



# **Меню приготавливаемых блюд**

**по МАДОУ д/с № 5**

**Возрастная категория:**

**от 1,5 до 3-х лет**

**от 3-х лет до 7-ми лет**

## Неделя 1 День 1

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша ячневая молочная	150	6,46	7,55	26,75	201,69	200	7,26	8,66	31,5	233,95
Печенье с маслом	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88	20/4	1,54	4,86	15,0	109,88
Коф. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,48	48,93	149,04
<b>2-й завтрак</b>										
Сок яблочный	200	--	--	11,2	45,0	100	---	---	11,2	45,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,58</b>	<b>17,243</b>	<b>69,7</b>	<b>487,84</b>		<b>14,04</b>	<b>19,0</b>	<b>106,63</b>	<b>537,87</b>
<b>Обед</b>										
Щи из св. капусты на к/б-не со сметаной	180	2,039	4,888	6,061	55,74	200	1,465	4,276	6,967	72,96
Плов с мясом говядины, сл.м	180	14,04	17,49	31,33	339,06	200	13,75	18,62	34,43	360,32
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,479</b>	<b>23,458</b>	<b>81,441</b>	<b>599,0</b>		<b>20,335</b>	<b>24,096</b>	<b>91,267</b>	<b>664,38</b>
<b>Полдник</b>										
Салат из консервированного зеленого горошка	45	1,4	3,08	2,93	44,97	55	1,71	3,1	3,58	368
Омлет натуральный	105	8,13	10,27	3,23	140,98	115	9,56	12,25	3,54	40,1
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Чай с лимоном	150	0,06	0,004	11,5	48,86	180	0,084	0,006	13,26	54,33
<b>Итого за полдник:</b>		<b>11,84</b>	<b>14,25</b>	<b>32,96</b>	<b>313,81</b>		<b>13,604</b>	<b>16,256</b>	<b>35,68</b>	<b>350,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,899</b>	<b>54,951</b>	<b>184,101</b>	<b>1400,65</b>		<b>47,979</b>	<b>59,352</b>	<b>233,577</b>	<b>1550,65</b>

## Неделя 1 День 2

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша овсяная молочная	<b>150</b>	5,94	7,76	22,3	<b>183,68</b>	<b>200</b>	8,09	10,26	29,95	<b>245,65</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>35</b>	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	<b>45</b>	3,38	1,35	22,95	<b>121,5</b>
Масло сливочное	<b>4</b>	0,04	2,9	0,06	<b>26,48</b>	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	<b>33,1</b>
Сыр «Голландский»	<b>9</b>	2,34	2,41	---	<b>31,7</b>	<b>13</b>	3,38	3,48	---	<b>45,76</b>
Какао с молоком	<b>150</b>	4,58	4,833	16,75	<b>131,27</b>	<b>180</b>	5,13	5,42	16,7	<b>137,69</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Яблоко свежее	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44,0</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,68</b>	<b>19,36</b>	<b>62,76</b>	<b>487,84</b>		<b>20,03</b>	<b>24,14</b>	<b>79,47</b>	<b>583,7</b>
<b>Обед</b>										
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>180</b>	1,717	2,883	8,981	<b>69,35</b>	<b>200</b>	1,94	4,308	9,836	<b>110,59</b>
Запек-ка из картофеля с мясом	<b>185</b>	13,222	12,886	20,28	<b>250,74</b>	<b>195</b>	14,21	14,602	22,39	<b>279,84</b>
Соус красный основной	<b>20</b>	0,397	0,81	2,331	<b>18,0</b>	<b>30</b>	0,573	0,783	3,151	<b>22,26</b>
Компот из с/фруктов	<b>150</b>	0,21	0,003	15,38	<b>65,22</b>	<b>180</b>	0,265	0,005	16,62	<b>71,3</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86,0</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>18,266</b>	<b>17,062</b>	<b>65,532</b>	<b>489,31</b>		<b>20,388</b>	<b>20,298</b>	<b>75,197</b>	<b>591,49</b>
<b>Полдник</b>										
Биточки из рыбы собственного произ-ва	<b>50</b>	10,79	1,593	5,009	<b>78,6</b>	<b>60</b>	15,186	2,158	6,308	<b>106,79</b>
Соус сметанный с луком	<b>30</b>	0,578	2,761	1,72	<b>33,84</b>	<b>30</b>	0,578	2,768	2,422	<b>37,2</b>
Рис отварной с маслом	<b>100</b>	2,56	3,26	26,7	<b>146,38</b>	<b>105</b>	2,84	3,3	29,66	<b>159,68</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>
Кисель плодово-ягодный из концентрата	<b>150</b>	---	---	17,5	<b>68,75</b>	<b>180</b>	---	---	8,66	<b>34,24</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>16,178</b>	<b>8,514</b>	<b>66,23</b>	<b>408,57</b>		<b>20,854</b>	<b>9,126</b>	<b>62,35</b>	<b>418,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>50,124</b>	<b>44,936</b>	<b>194,522</b>	<b>1385,72</b>		<b>61,272</b>	<b>53,564</b>	<b>217,017</b>	<b>1594,2</b>

