

ПРИНЯТО:  
Общее собрание трудового коллектива  
ГБОУ ООШ №2  
Протокол №1  
от «14.06.2023г.»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ ООШ №2  
\_\_\_\_\_ Е.В.Телегина

от 14.06.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА  
ЛЕТНИЙ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 2 ДО 3 И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ ГБОУ ООШ № 2 СПДС «Чайка»  
с 12 часовым пребыванием**

Сезон: лето

День недели: понедельник

День

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная рисовая	150	200	4.875	6.5	6,075	8,1	24.075	8.1	167.25	223	46
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.555</b>	<b>9.64</b>	<b>11.325</b>	<b>12.91</b>	<b>42.385</b>	<b>38.7</b>	<b>289.68</b>	<b>395.98</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты	100	100	2	5	6	2	5	6	74	74	85/6
Борщ на к/б бульоне из свежей капусты со сметаной	180	200	7.5	8.32	17.8	19.8	63.9	71.01	104.7	174.52	6
Бефстроганов из печени	40	50	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	7.10	144.935	162.31	80
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69	19
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	45
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	

<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>690</b>	<b>25.087</b>	<b>33.19</b>	<b>32.197</b>	<b>40.49</b>	<b>127.361</b>	<b>156.44</b>	<b>540.161</b>	<b>748.66</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Суп молочный пшениый	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	/28.39	159.75	196.53	55/a
Булочка домашняя с творогом	90	100	12.92	12.92	6.69	6.69	53.75	53.75	328.28	295.75	37/6
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6	84
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>370</b>	<b>480</b>	<b>18.33</b>	<b>25.8</b>	<b>13.87</b>	<b>20.35</b>	<b>53.89</b>	<b>84.09</b>	<b>377</b>	<b>545.88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1494</b>	<b>1755</b>	<b>59.682</b>	<b>79.52</b>	<b>57.692</b>	<b>72.75</b>	<b>234.966</b>	<b>292.85</b>	<b>1287.741</b>	<b>1770.22</b>	

Неделя: первая

День недели : вторник

**2день**

Наименование блюдо	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		№ технологическ ой карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		ясли	сад	
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная «Дружба»	150	200	4.67	5.23	5.79	7.8	14.07	18.76	150.75	191.74	56
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.35</b>	<b>8.37</b>	<b>11.04</b>	<b>12.61</b>	<b>32.38</b>	<b>49.36</b>	<b>273.18</b>	<b>354.728</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Банан	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00	

<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.50</b>	<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>21.00</b>	<b>95</b>	<b>95.00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из тушеных овощей	40	60	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112	77
Суп картофельный рыбный	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98	8
Макароны отварные с мясной котлетой	120/60	150/60	4,69/ 11,1	5,1/ 11,1	5,64/ 10,42	7,05/ 10,42	33,89/ 4,28	42,37 4,28	155,04/ 217,95	193,8/ 217,95	20/25
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	45
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>700</b>	<b>20.86</b>	<b>19.53</b>	<b>23.462</b>	<b>27.53</b>	<b>90.18</b>	<b>113.97</b>	<b>713.39</b>	<b>845.07</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Омлет с сыром	100/10	120/15	4,89	7.24	9.76	14.23	3.74	5.6	136.6	201	38
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144	
Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	42
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>365</b>	<b>9.64</b>	<b>14.14</b>	<b>13.36</b>	<b>24.73</b>	<b>22.43</b>	<b>51.24</b>	<b>256.3</b>	<b>504.56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1259</b>	<b>1620</b>	<b>38.35</b>	<b>43.54</b>	<b>52.337</b>	<b>65.37</b>	<b>175.68</b>	<b>235.57</b>	<b>1307.87</b>	<b>1799.58</b>	

Неделя: первая

День недели :среда

**Здень**

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5,6	4.65	6.2	14,025	18,7	117	163.51	54
Батон с джемом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81/а
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>5.88</b>	<b>8.74</b>	<b>9.9</b>	<b>11.01</b>	<b>32.335</b>	<b>49.3</b>	<b>239.43</b>	<b>336.49</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112	
Рассольник на к/б со сметаной	150	200	1,34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8	2
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	50	80	7.40	11.85	7.15	11.44	1.19	35.214	56.343	113.52	31
Картофельное пюре	120	150	2,112	3,39	3,783	4,69	15,912	27,66	102,176	168,69	19
Напиток из шиповника	150	180	0,23	0,31	0,1	0,1	18,28	24,37	72,57	96,76	86
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	



