

ПРИНЯТО:
Общее собрание трудового коллектива
ГБОУ ООШ №2
Протокол №2
от «10» 06 2024г.

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

от «10» 06 2024г.

**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**

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	150	200	5.92	6.69	9.65	10.94	43.63	48.25	315.25	359.50	1
Батон с маслом	20/4	25/5	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:	324	410	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 свежей капусты	50	60	1.85	2	4.56	5	7.14	8	67.82	7.07	73
Борщ на к/б бульоне из свежей капусты со сметаной	200	250	7.5	8.32	17.8	19.8	63.9	71.01	104.7	174.52	17
Бефстроганов из печени	50	60	12.285	17.43	7.074	11.64	8.569	7.10	144.935	162.31	26
Картофельное пюре	135	176	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	625	776	26.945	34.14	32.354	40.36	135.829	160.67	589.655	677.49	
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	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	370	455	13.91	19.28	15.65	22.139	53.89	79.16	422.2	594.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1419	1761	48.455	63.25	62.454	78.699	261.459	330.93	1494.535	1856.75	

Неделя: первая

День недели : вторник

2 день

Наименование блюд	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»	150	200	4.67	5.23	5.79	7.8	14.07	18.76	150.75	191.74	2
Батон с маслом	20/4	40/5	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:	324	410	6.35	8.37	10.59	13.06	32.38	49.36	273.18	364.72	
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	621	763	21.12	27.64	21.72	29.68	93.18	122.35	643.42	854.86	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Омлет с сыром	100/6	120/8	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	268	328	7.53	10.59	16.51	22.18	28.63	40.82	298.7	431.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1313	1601	36.5	48.1	49.32	65.42	75.19	233.53	1399.56	1746.74	

Неделя: первая

День недели :среда

Здень

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											
Суп молочный гречневый	150	200	4.2	5,6	4.65	6.2	14,025	18,7	117	163.51	9
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:	330	417	6.61	8.78	5.53	7.38	48.345	59.86	265.93	344.33	
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 свежих огурцов и помидор	50	60	0.395	0.474	0.535	0.642	0.69	0.828	8.965	10.758	75
Рассольник на к/б со сметаной	200	250	1,34	1.46	6.75	7.5	9.63	10.7	70.02	77.8	20
Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе с картофелем	150	200	9.57	12.01	7.38	11.89	2.57	37.18	91.67	118.97	34
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	590	730	13.955	17.274	15.425	20.912	48.4	90.308	323.905	403.868	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Морковь с сахаром с яблоком	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40	41
Пирожок с капустой, яйцом	135	140	13.9	14.4	10.3	10.7	47.4	49.2	336.3	348.8	70
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	385	420	19.56	20.96	14.56	15.76	63.6	66.89	461.7	491.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	1687	40.125	47.014	35.515	44.052	170.145	229.308	1096.535	1291.898	

Неделя: первая
День недели :четверг

4день

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											
Каша молочная геркулесовая	150	200	4.747	6.663	6.675	10.99	19.11	22.64	155.53	202.4	3
Батон с маслом с сыром	20/4/8	25/5/10	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:	332	420	9.227	13.253	14.385	22.39	37.42	53.24	309.69	422.38	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Ряженка	80	100	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											

Помидора свежая	60	60	0.42	0.42	0.06	0.06	1.14	1.14	6.78	6.78	
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	0,21	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	600	740	8.582	11.524	10.014	14.278	63.426	81.503	366.801	492.291	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Салат «Здоровье»	100	100	1.56	1.56	1.06	1.06	4.54	4.54	32.7	32.7	43
Кондитерские изделия(печенье)	35	40	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 ПОЛДНИК	285	320	5.05	6.51	8.635	11.56	32.92	50.16	230.25	336.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1297	1580	27.209	36.507	36.784	89.512	140.066	192.463	982.741	1342.85	

