

ПРИНЯТО:  
Общее собрание трудового коллектива  
ГБОУ ООШ №2  
Протокол №3  
от «28» 02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ ООШ №2  
\_\_\_\_\_ Е.В.Телегина  
от «28.02.2025г.

**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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная рисовая	150	200	3.96	5.28	7.013	9.35	16.695	22.26	149.25	199.00	9
Батон с маслом	25/4	30/5	1.906	2.3	3.613	4,36	12.114	14.62	89.49	108	84
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>329</b>	<b>415</b>	<b>6.016</b>	<b>7.76</b>	<b>10.626</b>	<b>13.71</b>	<b>38.559</b>	<b>48.58</b>	<b>276.54</b>	<b>352.36</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	79
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>42,22</b>	<b>42.22</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из консервированного огурца с зеленым горошком, луком	45	50	0.66	0.733	2.31	2.57	1.75	1.942	27.63	30.70	21
Борщ на кур//б-не из свежей капусты со сметаной	180	250	2.82	3.52	4.79	5.98	7.83	9.78	93.69	117	26
Бефстроганов из печени	50	60	6.97	8.364	2.09	2.508	2.61	3.132	57.145	68.574	47
Картофельное пюре	100	150	2.77	3.40	35.56	53.35	13.68	20.52	101.67	152.50	43
Компот из сухофруктов	150	180	0.375	0,45	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
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	86.87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>740</b>	<b>16.015</b>	<b>19.487</b>	<b>45.415</b>	<b>65.188</b>	<b>58.963</b>	<b>76.079</b>	<b>425.765</b>	<b>546.294</b>	

<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Суп молочный ячневый	150	200	5.673	7.565	4.819	6.425	18.915	25.22	139.87	186.49	10
Булочка домашняя	60	60	6.4	6.4	5.6	5.6	43.7	43.7	249.90	249.90	88
Молоко	150	180	4.563	5.476	3.947	4.737	7.832	9.34	84.95	101.94	77
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>16.636</b>	<b>19.441</b>	<b>14.366</b>	<b>16.762</b>	<b>70.447</b>	<b>78.26</b>	<b>474.72</b>	<b>538.33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1354</b>	<b>1695</b>	<b>39.167</b>	<b>47.188</b>	<b>70.407</b>	<b>95.66</b>	<b>178.069</b>	<b>213.019</b>	<b>1219.245</b>	<b>1479.204</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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная «Дружба»	150	200	4.66	6.21	5.80	7.73	20.78	27.71	150.75	201	5
Батон с маслом	20/4	30/5	1,53	2.3	2.91	4,36	9,75	14.62	72	108	84
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>324</b>	<b>415</b>	<b>6.34</b>	<b>8.69</b>	<b>8.71</b>	<b>12.09</b>	<b>40.28</b>	<b>54.03</b>	<b>260.55</b>	<b>354.36</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Банан	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	98

<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>4.80</b>	<b>4.80</b>	<b>57.00</b>	<b>57.00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из тушеных овощей	40	50	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112	40/1
Суп картофельный рыбный	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	31/32
Макароны отварные	100	135	3.47	4.69	6.44	8.69	21.85	29.5	157.84	213.09	44
Котлета говяжья-куриная. 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 сухофруктов	150	180	0.375	0,450	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>601</b>	<b>768</b>	<b>33.405</b>	<b>43.28</b>	<b>21.58</b>	<b>29.82</b>	<b>85.983</b>	<b>112.845</b>	<b>717.18</b>	<b>954.63</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Омлет	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	68
Кондитерские изделия (вафля)	18	20	0.504	0.56	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	93
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.38	2.85	2.008	2.41	11.97	14.36	75.83	91	75
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>268</b>	<b>300</b>	<b>14.564</b>	<b>15.09</b>	<b>22.472</b>	<b>22.94</b>	<b>27.434</b>	<b>31.37</b>	<b>312.75</b>	<b>335.03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1293</b>	<b>1583</b>	<b>55.209</b>	<b>69.16</b>	<b>53.062</b>	<b>65.15</b>	<b>180.347</b>	<b>203.045</b>	<b>1347.48</b>	<b>1701.02</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный гречневый	150	200	5.23	6.97	7.8	10.4	18.75	25	166.8	222.4	101/2., 102/2
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	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>330</b>	<b>417</b>	<b>7.69</b>	<b>10.218</b>	<b>8.67</b>	<b>11.56</b>	<b>54.32</b>	<b>67.66</b>	<b>324.97</b>	<b>414.3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10.1	10.1	42,22	42.22	79
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>42,22</b>	<b>42.22</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Огурец консервированный	20	30					0.78	1.17	3.2	4.8	46
Рассольник на кур/б-не со сметаной	200	250	1,51	1.89	2.016	2.52	12.392	15.49	74.624	93.28	34
Биточек рыбный с овощами	70	80	13.82	15.8	3.78	4.32	10.045	11.48	129.50	148	36
Картофельное пюре	100	150	2.77	3.40	35.56	53.35	13.68	20.52	101.67	152.50	43
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	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	86/87