Неделя 1 День 3

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	150	5,79	6,96	25,22	187,7	200	7,49	8,73	33,28	242,95
Хлеб из муки пшеничной в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	4	0,04	2,9	0,06	26,48
Кофейн. напиток с молоком	150	4,58	4,833	16,75	131,27	180	5,24	5,484	17,93	145,05
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	200	---	---	11,2	45,0	200	---	---	11,2	45,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,04</b>	<b>15,743</b>	<b>71,08</b>	<b>484,95</b>		<b>16,15</b>	<b>18,464</b>	<b>85,42</b>	<b>580,98</b>
<b>Обед</b>										
Суп картоф-й с бобовыми с гренками	180/15	6,683	2,894	29,717	173,1	200/20	7,687	4,105	34,752	208,68
Биточки из птицы (цыплята)	50	13,222	12,886	20,28	250,74	70	1,755	1,58	9,439	59,17
Соус сметанный с луком	20	0,578	2,768	2,422	37,0	30	0,578	2,768	2,422	37,2
Картофельное пюре	110	3,01	4,28	18,58	125,33	120	15,97	5,402	10,726	151,81
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
<b>Итого за обед:</b>		<b>30,501</b>	<b>25,442</b>	<b>92,843</b>	<b>724,9</b>		<b>29,61</b>	<b>14,455</b>	<b>97,009</b>	<b>633,96</b>
<b>Полдник</b>										
Пудинг из творога с изюмом	130	20,05	13,114	19,7	282,51	150	23,03	15,06	24,12	326,18
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	64,0	25	1,8	2,125	13,88	80,0
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	--	---	---	---	---
Вафли	---	---	---	---	---	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Чай сладкий	---	---	---	---	---	180	10,8	2,75	11,7	44,35
<b>Итого за полдник:</b>		<b>25,84</b>	<b>19,614</b>	<b>37,85</b>	<b>436,51</b>		<b>36,41</b>	<b>26,055</b>	<b>62,2</b>	<b>558,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>69,381</b>	<b>60,799</b>	<b>201,773</b>	<b>1446,36</b>		<b>82,17</b>	<b>58,974</b>	<b>244,69</b>	<b>1773,87</b>