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	150	200	5.92	6.69	9.65	10.94	43.63	48.25	315.25	359.50	6
Батон с маслом с сыром	20/4/8	25/5/10	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:	332	420	13.37	17.61	22.51	28.52	121.93	144.79	540.21	664.44	
2 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											
Икра кабачковая	40	50	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	530	670	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 ПОЛДНИК	375	460	14.12	17.4	10.48	12.73	45.1	51.95	383.29	458.11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1337	1660	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	150	180	8.25	9,9	6.7	8.9	40.6	48.6	262	315	15
Батон с маслом	20/4	25/5	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:	324	390	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 к/б сосметаной	200	250	7.5	8.32	17.8	19.83	63.9	71.01	104.7	174.52	16
Запеканка картофельная с печенью	165	200	12.75	15.85	7.97	9.9	25.92	32.2	226.05	280.85	28
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	595	740	23.46	28.34	28.16	33.926	128.93	154.66	518.96	704.15	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Творожный пирог с посыпкой	150	200	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 ПОЛДНИК	400	490	18.35	21.63	16.09	19	59.92	68.77	457.27	561.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1419	1740	51.74	63.01	56.2	66.636	257.56	314.88	1405.66	1805.89	

Неделя: вторая
 День недели : вторник

2 ДЕНЬ

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											
Омлет натуральный	120	150	7.836	9.42	8.696	10.87	3.072	3.84	102.81	128.52	13
Кукуруза консервированная	10	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15	49
Батон с маслом с сыром	20/4/8	25/5/10	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:	317	385	12.816	16.51	16.406	22.27	22.462	29.35	271.97	363.50	
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	50	50	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	110	120	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	610	720	25.64	28.2	27.032	29.89	67.66	80.07	676.83	749.32	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная пшенная	150	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	335 312	400	9.16	12.31	12.82	18.59 16.04	45.98	63.61	321.85	426.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1339	1605	50.286	60.16	58.758	70.7	147.472	190.57	1347.15	1616.01	

Неделя: вторая

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 вермишелевый	150	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:	330	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											
Салат из свежих огурцов и помидор	50	60	0.395	0.474	0.535	0.642	0.69	0.828	8.965	10.758	75
Суп «Метелица» на к/б со сметаной	200	250	7.03	9.37	8.49	11.32	49.91	66.54	156.05	208.07	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	135	176	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	685	826	40.155	16.744	24.355	32.182	117.33	142.88	686.803	885.658	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Морковь с сахаром с яблоком	100	100	1.08	1.08	0.18	0.18	8.62	8.62	40.40	40.40	41
Пирожок с картошкой	100	100	5.03	5.03	20.13	20.13	43.18	43.18	371.36	371.36	69
Молоко	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	62
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	350	380	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	1743	58.195	38.094	56.375	67.552	248.95	305.325	1526.905	1831.418	

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	
ЗАВТРАК											
Каша молочная пшеничная	150	200	4,87	6.5	6.075	8.01	24.075	3.21	167.25	223	5
Батон с маслом	20/4	25/5	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:	324	410	6.55	9.64	11.325	12.82	42.385	33.81	289.68	395.98	
2 ЗАВТРАК 10.00 ч											
Снежок	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,0	46,00	46,0	54
ВСЕГО ЗА 2 Завтрак	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	11,00	11,0	46,00	46,0	
ОБЕД											
Помидора свежая	60	60	0.42	0.42	0.06	0.06	1.14	1.14	6.78	6.78	
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	630	740	8.5	10.83	9.86	12.64	61.69	76.16	363.1	458.89	
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)	35	40	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	285	340	7.26	10.52	12.315	17.14	62.12	77.73	342.25	510.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1339	1590	22.71	31.39	33.8	42.9	177.195	198.7	1041.03	1411.73	

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	150	10.4	13.6	7.08	9.26	7.58	9.92	180.6	236.17	12
Батон с маслом с сыром	20/4/8	25/5/10	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:	302	370	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											
Огурец свежий	60	60	0.42	0.42	0.06	0.06	1.14	1.14	6.78	6.78	
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	600	740	11.85	13.96	12.226	14.25	54.72	66.91	459.63	542.21	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная манная	150	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	1402	1710	51.64	50.58	43.29	54.55	225	267.53	1002.746	1653.59	