<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>740</b>	<b>20.75</b>	<b>24.42</b>	<b>42.116</b>	<b>61.07</b>	<b>71.627</b>	<b>94.70</b>	<b>462.244</b>	<b>594.92</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная пшениная	150	200	5.085	6.78	5.07	6.76	19.49	25.99	143.94	191.92	2
Кисель	150	180	0.3	0.36	0.0135	0.0162	18.93	22.716	77.04	92.448	81
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>5.385</b>	<b>7.14</b>	<b>5.084</b>	<b>6.776</b>	<b>38.42</b>	<b>48.706</b>	<b>220.98</b>	<b>284.368</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>1637</b>	<b>34.325</b>	<b>42.28</b>	<b>55.87</b>	<b>79.406</b>	<b>174.467</b>	<b>221.166</b>	<b>1050.414</b>	<b>1335.808</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная геркулесовая	150	180	8.123	9.747	7.9	9.477	24.87	29.844	126.68	150.019	7
Батон с маслом, с сыром	20/4/8	30/5/15	3.24	5.06	4.48	7	9,36	14.62	92.8	145	85
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>332</b>	<b>410</b>	<b>11.513</b>	<b>14.987</b>	<b>12.38</b>	<b>16.477</b>	<b>43.98</b>	<b>56.164</b>	<b>257.28</b>	<b>340.379</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Кисломолочный продукт (ряженка)	80	100	2.32	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	80
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>2.32</b>	<b>2.90</b>	<b>2.56</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>4</b>	<b>46.93</b>	<b>58.67</b>	
<b>ОБЕД</b>											