Неделя 1 День 4

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Суп из вермишели молочн.	150	5,35	7,24	20,03	167,76	200	6,26	7,92	23,07	189,9
Хлеб из муки пшеничной в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Сыр «Голландский»	9	2,34	2,41	---	31,7	13	3,38	3,48	---	45,76
Какао с молоком	150	4,71	5,02	15,18	126,25	180	5,13	5,42	16,7	137,69
<b>2-й завтрак</b>										
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,19</b>	<b>18,94</b>	<b>71,69</b>	<b>526,79</b>		<b>19,7</b>	<b>22,3</b>	<b>83,79</b>	<b>623,95</b>
<b>Обед</b>										
Суп из овощей со сметаной	180	1,527	2,938	9,257	71,21	200	2,253	4,381	11,174	94,06
Кнели из говядины	60	10,94	10,6	6,045	163,99	70	11,93	11,36	6,46	175,31
Капуста тушеная	60	1,74	2,32	10,26	68,63	70	1,662	1,571	8,097	65,96
Картофельное пюре	60	1,404	1,552	5,74	42,78	70	1,81	3,055	10,762	78,06
Компот из кураги	150	0,52	0,03	12,08	51,13	180	0,39	0,018	25,0	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	4,41	9,43	18,3	17
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,351</b>	<b>18,52</b>	<b>72,142</b>	<b>537,74</b>		<b>23,179</b>	<b>21,603</b>	<b>84,893</b>	<b>638,64</b>
<b>Полдник</b>										
Икра из отварной свеклы	50	1,018	4,077	6,53	55,42	60	1,076	3,076	7,67	63,98
Рыба, запеченная в омлете	100	15,15	8,596	3,135	152,86	110	17,426	9,602	3,198	171,37
Хлеб из муки пшеничной в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	---	---	8,38	33,19	180	---	---	11,66	46,212
<b>Итого за полдник:</b>		<b>18,418</b>	<b>13,573</b>	<b>33,345</b>	<b>322,47</b>		<b>20,752</b>	<b>13,578</b>	<b>37,83</b>	<b>362,562</b>
<b>Итого за день</b>		<b>54,959</b>	<b>51,033</b>	<b>177,177</b>	<b>1387,0</b>		<b>63,631</b>	<b>63,481</b>	<b>206,513</b>	<b>1625,152</b>

## Неделя 1 День 5

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	6,05	7,026	24,62	<b>186,82</b>	<b>200</b>	7,415	8,34	31,624	<b>232,75</b>
Хлеб из муки пшеничн. в/с	<b>35</b>	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	<b>45</b>	3,38	1,35	22,95	<b>121,5</b>
Масло сливочное	<b>4</b>	0,04	2,9	0,06	<b>26,48</b>	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	<b>33,1</b>
Сыр «Голландский»	<b>9</b>	2,34	2,41	---	<b>31,7</b>	<b>13</b>	3,38	3,48	---	<b>45,76</b>
Кофейн. напиток с молоком	<b>150</b>	4,58	4,833	16,75	<b>131,27</b>	<b>180</b>	5,24	5,48	18,93	<b>149,04</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	<b>200</b>	---	---	11,2	<b>45,0</b>	<b>200</b>	---	---	11,2	<b>45,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,26</b>	<b>18,039</b>	<b>68,05</b>	<b>499,87</b>		<b>19,465</b>	<b>22,28</b>	<b>84,774</b>	<b>627,15</b>
<b>Обед</b>										
Рассольник «Ленинградский со сметаной	<b>180</b>	2,062	3,073	13,857	<b>91,8</b>	<b>200</b>	2,466	4,556	16,293	<b>116,33</b>
Жаркое по-домашнему	<b>170</b>	13,625	15,949	19,311	<b>266,58</b>	<b>200</b>	14,442	17,218	21,587	<b>299,49</b>
Компот из с/фруктов	<b>150</b>	0,18	---	15,29	<b>64,2</b>	<b>180</b>	0,265	0,005	16,62	<b>71,3</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,087</b>	<b>20,102</b>	<b>77,218</b>	<b>508,58</b>		<b>22,073</b>	<b>22,972</b>	<b>87,9</b>	<b>648,62</b>
<b>Полдник</b>										
Яйцо вареное вкрутую	<b>39</b>	4,83	4,41	0,27	<b>59,66</b>	<b>39</b>	4,83	4,41	0,27	<b>59,66</b>
Ватрушка из дрожжевого теста с творожн.фаршем	<b>70</b>	13,453	11,371	41,856	<b>325,92</b>	<b>90</b>	15,165	12,491	44,197	<b>352,58</b>
Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,8	7,05	<b>90,0</b>	<b>180</b>	5,22	5,76	8,46	<b>108,0</b>
Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44,0</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	<b>44,0</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>22,033</b>	<b>20,981</b>	<b>58,976</b>	<b>519,58</b>		<b>25,615</b>	<b>22,791</b>	<b>62,727</b>	<b>564,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,38</b>	<b>59,122</b>	<b>204,244</b>	<b>1528,03</b>		<b>67,153</b>	<b>68,05</b>	<b>237,401</b>	<b>1840,01</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>276,743</b>	<b>270,841</b>	<b>961,817</b>	<b>7147,76</b>		<b>322,205</b>	<b>303,421</b>	<b>1139,198</b>	<b>8383,882</b>