Яйцо вареное	1/40	1/40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	87
Суп с клецками на к/б со сметаной	180	200	1.6	2	4.16	5.2	7.4	9.3	72	90	3
Овощное рагу с мясом	150	200	3.44	4.49	6.82	8.84	20.6	25.81	154.8	205.5	23
Компот из свежих ягод	180	180	0,21	0,21	0,12	0,12	10.40	10.40	42.28	42.28	82
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>591</b>	<b>671</b>	<b>12.75</b>	<b>14.8</b>	<b>16.36</b>	<b>19.54</b>	<b>55.91</b>	<b>67.46</b>	<b>412.75</b>	<b>500.36</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Салат «Здоровье»	100	100	1.56	1.56	1.06	1.06	4.54	4.54	32.7	32.7	36
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,15	2,1	3,975	5,7	9,69	20,7	77,85	144	
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56	42
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>265</b>	<b>310</b>	<b>6.31</b>	<b>8.46</b>	<b>8.635</b>	<b>11.56</b>	<b>32.92</b>	<b>50.16</b>	<b>230.25</b>	<b>336.26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1280</b>	<b>1506</b>	<b>25.887</b>	<b>40.206</b>	<b>37.22</b>	<b>84.06</b>	<b>136.05</b>	<b>183.21</b>	<b>962.96</b>	<b>1264.50</b>	

Неделя: первая  
 День недели :пятница

**5 день**

Наименование блюд	Выход (вграммах)	Химический состав			Калорийность (ккалор.)
		Белки(в граммах)	Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)	

	Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	Ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная манная	150	200	4.65	6.2	6.037	8.05	23.31	31.09	166.51	222.02	13
Батон с маслом	20/5/8	40/5/10	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	125.6	185.7	81/a
Какао на молоке	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24	43
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>333</b>	<b>435</b>	<b>12.1</b>	<b>17.12</b>	<b>18.897</b>	<b>25.63</b>	<b>101.61</b>	<b>127.63</b>	<b>391.47</b>	<b>526.96</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (яблоко)	100	100	<b>0,40</b>	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
<b>Огурец свежий</b>	20	30	0.8	0.1	2.8	0.8	0.1	2.8	15	15	
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	200	1,98	2.21	2.196	2.44	14.69	16.1	172.94	192.15	5a
Плов с курицей	200	250	15.4	19.3	38.4	48	43.8	54.7	582.4	728	
Сок фруктовый	150	180	0.55	0.60	9.8	12.35	9.8	12.35	46.0	52.5	
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>680</b>	<b>20.35</b>	<b>25.13</b>	<b>51.066</b>	<b>63.57</b>	<b>86.3</b>	<b>105.99</b>	<b>885.22</b>	<b>1077.03</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Творожно-рисовая запеканка с яблоком с молочным соусом	110/15	150/20	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	16в

Чай сладкий с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	46
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>350</b>	<b>13.05</b>	<b>16.27</b>	<b>9.41</b>	<b>11.6</b>	<b>18.89</b>	<b>24.23</b>	<b>257.6</b>	<b>325.17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1248</b>	<b>1555</b>	<b>52.33</b>	<b>64.21</b>	<b>57.073</b>	<b>70.44</b>	<b>204.65</b>	<b>254.14</b>	<b>1412.60</b>	<b>1722.56</b>	

Сезон : лето

Неделя: вторая

День недели :понедельник

**1 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Макароны с сыром	150	180	8.25	9.9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315	90
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>394</b>	<b>405</b>	<b>9.93</b>	<b>13.04</b>	<b>11.95</b>	<b>13.71</b>	<b>58.91</b>	<b>79.2</b>	<b>384.43</b>	<b>487.98</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих помидор и лука	50	50	0.6	1.5	2.4	0.6	1.5	2.4	26.4	26.4	
Щи на к/б сосметаной	150	200	7.5	8.32	17.8	19.83	63.9	71.01	104.7	174.52	1
Бефстроганов из печени	40	50	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	7.10	144.935	162.31	80
Картофельное пюре	120	150	2.112	3.39	3.783	4.69	15.912	27.66	102.176	168.69	19
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	45

