	6. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	0,019	6			14,136	25,872	8,4	0,536
		<b>Всего</b>	<b>24,742</b>	<b>16,064</b>	<b>65,979</b>	<b>500,718</b>	<b>0,438</b>	<b>30,443</b>	<b>0,683</b>	<b>0,343</b>	<b>164,078</b>	<b>282,495</b>	<b>88,146</b>	<b>9,396</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом	170	9,655	10,36	14,541	191,952	0,139	73,579	1,05	0,02	84,589	131,346	40,095	2,178
66	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
70	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
	<b>Всего</b>	<b>15,117</b>	<b>13,8</b>	<b>41,087</b>	<b>339,162</b>	<b>0,328</b>	<b>75,979</b>	<b>1,175</b>	<b>0,02</b>	<b>123,789</b>	<b>254,666</b>	<b>53,615</b>	<b>17,079</b>	
	<b>Итого за 10й день</b>	<b>57,028</b>	<b>50,124</b>	<b>176,576</b>	<b>1391,003</b>	<b>1,058</b>	<b>109,952</b>	<b>3,47</b>	<b>1,029</b>	<b>821,507</b>	<b>955,434</b>	<b>206,784</b>	<b>37,614</b>	

**Итоговые показатели**

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Итого по меню</b>	<b>577,021</b>	<b>510,96</b>	<b>1663,716</b>	<b>13487,051</b>	<b>9,705</b>	<b>685,498</b>	<b>46,224</b>	<b>13,767</b>	<b>6445,464</b>	<b>9423,025</b>	<b>2053,763</b>	<b>291,823</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>17,1</b>	<b>34,1</b>	<b>49,3</b>									