## Неделя 2 День 1

Ясли						Сад				
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая молочная	<b>150</b>	6,152	7,306	20,005	<b>179,2</b>	<b>200</b>	7,455	8,62	28,06	<b>220,45</b>
Печенье маслом	<b>20/4</b>	1,54	4,86	15,0	<b>109,88</b>	<b>20/4</b>	1,54	4,86	15,0	<b>109,88</b>
Какао с молоком	<b>150</b>	4,71	5,02	15,18	<b>126,25</b>	<b>180</b>	5,13	5,42	17,7	<b>141,68</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Зефир	<b>50</b>	0,5	---	40,5	<b>155,0</b>	<b>100</b>	0,5	--	40,5	<b>155,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,902</b>	<b>17,186</b>	<b>90,685</b>	<b>570,33</b>		<b>14,625</b>	<b>18,9</b>	<b>101,26</b>	<b>627,01</b>
<b>Обед</b>										
Суп картоф. с зеленым горошком со сметаной	<b>180</b>	1,562	2,935	8,839	<b>69,07</b>	<b>200</b>	1,894	4,382	10,643	<b>89,99</b>
Голубцы ленивые с мясом	<b>180</b>	13,783	15,484	66,093	<b>256,96</b>	<b>190</b>	14,681	17,3	19,383	<b>292,82</b>
Компот из смеси с/фруктов	<b>150</b>	0,21	0,003	14,38	<b>61,23</b>	<b>180</b>	0,265	0,005	16,62	<b>71,3</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86,0</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>19,275</b>	<b>19,502</b>	<b>68,072</b>	<b>527,26</b>		<b>21,74</b>	<b>22,887</b>	<b>80,046</b>	<b>615,61</b>
<b>Полдник</b>										
Рыба припущенная под овощным маринадом	<b>60/45</b>	13,164	4,151	5,122	<b>111,07</b>	<b>80/60</b>	15,09	5,307	6,204	<b>118,21</b>
Картофельное пюре	<b>50</b>	1,87	4,052	9,29	<b>81,44</b>	<b>60</b>	1,7	3,756	9,802	<b>80,06</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>
Чай сладкий с лимоном	<b>150</b>	0,02	---	10,38	<b>41,51</b>	<b>180</b>	0,06	0,003	12,17	<b>49,32</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>17,304</b>	<b>9,103</b>	<b>40,092</b>	<b>315,02</b>		<b>19,1</b>	<b>9,966</b>	<b>43,476</b>	<b>328,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,481</b>	<b>45,791</b>	<b>198,849</b>	<b>1412,61</b>		<b>55,465</b>	<b>51,753</b>	<b>224,782</b>	<b>1571,21</b>