Яйцо вареное	0.5	0.5	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	91
Суп с клецками на к/б	150	200	5.89	7.85	3.32	4.43	33.66	44.88	188.06	250.75	35
Овощное рагу с мясом	150	200	1.42	1.89	4.48	5.97	11.83	15.77	93.33	124.44	65
Компот из сухофруктов	150	180	0,375	0,45	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>490.5</b>	<b>630.5</b>	<b>15.185</b>	<b>18.29</b>	<b>13.06</b>	<b>15.78</b>	<b>78.863</b>	<b>101.64</b>	<b>490.02</b>	<b>615.71</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Салат «Здоровье»	70	70	0.86	0.86	4.3	4.3	4.37	4.37	57.81	57.81	25.02
Кондитерские изделия (печенье)	18	20	0.504	0.56	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	93
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.38	2.85	2.008	2.41	11.97	14.36	75.83	91	75
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>238</b>	<b>270</b>	<b>3.744</b>	<b>4.27</b>	<b>6.902</b>	<b>7.37</b>	<b>30.254</b>	<b>34.19</b>	<b>197.66</b>	<b>219.94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1140.5</b>	<b>1410.5</b>	<b>32.762</b>	<b>40.447</b>	<b>34.902</b>	<b>42.827</b>	<b>156.297</b>	<b>195.994</b>	<b>991.89</b>	<b>1234.699</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная манная	150	200	4.66	6.21	5.60	7.47	18.82	25.09	144	192	4
Батон с маслом	25/4	30/5	1.906	2.3	3.613	4.36	12.114	14.62	89.49	108	84
Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.19	15.82	89.17	107	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>329</b>	<b>415</b>	<b>9.626</b>	<b>12.18</b>	<b>11.873</b>	<b>15.02</b>	<b>44.124</b>	<b>55.53</b>	<b>322.66</b>	<b>407</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (яблоко)	100	100	<b>0,35</b>	0,35	0	0	9,91	9.91	41.04	41.04	96
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,91</b>	<b>9,91</b>	<b>41.04</b>	<b>41.04</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Свекольник на кур/ б-е	200	250	1,632	2.04	4.0	5.0	11.28	14.10	87.8	109.75	23
Плов с курицей	180	230	7.4	9.45	4.58	5.85	21.04	26.88	152.73	195.15	69/70
Сок фруктовый	100	120	0.5	0.6	0	0	10.1	12.12	42.22	50.664	79
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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>26.78</b>	<b>30.34</b>	<b>28.466</b>	<b>32.73</b>	<b>74.35</b>	<b>90.03</b>	<b>721.53</b>	<b>817.93</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	90/15	100/15	7.29	8.1	6.75	7.5	13.5	15.12	149	165.56	111/112



Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>295</b>	<b>7.44</b>	<b>8.28</b>	<b>6.75</b>	<b>7.5</b>	<b>23.25</b>	<b>26.82</b>	<b>186.8</b>	<b>210.42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1204</b>	<b>1460</b>	<b>29.368</b>	<b>35.92</b>	<b>27.863</b>	<b>34.15</b>	<b>136.934</b>	<b>167.03</b>	<b>913.93</b>	<b>1114.1</b>	

Неделя: вторая  
 День недели :понедельник

**1 ДЕНЬ**

Наименование блюда	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>											
Макароны с сыром	120/10	130/15	8.12	9.28	8.01	9.48	37.05	37.05	253.49	271.69	204/11
Батон с маслом	25/4	30/5	1,906	2.3	3.613	4,36	12.114	14.62	89.49	108	84
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>309</b>	<b>360</b>	<b>10.176</b>	<b>11.76</b>	<b>11.623</b>	<b>13.84</b>	<b>58.914</b>	<b>64.67</b>	<b>380.78</b>	<b>430.09</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Фрукт (мандарин)	40	40	0,168	0,168	0,056	0,056	2.43	2.43	30.0	30.0	97
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0.168</b>	<b>0,168</b>	<b>0,056</b>	<b>0,056</b>	<b>2.43</b>	<b>2.43</b>	<b>30.0</b>	<b>30.0</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из консервированного огурца, зеленого горошка и лука	25	30	0.98	0.98	2.0	2.0	4.0	4.0	82.1	82.1	21
Щи на кур/б со сметаной	200	250	6.66	8.32	15.86	19.83	56.808	71.01	396.8	496.0	33
Бефстроганов из печени	50	60	6.97	8.364	2.09	2.508	2.61	3.132	57.145	68.574	47
Картофельное пюре	100	150	2.77	3.40	35.56	53.35	13.68	20.52	101.67	152.50	43
Компот из сухофруктов	150	180	0.375	0.450	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76

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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>720</b>	<b>19.775</b>	<b>23.904</b>	<b>55.80</b>	<b>78.468</b>	<b>110.19</b>	<b>139.367</b>	<b>783.345</b>	<b>976.694</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Творожный пирог с посыпкой	100	120	13.6	16.32	9.26	11.112	9.92	11.904	183.13	219.7	114
Чай сладкий	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>320</b>	<b>13.78</b>	<b>16.52</b>	<b>9.26</b>	<b>11.112</b>	<b>15.67</b>	<b>23.604</b>	<b>220.93</b>	<b>265.12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1164</b>	<b>1420</b>	<b>5.293</b>	<b>52.998</b>	<b>76.719</b>	<b>103.476</b>	<b>140.261</b>	<b>230.071</b>	<b>1415.055</b>	<b>1702.704</b>	

