

ПРИНЯТО:
Общее собрание трудового коллектива
ГБОУ ООШ №2
Протокол №2
от 29.11.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ ООШ №2
_____ Е.В.Телегина

от «29» ноября 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ЗИМНИЙ 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**

День недели: понедельник

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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая	180	200	5.92	6.69	9.65	10.94	43.63	48.25	315.25	359.50	1
Батон с маслом	20/3	25/4	1,58	3,02	4.79	5.24	9,81	20,40	93,87	138,7	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	353	409	7.6	9.83	14.45	16.2	61.94	78.85	437.68	532.48	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Сок фруктовый	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	63
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	120					9.8	12,25	45,00	52,5	
ОБЕД											
Салат из консервированного огурца с зеленым горошком	45	50	0.84	0.93	1.46	1.62	1.8	2.0	23.50	26.12	39
Борщ на кур/б бульоне из свежей капусты со сметаной	200	250	1.3	3.2	7.7	1.7	4.3	10.3	65.25	87	17/a
Бефстроганов из печени	50	60	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	7.10	144.935	162.31	26
Картофельное пюре	120	130	2.66	3.06	2.16	2.80	20.71	28.52	118.95	137.25	27
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	59
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	20/25	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	

ВСЕГО ЗА ОБЕД	605	715	19.735	27.95	19.154	18.64	70.889	93.96	505.885	609.02	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Суп молочный пшеничный/ ячневый	150	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	159.75	196.53	10/8
Булочка домашняя	70	75	4,07	6,79	5,5	9,16	25,02	41,7	177,45	295,75	64
Молоко	120	130	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	340	405	13.91	19.28	15.65	22.139	53.89	79.16	422.2	594.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1369	1649	41.245	57.06	49.254	56.979	196.519	264.22	1410.315	1788.28	

Неделя: первая

День недели : вторник

2 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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная «Дружба»	180	200	4.67	5.23	5.79	7.8	14.07	18.76	150.75	191.74	2
Батон с джемом	20/10	25/12	2.31	3.06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54	51
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	360	417	7.08	8.41	6.67	8.98	48.39	59.92	299.68	372.56	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Банан	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	96.00	96.00	67

ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	100	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	96.00	96.00	
ОБЕД											
Салат из тушеных овощей	40	60	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112	40
Суп картофельный рыбный	200	250	6.88	8.60	6.72	8.41	15.47	22.52	133.80	167.25	18
Макароны отварные	100	120	2.93	4.03	1.75	2.70	21.06	24.34	88.26	121.35	29
Мясная котлета, соус томатный с овощами	68/23	79/24	7.86	10.48	7.99	10.89	13.54	18.05	193.44	257.92	30
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	59
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	605	746	21.12	27.64	21.72	29.68	93.18	122.35	643.42	854.86	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Омлет с сыром	100/5	100/5	4,89	7.24	9.76	14.23	3.74	5.6	136.6	201	14
Кондитерские изделия (вафля)	12	20	0.3	0.5	3.15	3.15	6.2	10.3	42.4	70.6	65/a
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	57
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	267	305	7.53	8.24	16.51	28.63	28.63	40.82	298.7	366.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1332	1568	37.23	48.14	45.4	61.34	191.2	244.09	1337.8	1682.34	

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			
ЗАВТРАК											
Суп молочный гречневый	180	200	4.2	5,6	4.65	6.2	14,025	18,7	117	163.51	9
Батон с маслом	20/3	25/4	1,58	3,02	4.79	5.24	9,81	20,40	93,87	138.7	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	353	409	5.88	8.74	9.45	11.46	32.335	49.3	239.43	336.49	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Сок фруктовый	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	63
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	120					9.8	12,25	45,00	52,5	
ОБЕД											
Салат из свежей капусты	40	45	1.85	2	4.56	5	7.14	8	67.82	7.07	75
Рассольник на кур/б со сметаной	200	250	1,34	1.4	2.02	5.09	9.63	11.98	68	101.81	20
Биточек рыбный в сметанном соусе	80	100	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350	33/а
Картофельное пюре	120	130	2.66	3.06	2.16	2.80	20.71	28.52	118.95	137.25	27
Напиток из шиповника	150	180	0,23	0,31	0,1	0,1	18,28	24,37	72,57	96,76	60
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	

ВСЕГО ЗА ОБЕД	630	705	9	10.29	21.9	30.27	87.19	113.44	670.52	792.47	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Морковь с сахаром с яблоком	70	80	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40	41
Ватрушка с повидлом	85	100	4,07	6,79	5,5	9,16	25,02	41,7	177,45	295,75	64/a
Молоко	150	160	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	305	340	9.73	13.35	9.76	14.22	41.22	59.39	302.85	438.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1388	1574	24.61	32.38	41.11	55.95	170.545	234.38	1257.8	1619.61	