## Неделя 2 День 2

Ясли						Сад				
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша манная молочная	<b>150</b>	5,79	6,96	25,22	<b>187,7</b>	<b>200</b>	6,98	8,675	29,74	<b>226,3</b>
Хлеб из муки пшеничн. в/с	<b>35</b>	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	<b>45</b>	3,38	1,35	22,95	<b>121,5</b>
Масло сливочное	<b>4</b>	0,04	2,9	0,06	<b>26,48</b>	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	<b>33,1</b>
Сыр «Голландский»	<b>9</b>	2,34	2,41	---	<b>31,7</b>	<b>13</b>	3,38	3,48	---	<b>45,76</b>
Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,35	4,8	7,05	<b>90,0</b>	<b>180</b>	5,22	5,76	8,46	<b>108,0</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	<b>200</b>	--	---	11,2	<b>45,0</b>	<b>200</b>	--	---	11,2	<b>45,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,78</b>	<b>18,67</b>	<b>58,96</b>	<b>466,1</b>		<b>19,01</b>	<b>22,895</b>	<b>72,42</b>	<b>579,66</b>
<b>Обед</b>										
Борщ с картофелем со сметаной	<b>180</b>	1,663	2,961	11,634	<b>79,88</b>	<b>200</b>	2,046	4,45	12,96	<b>99,81</b>
Запеканка из пшена с мясом	<b>160</b>	15,578	14,11	21,961	<b>290,99</b>	<b>195</b>	17,933	16,243	35,587	<b>348,92</b>
Соус красный основной	<b>20</b>	0,397	0,81	2,331	<b>18,0</b>	<b>30</b>	0,573	0,783	3,151	<b>22,26</b>
Компот из смеси с/фруктов	<b>150</b>	0,21	0,003	15,38	<b>61,23</b>	<b>180</b>	0,39	0,018	25,0	<b>101,7</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86,0</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>22,068</b>	<b>18,964</b>	<b>79,076</b>	<b>590,1</b>		<b>25,717</b>	<b>22,681</b>	<b>104,708</b>	<b>715,76</b>
<b>Полдник</b>										
Пудинг из творога с морковью	<b>125</b>	20,1	13,157	14,429	<b>261,21</b>	<b>135</b>	12,686	14,952	17,986	<b>304,36</b>
Молочный соус сладкий	<b>20</b>	0,651	1,227	4,107	<b>30,28</b>	<b>30</b>	1,086	1,707	4,812	<b>39,28</b>
Кефир с сахаром	<b>150</b>	4,35	4,8	8,99	<b>100,47</b>	<b>180</b>	5,22	5,76	12,19	<b>126,13</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>25,101</b>	<b>19,184</b>	<b>27,526</b>	<b>391,96</b>		<b>18,992</b>	<b>22,419</b>	<b>34,988</b>	<b>469,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>61,949</b>	<b>56,818</b>	<b>165,562</b>	<b>1448,562</b>		<b>63,719</b>	<b>67,995</b>	<b>212,116</b>	<b>1765,19</b>