**Неделя: вторая**  
**День недели : вторник**

**2 ДЕНЬ**

Наименование блюдо	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>											
Омлет	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	68
Батон с маслом	25/4	30/5	1,906	2.3	3.613	4,36	12.114	14.62	89.49	108	84
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>279</b>	<b>315</b>	<b>13.736</b>	<b>14.16</b>	<b>23.483</b>	<b>24.23</b>	<b>25.414</b>	<b>27.87</b>	<b>300.19</b>	<b>326.26</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (Банан)	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	98
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>4.80</b>	<b>4.80</b>	<b>57.00</b>	<b>57.00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы с чесноком	35	40	0.425	0.49	1.78	2.03	2.48	2.83	24.94	31.51	25.11
Суп картофельный с рыбой	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	31/32
Гречка отварная	110	135	5.01	6.15	6.33	7.77	24.99	30.67	176.99	217.21	39
Гуляш из говядины	60	70	8.06	9.4	5.73	6.69	4.57	5.33	102.26	119.3	54
Компот из сухфруктов	150	180	0.375	0.450	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>725</b>	<b>34.745</b>	<b>44.15</b>	<b>16.49</b>	<b>19.93</b>	<b>75.033</b>	<b>92.725</b>	<b>595.42</b>	<b>739.64</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная пшенная	150	200	5.085	6.78	5.07	6.76	19.49	25.99	143.94	191.92	2
Кондитерские изделия (вафля)	18	20	0.504	0.560	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	93
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.38	2.85	2.008	2.41	11.97	14.36	75.83	91	75
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>318</b>	<b>400</b>	<b>7.969</b>	<b>10.19</b>	<b>7.672</b>	<b>9.83</b>	<b>45.374</b>	<b>55.81</b>	<b>283.79</b>	<b>354.05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1272</b>	<b>1540</b>	<b>57.35</b>	<b>69.4</b>	<b>47.945</b>	<b>53.99</b>	<b>148.621</b>	<b>181.205</b>	<b>1236.4</b>	<b>1476.95</b>	

Неделя: вторая

День недели :среда

**3 ДЕНЬ**

Наименование блюда	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>											
Суп молочный вермишелевый	150	200	5.39	7.18	4.88	6.51	17.66	23.54	136.5	182	3
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	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>330</b>	<b>417</b>	<b>7.85</b>	<b>10.42</b>	<b>5.75</b>	<b>7.67</b>	<b>53.23</b>	<b>66.2</b>	<b>294.67</b>	<b>373.9</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10.1	10.1	42,22	42,22	79
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>42,22</b>	<b>42,22</b>	

<b>ОБЕД</b>											
Огурец консервированный	20	30							3.2	4.8	
Суп «Метелица» на кур/б-не со сметаной	170/10	200/15	5.3	6.53	7.2	7.35	13.98	18.2	167.21	202.3	29
Рыбная котлета в сметанном соусе	70	80	10.59	12.10	6.47	7.39	4.17	4.77	117.0	133.7	37
Картофельное пюре	100	150	2.77	3.40	35.56	53.35	13.68	20.52	101.67	152.50	43
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	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>725</b>	<b>21.32</b>	<b>25.37</b>	<b>50.0</b>	<b>69.01</b>	<b>64.43</b>	<b>85.78</b>	<b>529.76</b>	<b>672.88</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Гренки с сахаром	55	75	4.38	5.84	4.50	5.26	17.74	25.32	124	165	92/1
Молоко	150	180	4.56	5.48	3.95	4.74	7.83	9.40	84.95	101.94	77
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>255</b>	<b>8.94</b>	<b>11.32</b>	<b>8.45</b>	<b>10</b>	<b>25.57</b>	<b>34.72</b>	<b>208.95</b>	<b>266.94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>1497</b>	<b>38.61</b>	<b>47.61</b>	<b>64.2</b>	<b>86.68</b>	<b>153.33</b>	<b>196.8</b>	<b>1075.6</b>	<b>1355.98</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	5.67	7.565	4.819	6.43	18.915	25.22	139.68	186.49	10
Батон с маслом	25/4	30/5	1,906	2.3	3.613	4,36	12.114	14.62	89.49	108	84
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	78