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>680</b>	<b>25.387</b>	<b>33.40</b>	<b>30.867</b>	<b>38.66</b>	<b>122.699</b>	<b>153.81</b>	<b>528.61</b>	<b>727.98</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Суп молочный ячневый	150	200	21.8	21.8	18.9	18.9	33.90	33.90	59.80	59.80	55/6
Булочка домашняя с творогом	90	100	12.92	12.92	6.69	6.69	53.75	53.75	328.28	328.28	37/6
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6	84
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>390</b>	<b>480</b>	<b>8.475</b>	<b>35.42</b>	<b>9.675</b>	<b>12.9</b>	<b>42.765</b>	<b>57.06</b>	<b>286.95</b>	<b>382.56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1339</b>	<b>1685</b>	<b>307.92</b>	<b>358.82</b>	<b>71.007</b>	<b>81.54</b>	<b>289.559</b>	<b>284.956</b>	<b>1382.92</b>	<b>1677.61</b>	

Неделя: вторая  
День недели : вторник

**2 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52	15/6
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15	
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>309</b>	<b>390</b>	<b>10.016</b>	<b>13.06</b>	<b>13.946</b>	<b>15.68</b>	<b>23.032</b>	<b>36.09</b>	<b>240.24</b>	<b>416.50</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (Банан)	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,8	10,8	76,5	76,5	
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>10,8</b>	<b>76,5</b>	<b>76,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы с чесноком	50	50	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9	62
Суп картофельный с рыбой	150	200	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98	8
Гречка с гуляшом	120/ 40	150/ 50	4.14/9.25	5.18/10.28	5.64/0.74	7.07/8.27	33.89/2.37	42.37/2.64	155.04/198.72	193.8/220.81	10
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	45
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>720</b>	<b>32,3</b>	<b>38,41</b>	<b>29,55</b>	<b>36,15</b>	<b>124,86</b>	<b>162,72</b>	<b>802,68</b>	<b>781.83</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная пшенная	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	196.53	28
Кондитерские изделия (вафля)	15	30	0,48	0,96	0,42	0,84	12,13	24,27	52,50	105	
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	55
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>530</b>	<b>9,13</b>	<b>12,36</b>	<b>10,457</b>	<b>14,09</b>	<b>63,93</b>	<b>116,81</b>	<b>382,71</b>	<b>513.56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1483</b>	<b>1830</b>	<b>72,05</b>	<b>88,85</b>	<b>62,435</b>	<b>78,63</b>	<b>318,12</b>	<b>430,97</b>	<b>1771,09</b>	<b>1788.39</b>	

Неделя: вторая

День недели :среда

**3ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4.95	6.58	6.75	9.0	26.12	27	149.07	198.76	9
Батон с джемом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81/a
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.63</b>	<b>9.72</b>	<b>12</b>	<b>13.81</b>	<b>44.43</b>	<b>57.6</b>	<b>271.5</b>	<b>371.74</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	120	0,40	0,48	0,30	0,48	9,8	12,25	42,00	52,5	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежих огурцов, помидор	100	100	1.2	1.2	9.9	9.9	4.3	4.3	112	112	
Су со сборных овощей на к/б со сметаной	150	200	1,41	1,99	3,93	5,34	11,74	15,35	84,7	118,2	4
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150	200	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350	26
Напиток из шиповника	180	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80	5
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>390</b>	<b>680</b>	<b>4.57</b>	<b>5.83</b>	<b>17.1</b>	<b>22.76</b>	<b>58.54</b>	<b>76.54</b>	<b>491.08</b>	<b>652.88</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Морковь с сахаром	80	100	1.21	1.21	7.39	7.39	7.98	7.98	104.51	104.51	107/a

Пирожок с капустой, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8	65/в
Молоко	150	180	9	12	2.3	3.1	10.5	14	39.8	53.6	84
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>380</b>	<b>16.11</b>	<b>19.11</b>	<b>17.29</b>	<b>25.36</b>	<b>53.68</b>	<b>57.18</b>	<b>473.3</b>	<b>502.64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1214</b>	<b>1705</b>	<b>34.455</b>	<b>32.44</b>	<b>34.715</b>	<b>53.31</b>	<b>142.998</b>	<b>188.827</b>	<b>1072.89</b>	<b>1447.89</b>	