## Неделя 2 День 3

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	5,91	7,31	24,09	<b>124,58</b>	<b>200</b>	7,85	9,42	32,06	<b>245,6</b>
Хлеб из муки пшеничн. в/с	<b>35</b>	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	<b>45</b>	3,38	1,35	22,95	<b>121,5</b>
Масло сливочное	<b>4</b>	0,04	2,9	0,06	<b>26,48</b>	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	<b>33,1</b>
Какао с молоком	<b>150</b>	4,71	5,02	15,18	<b>126,25</b>	<b>180</b>	5,13	5,42	16,7	<b>137,69</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Зефир	<b>50</b>	0,5	---	40,5	<b>155,0</b>	<b>---</b>	---	---	---	<b>---</b>
Йогурт	<b>---</b>	---	---	---	<b>---</b>	<b>100</b>	2,4	4,7	14,0	<b>110,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,41</b>	<b>16,1</b>	<b>95,25</b>	<b>510,91</b>		<b>18,81</b>	<b>24,52</b>	<b>85,78</b>	<b>647,89</b>
<b>Обед</b>										
Суп картой-й на кур. б -не с гренками	<b>180/15</b>	2,745	2,542	19,722	<b>114,9</b>	<b>200</b>	3,221	3,713	22,994	<b>140,87</b>
Суфле из кур с рисом	<b>80</b>	11,488	10,059	30,966	<b>244,78</b>	<b>90</b>	12,342	9,236	12,952	<b>107,68</b>
Капуста тушеная с маслом	<b>100</b>	2,427	6,341	7,719	<b>98,94</b>	<b>120</b>	2,87	2,365	14,502	<b>117,32</b>
Компот из смеси с/фруктов	<b>150</b>	0,207	0,003	14,38	<b>61,23</b>	<b>180</b>	0,265	0,005	16,62	<b>71,3</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86,0</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>19,59</b>	<b>19,425</b>	<b>91,347</b>	<b>605,85</b>		<b>22,098</b>	<b>15,919</b>	<b>90,268</b>	<b>544,67</b>
<b>Полдник</b>										
Икра из отварной моркови	<b>50</b>	0,784	3,111	5,148	<b>52,06</b>	<b>65</b>	1,093	3,182	6,731	<b>60,14</b>
Пудинг из рыбы запеченный	<b>80</b>	12,114	4,106	9,323	<b>124,37</b>	<b>90</b>	14,362	5,35	12,53	<b>158,61</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>	<b>30</b>	2,25	0,9	15,3	<b>81,0</b>
Кисель плодово-ягодный из концентрата	<b>150</b>	---	---	8,38	<b>33,19</b>	<b>180</b>	---	---	8,66	<b>34,242</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>15,148</b>	<b>8,117</b>	<b>38,151</b>	<b>290,62</b>		<b>17,705</b>	<b>9,432</b>	<b>43,221</b>	<b>333,992</b>
<b>Итого за день</b>		<b>48,148</b>	<b>43,642</b>	<b>224,748</b>	<b>1407,38</b>		<b>58,613</b>	<b>49,871</b>	<b>219,269</b>	<b>1526,552</b>

Неделя 2 День 4

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша «Дружба» молочная	<b>150</b>	6,015	3,755	29,036	<b>143,93</b>	<b>200</b>	6,795	8,369	33,995	<b>239,56</b>
Хлеб из муки пшеничн. в/с	<b>35</b>	2,25	0,87	15,42	<b>78,6</b>	<b>45</b>	3,38	1,35	22,95	<b>121,5</b>
Масло сливочное	<b>4</b>	0,04	2,9	0,06	<b>26,48</b>	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	<b>33,1</b>
Сыр «Голландский»	<b>9</b>	2,34	2,41	---	<b>31,7</b>	<b>13</b>	3,38	3,48	---	<b>45,76</b>
Кофейн. напиток с молоком	<b>150</b>	4,58	4,833	16,75	<b>131,27</b>	<b>180</b>	5,24	5,48	18,93	<b>149,04</b>
<b>2-й завтрак</b>										
Апельсин	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	<b>43,0</b>	<b>100</b>	0,9	0,2	8,1	<b>43,0</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,125</b>	<b>14,768</b>	<b>69,366</b>	<b>454,98</b>		<b>19,745</b>	<b>22,509</b>	<b>84,045</b>	<b>631,96</b>
<b>Обед</b>										
Щи из свежей капусты на кур. со сметаной	<b>180</b>	1,674	2,9	8,275	<b>66,78</b>	<b>200</b>	2,317	4,387	11,682	<b>96,53</b>
Гуляш из мяса цыплят	<b>80</b>	15,158	13,435	3,22	<b>194,13</b>	<b>100</b>	16,307	14,177	4,405	<b>150,37</b>
Макароны отварн. с маслом	<b>110</b>	4,44	3,42	28,26	<b>16,068</b>	<b>120</b>	4,99	3,485	31,78	<b>178,58</b>
Компот из смеси с/фруктов	<b>150</b>	0,18	---	15,29	<b>64,2</b>	<b>180</b>	0,22	---	16,47	<b>69,6</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,72	0,48	18,56	<b>86,0</b>	<b>50</b>	3,4	0,6	23,2	<b>107,5</b>
Хлеб из муки пшеничной в/с	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>	<b>20</b>	1,5	0,6	10,2	<b>54,0</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>25,672</b>	<b>20,835</b>	<b>83,805</b>	<b>481,178</b>		<b>28,734</b>	<b>23,249</b>	<b>97,737</b>	<b>656,58</b>
<b>Полдник</b>										
Запеканка из творога с плодами свежих яблок	<b>130</b>	18,705	13,74	15,151	<b>264,28</b>	<b>140</b>	22,451	14,68	16,252	<b>292,74</b>
Сметанный соус сладкий	<b>20</b>	0,776	2,227	3,277	<b>36,59</b>	<b>30</b>	0,996	2,987	4,605	<b>49,76</b>
Кефир с сахаром	<b>150</b>	4,35	3,75	6,99	<b>83,49</b>	<b>180</b>	5,22	4,5	9,18	<b>103,38</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>23,831</b>	<b>19,117</b>	<b>24,418</b>	<b>384,36</b>		<b>28,667</b>	<b>22,167</b>	<b>30,037</b>	<b>445,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>65,628</b>	<b>54,72</b>	<b>177,589</b>	<b>1320,518</b>		<b>77,146</b>	<b>67,925</b>	<b>211,819</b>	<b>1734,42</b>