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>329</b>	<b>415</b>	<b>7.726</b>	<b>10.045</b>	<b>8.432</b>	<b>10.79</b>	<b>40.729</b>	<b>51.54</b>	<b>266.97</b>	<b>340.85</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Кисломолочный продукт(снежок)	80	100	2.38	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	80
<b>ВСЕГО ЗА 2 Завтрак</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>2.38</b>	<b>2.90</b>	<b>2.56</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>4</b>	<b>46.93</b>	<b>58.67</b>	

<b>ОБЕД</b>											
Яйцо вареное	0.5	0.5	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	91
Суп вермишелевый на к/б	200	250	3,43	4.29	2.66	3.33	16.72	20.90	104.58	130.73	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 сухофруктов	150	180	0,375	0,450	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540.5</b>	<b>680.5</b>	<b>14.745</b>	<b>17.33</b>	<b>14.81</b>	<b>17,55</b>	<b>70.153</b>	<b>87.695</b>	<b>468.01</b>	<b>576.75</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Винегрет	60	70	0.87	0.87	6.1	6.1	4.59	4.59	75.37	75.37	67.11
Кондитерское изделие (печенье)	18	20	0.504	0.56	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	93
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.38	2.85	2.008	2.41	11.97	14.36	75.83	91	75
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>228</b>	<b>270</b>	<b>3.754</b>	<b>4.28</b>	<b>8.702</b>	<b>9.17</b>	<b>30.474</b>	<b>34.41</b>	<b>215.22</b>	<b>237.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1177.5</b>	<b>1465.5</b>	<b>28.605</b>	<b>34.755</b>	<b>34.504</b>	<b>40.71</b>	<b>144.556</b>	<b>177.645</b>	<b>997.13</b>	<b>1213.77</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	160	13.155	17.54	9.038	12.05	12.86	17.15	185.25	247	61
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 с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.19	15.82	89.17	107	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>302</b>	<b>380</b>	<b>20.6</b>	<b>27.68</b>	<b>19.4</b>	<b>26.62</b>	<b>35.29</b>	<b>46.63</b>	<b>400.02</b>	<b>539.7</b>	
<b>ЗАВТРАК 10.00 ч</b>											
Фрукт (яблоко)	100	100	0,35	0,35	0	0	9,91	9,91	41,04	41,04	96
<b>ВСЕГО ЗА 2 ЗАВТРАК</b>	100	100	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,91</b>	<b>9,91</b>	<b>41,04</b>	<b>41,04</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Суп гороховый на кур/б-не	150	200	6.77	8.46	1.87	2.34	18.78	23.49	119.06	148.82	24
Картофель тушеный с курицей	150	200	8.20	10.93	11.25	15.0	16.68	20.91	196.77	262.36	66
Кисель	150	180	0.3	0.4	0.014	0.018	18.93	25.24	77.04	102.72	81

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	86/87
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>668</b>	<b>17.69</b>	<b>22.81</b>	<b>13.794</b>	<b>18.138</b>	<b>71.62</b>	<b>91.3</b>	<b>473.55</b>	<b>613.48</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	4
Компот из сухофруктов	150	180	0,375	0,450	0	0	15.863	19.035	64.95	77.94	76
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>5.025</b>	<b>6.66</b>	<b>5.60</b>	<b>7.47</b>	<b>34.683</b>	<b>44.125</b>	<b>203.81</b>	<b>263.09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1242</b>	<b>1540</b>	<b>43.665</b>	<b>48.87</b>	<b>38.794</b>	<b>52.228</b>	<b>161.413</b>	<b>201.875</b>	<b>1159.095</b>	<b>1498.35</b>	