Неделя: первая
День недели :четверг

4день

Наименование Блюд	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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная геркулесовая	180	200	4.747	6.663	6.675	10.99	19.11	22.64	155.53	202.4	3
Батон с маслом с сыром	15/3/6	18/4/7	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	125.6	185.7	52
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	354	409	9.227	13.253	14.385	22.39	36.85	46.5	309.69	422.38	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Ряженка	70	80	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92	53
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	80	100	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76	92	
ОБЕД											

Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	42
Суп с клецками на к/б со сметаной	200	250	2.092	3.384	2.354	4.478	14.056	22.483	82.261	138.151	23
Овощное рагу с мясом	150	200	3.44	4.49	6.82	8.84	20.6	25.81	154.8	205.5	35
Компот из свежих ягод	150	180	0,21	0,23	0,12	0,18	10.40	11.20	42.28	46.33	61
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	541	681	13.242	16.204	14.554	18.878	62.566	81.443	423.021	552.561	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Картофель тушеный с овощами	150	150	3.26	3.26	12.59	12.59	22.66	22.66	216.97	216.97	77
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8	46
Кондитерские изделия(печенье)	15	18	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144	65
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	57
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИ	335	378	6.75	8.21	20.165	23.09	51.82	69.45	417.72	525.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	1548	33.569	42.887	52.854	68.858	157.536	204.953	1226.431	1592.271	

Неделя: первая
 День недели :пятница

5 день

Наименованиеблюдо	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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная	180	200	5.92	6.69	9.65	10.94	43.63	48.25	315.25	359.50	6
Батон с маслом с сыром	20/3/6	25/4/7	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	125.6	185.7	52
Какао на молоке	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	359	416	13.37	17.61	22.51	28.52	121.93	144.79	540.21	664.44	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Фрукт (яблоко)	100	120	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	66
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	120	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	
ОБЕД											
Икра кабачковая	15	20	0,379	0,474	2,784	3,48	2,47	3,088	35,822	44,778	45
Свекольник на курином бульоне	200	250	1,98	2,21	2,196	2,44	14,69	16,1	172,94	192,15	25
Плов с курицей	150	200	14,5	17,8	13,86	18,48	25,09	33,16	285	380	37
Сок фруктовый	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	63
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	505	640	19.279	23.504	19.5	25.18	69.28	86.268	619.442	769.008	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	110/15	150/20	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	11

Чай сладкий с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	56
Фрукт (яблоко)	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	66
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИ	375	460	14.12	17.4	10.48	12.73	45.1	51.95	383.29	458.11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1339	1636	47.839	59.644	53.56	67.56	262.52	310.728	1668.632	2024.498	

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			
ЗАВТРАК											
Макароны с сыром	100/12	110/15	8.25	9.9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315	15
Батон с маслом	20/3	25/4	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	285	334	9.93	13.04	11.95	13.71	58.91	79.2	384.43	487.98	
10.00 ч											
Сок фруктовый	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	63
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	
ОБЕД											
Салат витаминный	40	60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	74
Щи на кур/б сосметаной	200	250	7.5	8.32	17.8	19.83	63.9	71.01	104.7	174.52	16
Котлета куриная	50	60	10.42	11.16	7.86	8.43	10.47	11.21	154	165	
Картофельное пюре	120	130	2.66	3.06	2.16	2.80	20.71	28.52	118.95	137.25	27
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	59

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	600	680	23.79	26.71	31.01	35.58	134.19	162.28	565.86	725.55	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Творожный пирог с посыпкой	120	130	17.18	20.38	15.01	17.85	25.21	30.85	303.02	394.04	48
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
Фрукт (груша)	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	66/a
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИ	370	420	18.35	21.63	16.09	19	59.92	68.77	457.27	561.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	1554	52.07	61.38	59.05	68.29	262.82	322.5	1452.56	1827.29	

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			
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	100/5	100/5	4,89	7,24	9,76	14,23	3,74	5,6	136,6	201	13
Кукуруза консервированна	10	15	0,5	0,5	0	0	1,65	1,65	15	15	49
Батон с маслом с сыром	20/3/6	16/4/7	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	125,6	185,7	52
Чай сладкий с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	8,5	10,20	28,56	34,28	55

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	286	410	12.816	14.926	16.406	20.096	22.462	28.582	271.97	337.79	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Фрукт (Банан)	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,8	10,8	76,5	76,5	67
ВСЕГО	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,8	10,8	76,5	76,5	
ОБЕД											
Салат из свеклы с чесноком	35	40	0.67	0.67	3.03	3.03	3.95	3.95	45.9	45.9	40/a
Суп картофельный с рыбой	200	250	1.62	1.8	2.142	2.38	8.90	9.88	112.48	124.98	18
Гречка отварная	100	110	3.4	3.6	3.7	4	15.7	16.3	110.2	115.4	31
Гуляш из говядины	60	70	17.3	18.8	17.4	19.6	3.6	3.9	255	266.7	32
Компот из с/фруктов	150	180	0,23	0,31	0.1	0.1	18.28	24.37	72.57	96.76	59
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	585	520	25.64	28.2	27.032	29.89	67.66	80.07	676.83	749.32	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная пшеничная	180	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.09	28.39	159.75	196.53	4
Кондитерские изделия (вафля)	12	20	0.3	0.5	3.15	3.15	6.2	10.3	42.4	70.6	65/a
Кофейный напиток на молоке	150	180	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	119,7	159,56	57
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	342	400	9.16	12.31	12.82	16.04	45.98	63.61	321.85	426.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1313	1357	50.316	59.72	58.758	70.7	146.902	183.83	1347.15	1591	