## Неделя 2 День 5

Ясли					Сад					
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>										
Каша рисовая молочная	150	4,77	6,64	21,51	186,82	200	5,63	7,77	32,9	224,95
Хлеб из муки пшеничн. в/с	35	2,25	0,87	15,42	78,6	45	3,38	1,35	22,95	121,5
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	5	0,05	3,63	0,07	33,1
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,0	180	5,22	5,76	8,46	108,0
<b>2-й завтрак</b>										
Сок фруктовый	200	---	---	11,2	45,0	200	---	--	11,2	45,0
Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	20	0,75	6,1	12,5	108,5
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>12,16</b>	<b>21,31</b>	<b>67,74</b>	<b>514,32</b>		<b>15,03</b>	<b>24,61</b>	<b>88,08</b>	<b>641,05</b>
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с крупой	180	2,905	2,083	11,404	71,68	200	2,307	3,211	14,392	89,75
Капуста тушеная с мясом	185	13,144	16,032	7,662	228,84	200	14,211	18,539	9,79	260,84
Компот из с/фруктов	150	0,18	---	15,29	64,2	180	0,22	---	16,47	69,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	18,56	86	50	3,4	0,6	23,2	107,5
Хлеб из муки пшеничной в/с	20	1,5	0,6	10,2	54,0	20	1,5	0,6	10,2	54,0
<b>Итого за обед:</b>		<b>20,449</b>	<b>19,195</b>	<b>63,116</b>	<b>504,72</b>		<b>21,638</b>	<b>22,95</b>	<b>74,052</b>	<b>581,69</b>
<b>Полдник</b>										
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,792	2,11	5,25	43,83	60	1,67	3,17	7,904	65,59
Хлеб из муки пшеничн. в/с	30	2,25	0,9	15,3	81,0	30	2,25	0,9	15,3	81,0
Пирожок из дрожжевого теста с повидлом	60	6,342	5,587	49,736	274,28	75	6,698	8,787	46,45	272,52
Чай сладкий	150	0,02	---	11,38	45,5	180	0,03	---	12,08	48,3
<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,386</b>	<b>8,597</b>	<b>81,666</b>	<b>444,61</b>		<b>10,648</b>	<b>13,857</b>	<b>81,734</b>	<b>467,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,995</b>	<b>49,102</b>	<b>212,522</b>	<b>1463,65</b>		<b>47,316</b>	<b>61,417</b>	<b>243,866</b>	<b>1690,15</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>267,201</b>	<b>250,673</b>	<b>980,27</b>	<b>7052,72</b>		<b>302,259</b>	<b>298,961</b>	<b>1111,852</b>	<b>8287,522</b>