Неделя: вторая  
День недели :четверг

I

4 день

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная пшеничная	150	200	4,87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	223	14
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>425</b>	<b>6.55</b>	<b>9.64</b>	<b>11.325</b>	<b>12.82</b>	<b>42.385</b>	<b>33.81</b>	<b>289.68</b>	<b>395.98</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Кисломолочный продукт	100	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>	<b>11,0</b>	<b>46,00</b>	<b>46,0</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2 Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>	<b>11,0</b>	<b>46,00</b>	<b>46,0</b>	

<b>ОБЕД</b>											
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	106
Суп вермишелевый на к/б	180	200	2.01	2.69	2.13	2.84	12.86	17.14	78.56	104.75	91
Капуста тушеная с мясом	150	200	3.44	4.49	6.89	8.84	20.06	25.81	154.8	205.5	<b>22</b>
Компот из свежих ягод	150	180									
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>670</b>	<b>9,434</b>	<b>14,09</b>	<b>23,18</b>	<b>17,37</b>	<b>50,08</b>	<b>64,23</b>	<b>434,46</b>	<b>600,8</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Винегрет	100	150	2.51	3.62	4.74	6.64	33.74	32.11	144.7	207.3	59
Сыр	30	30	12.52	12.52	13.68	13.68	1.23	1.23	183.26	183.26	
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56	55
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>480</b>	<b>620</b>	<b>22,65</b>	<b>29,6</b>	<b>10,24</b>	<b>13,55</b>	<b>62,75</b>	<b>82,27</b>	<b>433,93</b>	<b>559,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1464</b>	<b>1815</b>	<b>29.034</b>	<b>53.73</b>	<b>68.225</b>	<b>44.04</b>	<b>166.215</b>	<b>191.31</b>	<b>1203.77</b>	<b>1602.48</b>	

Неделя: вторая  
 День недели :пятница

2

5 день

Наименование блюда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность (ккалор.)		
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Творожно-манная запеканка со сгущенкой	120	150	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	16
Батон с маслом	20/4	40/5	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	81
Какао на молоке	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24	43
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>294</b>	<b>375</b>	<b>15.05</b>	<b>21.07</b>	<b>17.48</b>	<b>20.25</b>	<b>86.45</b>	<b>113.2</b>	<b>373.83</b>	<b>494.11</b>	
<b>ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (яблоко)	100	100	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,48</b>	<b>9,8</b>	<b>12,25</b>	<b>42,00</b>	<b>52,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.048</b>	<b>0.30</b>	<b>0.48</b>	<b>9.8</b>	<b>12.25</b>	<b>42.00</b>	<b>52.5</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Икра кабачковая	40	50	0,379	0,474	2,784	3,48	2,47	3,088	35,822	44,778	
Суп гороховый на кур/б-не	150	200	1.98	2.21	2.196	2.44	14.49	16.1	172.94	192.15	48
Картофельное пюре	120/60	130/70	2.112/12	3.39/17.4	3.78/7.07	4.69/11.6	15.92/8.5	27.66/7.1	102.18/144.4	168.69/162.31	19
Тефтеля куриная			.85	3	4	4	7	0			28
Кисель	150	180	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80	44

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>19,981</b>	<b>26,814</b>	<b>16,604</b>	<b>23,17</b>	<b>73,2</b>	<b>95,068</b>	<b>596,562</b>	<b>747,508</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная манная	150	200	4,65	6,21	5,60	7,47	18,82	25,09	138,86	185,15	13
Чай сладкий с молоком	180	200	3,34	3,63	3,41	3,73	13,16	13,63	107,316	119,24	15
Фрукт (яблоко)	95	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00	
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>528</b>	<b>580</b>	<b>15,39</b>	<b>16,99</b>	<b>16,91</b>	<b>18,86</b>	<b>103,56</b>	<b>112,94</b>	<b>634,54</b>	<b>696,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1578</b>	<b>1800</b>	<b>44,422</b>	<b>60,274</b>	<b>56,109</b>	<b>63,97</b>	<b>213,957</b>	<b>253,728</b>	<b>1566,81</b>	<b>1847,07</b>	