Неделя: вторая

День недели :среда

3 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	
ЗАВТРАК											
Суп молочный вермишелевый	180	200	4.95	6.58	6.75	9.0	26.12	27	149.07	198.76	7
Батон с джемом	20/10	25/12	2.31	3,06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54	51
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	360	417	7.36	9.76	7.63	10.18	60.44	68.16	298	379.58	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Сок фруктовый	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	63
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	120					9,8	12,25	45,00	52,5	

ОБЕД											
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8	46
Суп «Метелица» на кур/б со сметаной	200	250	4.8	6.2	4.1	5.4	12.2	16.9	105.7	142.3	71
Рыбная котлета в сметанном соусе	80	100	0.50	0.50	12.4	16.5	14.2	18.9	262.5	350	33
Картофельное пюре	120	130	2.66	3.06	2.16	2.80	20.71	28.52	118.95	137.25	27
Напиток из шиповника	180	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80	60
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	640	760	10.62	13.1	19.43	25.62	79.71	106.61	621.03	813.93	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Морковь с сахаром с яблоком	70	80	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40	41
Пирожок с картошкой	100	110	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36	69
Молоко	150	160	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	350	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	1647	28.67	34.45	51.45	63.99	209.33	247.89	1460.79	1759.77	

Неделя: вторая
 День недели :четверг

1

4 день

Наименование блюдо	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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная пшеничная	180	200	4,87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	223	5
Батон с маслом	20/3	25/4	1,58	3,02	5,24	4,79	9,81	20,40	93,87	138,7	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.20	28.56	34.28	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	353	409	6.55	9.64	11.325	12.82	42.385	33.81	289.68	395.98	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Снежок	70	80	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,0	46,00	46,0	54
ВСЕГО ЗА 2 Завтрак	70	800	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,0	46,00	46,0	
ОБЕД											
Яйцо вареное	1	1	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	42
Суп вермишелевый на к/б	200	250	2.01	2.69	2.13	2.84	12.86	17.14	78.56	104.75	22
Капуста тушеная с мясом	150	200	3.44	4.49	6.89	8.84	20.06	25.81	154.8	205.5	36
Компот из свежих ягод	180	180	0,21	0,21	0,12	0,12	10,40	10,40	42,28	42,28	61
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88 /56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	571	681	13.16	15.49	14.4	17.18	60.83	75.3	419.32	515.11	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Винегрет	100	120	2.51	3.62	4.74	6.64	33.74	32.11	144.7	207.3	44
Кондитерские изделия (печенье)	15	18	1.15	2.1	3.975	5.7	9.69	20.7	77.85	144	65
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	119.7	159.56	57
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	235	278	7.26	10.52	12.315	17.14	62.12	77.73	342.25	510.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1229	1448	27.37	36.05	38.34	47.44	176.335	197.84	1097.25	1467.95	

Неделя: вторая
 День недели :пятница

5 день

Наименованиеблюд	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	
ЗАВТРАК											
Творожно-манная запеканка со сгущенкой	120/12	150/15	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	12
Батон с маслом с сыром	20/3/7	25/4/8	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	125.6	185.7	52
Какао на молоке	150	180	3.07	4.45	5.16	6.2	69.06	82.88	99.36	119.24	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	313	383	17.85	24.52	19.94	26.84	85.88	106.46	405.56	541.11	
ЗАВТРАК 10.00 ч											
Фрукт (яблоко)	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	66
ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	
ОБЕД											
Салат из консервированного огурца и лука	40	50	0.36	0.5	2.04	3.06	1.1	1.49	24.25	35.53	39/а
Суп гороховый на кур/б-не	200	250	1.98	2.21	2.196	2.44	14.49	16.1	172.94	192.15	24
Картофель тушеный с курицей	150	200	6.79	7.99	9.2	10.83	7.27	8.55	139.15	163.7	38
Кисель	150	180	0.24	0.32	0.11	0.14	14.59	19.45	60	80	72

Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88/56,7	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	680	730	11.79	14.04	14.206	17.25	54.61	67.19	477.02	570.96	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная манная	180	200	4.65	6.21	5.60	7.47	18.82	25.09	138.86	185.15	6
Чай сладкий с молоком	150	180	3,34	3,63	3,41	3,73	13,16	13,63	107,316	119,24	56
Фрукт (яблоко)	100	110	1.07	1.13	1.07	1.13	26.21	27.72	125.69	132.94	66
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	400	490	9.02	10.97	10.08	12.33	58.19	66.44	371.866	437.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1493	1693	39.77	50.66	45.296	57.55	224.89	267.81	1380.136	1682.34	