

ПРИНЯТО:
Общее собрание трудового коллектива
ГБОУ ООШ №2
Протокол №1
от «29» 02 2024г.

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

от «29» 02 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ВЕСЕННИЙ 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 консервированного огурца с зеленым горошком, луком	45	50	0.84	0.93	1.46	1.62	1.8	2.0	23.50	26.12	39
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	620	886	25.935	33.07	29.254	36.74	130.489	154.67	545.335	696.54	
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	1414	1866	47.445	62.18	59.354	75.079	256.119	324.93	1450.215	1875.80	

Неделя: первая

День недели : вторник

2день

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											
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8	46
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	560	710	13.56	16.8	14.89	20.27	48.49	95.09	318.14	397.91	
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	350	380	10.69	11.59	24.39	25.19	59.38	60.87	496.76	513.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	1627	30.86	37.17	44.81	52.84	166.015	228.07	1125.83	1308.50	

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											

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	0,21	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	541	681	13.242	16.184	14.554	18.818	62.566	80.643	423.021	548.511	
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	1237	1521	31.869	41.167	41.324	57.269	139.206	191.603	1038.961	1399.151	

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)		если	сад	
	если	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 из консервированного огурца и лука	40	60	0.36	0.5	2.04	3.06	1.1	1.49	24.25	35.53	47
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	635	740	23.26	28	28.57	33.87	126.43	150.74	508.25	687.24	
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	1459	1740	51.54	62.67	56.61	66.58	245.26	298.71	1349.95	1736.48	

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											
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8	46
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	655	796	39.76	16.27	23.82	31.54	117.42	143.23	681.038	879.70	
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	1435	1713	57.8	37.62	55.84	66.91	249.04	297.53	1521.14	1825.46	

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											
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)	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	1280	1531	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	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											
Салат луковый	50	60	0.67	0.72	3.03	3.18	3.95	4.18	45.9	47.8	41/a
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	590	740	12.1	14.26	15.196	17.37	57.53	69.95	498.67	583.23	
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	1392	1710	40.04	50.88	46.286	57.67	227.81	270.57	1401.786	1694.61	