



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Д/с № 22»  
Т.И.Горохова  
« 25 » марта 2011 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
по муниципальному дошкольному образовательному учреждению  
«Детский сад № 22 общеразвивающего вида»  
МДОУ «Д/с № 22»

I НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с № 22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ПОНЕДЕЛЬНИК	завтрак	Каша манная молочная или	277	150/200	4,70	6,20	5,30	7,10	23,20	30,90	161,20	234,98	1,00	1,40
		Каша молочная пшеничная вязкая	271	150/200	7,11	8,54	8,50	11,50	29,80	38,23	197,32	243,72	1,10	1,72
		Чай с молоком	507	150/200	2,65	3,04	2,35	3,1	11,31	15,08	76,99	102,66	1,18	1,58
		Печенье или пряник	602	30/40	2,27	3,30	2,96	3,92	22,50	29,76	126,36	166,80	0,00	0,00
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Суп крестьянский с крупой	169	150/200	1,22	1,62	3,15	4,53	6,81	9,09	63,90	85,27	6,66	17,05
		Тефтели из говядины с рисом	400	70/80	7,40	8,98	11,60	13,97	8,90	10,68	170,23	214,30	0,00	0,00
		Пюре из гороха	427	100/120	9,73	11,13	5,40	6,70	19,80	21,82	123,01	134,07	0,00	0,00
		Компот из свеж. плодов яблок	521	150/200	0,36	0,48	0,21	0,28	10,55	14,07	45,51	60,68	1,95	2,60
		Хлеб ржаной северный	123	55/50	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	20,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полдник	Какао с молоком	508	150/200	1,99	2,70	0,35	0,49	19,42	26,95	89,22	119,35	0,49	0,70
		Бутерброд с маслом	107	35/40	1,30	1,69	13,74	18,66	8,70	12,00	156,31	156,81	0,00	0,00
	ужин	Биточки манные	305	150/200	6,65	8,84	4,28	5,71	39,70	52,97	223,96	298,62	0,48	0,65
		Оладьи с маслом и	550	160/200	11,45	15,26	19,88	22,50	58,04	77,38	424,03	565,34	1,18	1,48
		Молоко сгущеное	493	40/40	0,28	0,28	0,34	0,34	2,22	2,22	131,20	131,20	0,00	0,00
		Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
											1483,09	1798,77		

I НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с № 22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ВТОРНИК	завтрак	Каша ячневая молочная	270	150/200	4,30	7,80	8,70	14,10	31,80	49,80	216,03	289,03	11,80	12,81
		Какао с молоком	508	150/200	1,99	2,70	0,35	0,49	19,42	26,95	89,22	119,35	0,49	0,70
		Бутерброд с джемом	109	60/65	1,94	2,31	2,71	3,62	21,40	27,25	118,10	147,36	0,39	0,44
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Суп овощной	157	150/200	1,32	1,38	2,65	3,54	4,29	5,72	49,36	65,82	11,40	11,12
		Жаркое по-домашнему или	379	150/200	16,8	17,1	17	17,5	12,8	13,2	263	279,2	5,3	6
		Картофельное пюре	442	110/130	2,25	3,96	4,66	5,51	10,32	12,20	109,20	125,92	3,74	4,42
		Гуляш из говядины	378	60/70	5,60	6,60	6,30	7,80	2,60	3,10	90,07	102,30	0,69	0,82
		Салат из белокочанной капусты с морковью или	3	60/70	0,75	1,02	4,84	5,85	4,04	5,01	90,74	138,15	10,02	12,31
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Компот из смеси сухофруктов	522	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,50	27,40	88,80	111,80	0,10	0,15
		Хлеб ражаной йодированный	123	40/45	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	29,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полдник	Молоко кипяченое	529	150/200	4,14	5,59	3,67	6,38	6,96	10,08	72,54	120,12	1,40	0,50
		Булка ярославская		50/50	3,90	3,90	4,50	4,50	28,00	28,00	171,00	171,00	0,00	0,00
	ужин	Вареники ленивые	335	210/210	29,66	29,66	22,65	22,65	29,94	29,94	444,69	444,69	0,39	0,39
		Соус молочный или молоко сгущеное или	447/493	30/40	1,58/0,28	1,97/0,28	1,25/0,34	1,57/0,34	2,04/2,22	2,55/2,22	35,86/131,20	44,83/131,20	0,12	0,15
		Пудинг творожный	329	150/200	26,46	35,28	18,32	31,46	23,60	31,46	369,89	493,18	0,59	0,87
		Чай с лимоном	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
		Хлеб пшеничный	122	30/40	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
										1659	1900			

I НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
СРЕДА	завтрак	Каша пшеничная молочная	282	150/200	5,80	7,80	7,40	9,90	26,90	35,90	200,20	266,90	1,10	1,50
		Бутерброд с маслом или	104	35/40	1,30	1,69	13,52	17,96	8,41	11,70	156,80	207,52	0,00	0,00
		Батон	125	30/35	2,25	2,62	0,87	1,02	15,42	17,99	78,60	91,70	0,00	0,00
		Чай с молоком	507	150/200	2,65	3,04	2,35	3,1	11,31	15,08	76,99	102,66	1,18	1,58
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Рассольник "Ленинградский"	148	150/200	1,25	1,67	3,22	4,30	7,66	10,21	73,40	97,87	7,11	9,49
		Котлета рыбная или	356	60/70	10,30	13,49	1,02	2,50	4,20	5,72	98,90	102,20	44,00	0,69
		Кнели рыбные	345	70/70	13,52	13,52	1,35	1,35	5,86	5,86	89,67	89,67	0,24	0,24
		Рис отварной	424	110/130	2,74	3,24	4,47	5,25	27,58	32,59	165,52	195,52	0,00	0
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Соус сметанный с томатом	456	30/40	0,52	0,70	1,50	2,00	2,10	2,80	24,03	32,04	0,40	0,53
		Компот из суш.плодов (шипов.)	533	150/200	0,51	0,68	0,00	0,00	17,26	23,05	70,72	94,90	45,00	65,00
		Хлеб ржаной северный	123	50/55	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	20,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Кофейный напиток с молоком	514	150/200	2,08	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	75,18	90,56	0,12	1,00
		Печенье или пряник	602	30/40	2,27	3,30	2,96	3,92	22,50	29,76	126,36	166,80	0,00	0,00
	ужин	Омлет	313	130/150	8,40	12,20	12,90	17,20	1,14	1,92	158,74	231,76	0,00	0,00
		Салат из отварной свеклы или	60	40/50	0,68	0,85	2,40	3,00	3,72	4,65	38,21	48,27	3,37	4,22
		Яйца варенные	310	40/40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
		Винегрет овощной	90	150/200	1,89	2,52	8,30	10,20	10,99	21,90	190,42	253,80	3,28	3,28
		Чай с лимоном	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
Хлеб пшеничный		122	30/40	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00	
										1526	1921			

I НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЧЕТВЕРГ	завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	262	150/200	7,10	10,70	11,40	17,10	26,30	39,40	209,70	237,19	1,10	1,60
		Бутерброд с сыром	104	50/60	5,01	6,67	8,16	9,51	7,42	9,88	123,14	151,73	0,11	0,14
		Кофейный напиток с молоком	514	150/200	2,08	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	75,18	90,56	0,12	1,00
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Борщ со свежей капустой с картофелем	142	150/200	1,06	1,42	3,08	4,11	6,74	8,99	60,94	81,25	8,03	10,71
		Рагу из птицы или	417	170/200	10,4	12,1	12,62	13,8	16,44	17,53	229,02	298,06	10,16	13,19
		Азу	375	150/200	12,57	18,85	12,21	16,82	14,9	20,04	208,05	312	12,05	15,2
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Компот из суш.плодов (шипов.)	533	150/200	0,51	0,68	0,00	0,00	17,26	23,05	70,72	94,90	45,00	60,00
		Хлеб ржаной йодированный	123	30/35	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	29,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Ватрушка с фруктовым сладким фаршем	555	60/60	6,90	6,90	5,10	5,10	27,60	27,60	191,20	191,20	0,42	0,42
	ужин	Суп молочный с крупой	179	150/200	3,60	4,80	3,87	5,16	12,63	16,84	100,63	134,16	0,69	0,92
		Чай с лимоном	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
		Хлеб пшеничный	122	30/40	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
											1500	1846		

I НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ПЯТНИЦА	завтрак	Каша молочная кукурузная или	280	150/200	5,30	6,70	6,90	7,90	35,50	39,50	176,80	240,00	0,70	1,30
		Каша молочная рисовая	283	150/200	4,20	6,90	6,70	11,20	24,30	40,60	177,10	295,20	1,15	1,91
		Бутерброд с маслом или	104	35/40	1,30	1,69	13,52	17,96	8,41	11,70	156,80	207,52	0,00	0,00
		Батон	125	30/35	2,25	2,62	0,87	1,02	15,42	17,99	78,60	91,70	0,00	0,00
		Какао с молоком	508	150/200	1,95	2,61	0,33	0,45	19,38	25,95	88,57	118,29	0,48	0,65
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Бульон куриный	135	150/200	0,85	1,00	3,14	4,19	0,37	0,50	32,70	43,71	0,00	0,00
		Гренки или	185	30/35	29,62	39,50	3,02	4,00	17,04	22,70	87,90	117,20	0,00	0,00
		Уха рыбацкая	166	150/200	3,76	5,01	1,48	1,98	6,11	8,15	53,28	71,05	5,82	7,76
		Гуляш из говядины или	378	60/70	5,60	6,60	6,30	7,80	2,60	3,10	90,07	102,30	0,69	0,82
		Биточки мясные из говядины	391	60/70	12,80	16,92	12,00	15,86	10,22	13,31	200,40	260,66	0,00	0,00
		Каша гречневая рассыпчатая	252	110/130	6,27	7,41	5,75	6,79	5,41	6,39	189,01	223,39	0,00	0,00
		Соус сметанный с томатом	456	30/40	0,52	0,70	1,50	2,00	2,10	2,80	24,03	32,04	0,40	0,53
		Компот из смеси сухофруктов	522	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,50	27,40	88,80	111,80	0,10	0,15
		Хлеб ржаной северный	123	50/55	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	20,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Напиток "Снежок"	530	150/200	4,60	5,62	4,18	4,38	7,18	8,19	85,12	94,52	1,00	1,40
		Булка домашняя	578	60/60	5,03	5,03	5,36	5,36	25,39	25,39	161,95	161,95	0,00	0,00
	ужин	Картофельное пюре	441	130/150	3,00	4,01	6,36	0,88	14,08	8,48	145,29	135,78	5,10	6,80
		Салат из сырых овощей или	24	60/100	0,56	1,11	3,07	6,11	1,91	3,82	37,89	75,76	6,89	13,37
		Овощи сезонные или	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Икра кабачковая или	129	50/50	0,60	0,60	2,35	2,35	3,85	3,85	39,00	39,00	4,80	4,80
		Сельдь соленая	117	60/60	10,11	10,11	7,99	7,99	4,24	4,24	129,31	129,31	3,19	3,19
		Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
												1546	1826	

II НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ПОНЕДЕЛЬНИК	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	180	150/200	4,28	5,71	3,93	17,25	12,93	17,25	107,34	143,13	0,69	0,91
		Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Бутерброд с маслом	104	35/40	1,30	1,69	13,52	17,96	8,41	11,70	156,80	207,52	0,00	0,00
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Щи со свежей капустой с картофелем	156	150/200	0,94	1,26	2,63	3,51	3,89	5,19	50,39	67,19	10,06	13,42
		Плов из отварной говядины или из отварной курицы	380	150/200	16,35	18,95	12,75	16,00	22,90	25,60	231,00	272,25	0,00	0,00
		Гуляш из говядины	416	150/210	13,16	13,56	13,90	15,30	36,43	37,90	321,65	356,42	0,40	0,60
		Каша гречневая рассыпчатая	378	60/70	5,60	6,60	6,30	7,80	2,60	3,10	90,07	102,30	0,69	0,82
		Салат из свежих помидоров и огурцов	252	110/130	6,27	7,41	5,75	6,79	5,41	6,39	189,01	223,39	0,00	0,00
		Компот из свеж. плодов яблок	18	40/50	0,38	0,48	2,05	2,57	1,23	1,54	28,50	38,88	5,34	6,68
		Хлеб ржаной йодированный	521	150/200	0,36	0,48	0,21	0,28	10,55	14,07	45,51	60,68	1,95	2,60
			123	30/35	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	29,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Кофейный напиток с молоком или	514	150/200	2,08	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	75,18	90,56	0,12	1,00
		Кисель	517	150/200	1,02	1,36	0,00	0,00	21,76	29,02	91,14	121,52	0,00	0,00
		Булочка домашняя	578	50/60	5,03	5,90	5,36	8,04	25,39	38,09	161,95	242,93	0,00	0,00
	ужин	Каша "Дружба" или	275	150/200	4,00	5,30	8,50	11,30	17,00	22,70	161,50	215,30	1,00	1,30
		Каша из хлопьев овсяных	262	150/200	6,42	8,57	10,30	13,73	23,68	31,58	214,64	286,19	1,07	1,43
		"Геркулес" вязкая	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
		Чай с лимоном	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
Хлеб пшеничный														
										1438	1864			

II НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ		БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК	завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	271	150/200	7,11	8,54	8,50	11,50	29,80	38,23	197,32	243,72	1,10	1,72
		Бутерброд с джемом	109	50/60	2,00	2,28	2,86	3,57	21,00	26,35	117,09	146,36	0,34	0,43
		Какао с молоком	508	150/200	1,95	2,61	0,33	0,45	19,38	25,95	88,95	118,29	0,48	0,65
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Свекольник	145	150/200	1,30	1,74	2,65	3,52	7,25	9,67	69,46	92,62	5,24	6,99
		Котлета мясная из говядины или	391	60/70	12,80	16,92	12,00	15,86	10,22	13,31	200,40	260,66	0,00	0,00
		Суфле из отварной говядины	397	60/70	17,10	19,12	14,09	15,13	1,03	1,19	220,60	234,97	0,00	0,00
		Капуста тушеная	435	110/130	2,32	2,74	3,77	4,46	36,34	42,95	86,3	101,99	18,7	22,1
		Соус томатный	465	30/40	0,43	0,54	1,48	1,86	2,76	3,46	27,60	34,60	0,65	0,77
		Компот из смеси сухофруктов	522	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,50	27,40	88,80	111,80	0,10	0,15
		Хлеб ржаной северный	123	50/55	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	20,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полдник	Молоко кипяченое	529	150/200	4,14	5,59	3,67	6,38	6,96	10,08	72,54	120,12	1,40	0,50
		Плюшка утинская		50/50	3,90	3,90	4,50	4,50	28,00	28,00	171,00	171,00	0,00	0,00
	ужин	Вареники ленивые	335	210/210	29,66	29,66	22,65	22,65	29,94	29,94	444,69	444,69	0,39	0,39
		Соус молочный или молоко сгущен.	447	30/40	1,58	1,97	1,25	1,57	2,04	2,55	35,86	44,83	0,12	0,15
		Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
											1542,81	1836,31		



II НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
СРЕДА	завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая или	280	150/200	5,30	6,70	6,90	7,90	35,50	39,50	176,80	240,00	0,70	1,30
		Каша молочная рисовая	283	150/200	4,20	6,90	6,70	11,20	24,30	40,60	177,10	295,20	1,15	1,91
		Бутерброд с сыром	104	50/65	5,01	6,67	8,16	9,51	7,42	9,88	123,14	151,73	0,11	0,14
		Чай с молоком	507	150/200	2,65	3,04	2,35	3,1	11,31	15,08	76,99	102,66	1,18	1,58
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Уха рыбацкая или	166	150/200	3,76	5,01	1,48	1,98	6,11	8,15	53,28	71,05	5,82	7,76
		Суп картофельный с крупой	170	150/200	1,24	1,66	3,14	4,19	8,65	11,54	67,80	90,56	0,80	1,08
		Печень тушеная по-строгановски	408	110/110	14,63	14,63	13,38	13,38	5,41	5,41	200,58	200,58	13,99	13,99
		Макаронные изделия отварные	432	110/130	4,05	4,79	4,57	5,40	24,82	29,33	161,63	191,02	0,00	0,00
		Овощи сезонные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Компот их суш.плодов (шипов.)	526	150/200	0,29	0,33	0,17	0,20	20,21	21,87	82,50	90,58	0,20	0,28
		Хлеб ржаной йодированный	123	30/35	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	29,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Кофейный напиток с молоком	514	150/200	2,08	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	75,18	90,56	0,12	1,00
		Булка домашняя	578	60/60	5,03	5,03	5,36	5,36	25,39	25,39	161,95	161,95	0,00	0,00
	ужин	Рагу овощное с курицей или	210	150/200	2,57	3,43	10,87	14,50	12,63	16,85	161,04	215,70	10,00	13,34
		Рагу овощное с кабачком	211	200/200	3,00	3,00	13,72	13,72	14,62	14,62	190,35	190,35	13,43	13,43
		Чай с лимоном	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
											1592	1799,2		

II НЕДЕЛЯ

МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЧЕТВЕРГ	завтрак	Каша пшенная молочная	282	150/200	5,80	7,80	7,40	9,90	26,90	35,90	200,20	266,90	1,10	1,50
		Бутерброд с маслом или	107	40/45	1,30	1,74	13,93	17,96	8,39	11,42	156,47	207,62	0,00	0,00
		Батон	125	30/35	2,25	2,62	0,87	1,02	15,42	17,99	78,60	91,70	0,00	0,00
		Кофейный напиток с молоком	514	150/200	2,08	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	75,18	90,56	0,12	1,00
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Рассольник "Ленинградский"	148	150/200	1,25	1,67	3,22	4,30	7,67	10,21	73,40	97,87	7,11	9,48
		Шнецель из говядины	391	60/70	12,80	16,92	12,00	15,86	10,22	13,31	200,40	260,66	0,00	0,00
		Картофельное пюре	441	110/130	2,25	3,96	4,66	5,51	10,32	12,20	106,54	125,92	3,74	4,42
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Компот из смеси сухофруктов	522	150/200	0,42	0,56	0,00	0,00	20,50	27,40	88,80	111,80	0,10	0,15
		Хлеб ржаной йодированный	123	30/35	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	29,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полдник	Напиток "Снежок"	530	150/200	4,60	5,62	4,18	4,38	7,18	8,19	85,12	94,52	1,00	1,40
		Печенье или пряник	602	30/40	2,27	3,30	2,96	3,92	22,50	29,76	126,36	166,80	0,00	0,00
	ужин	Салат "Степной"	33	150/200	2,25	3,60	15,20	20,40	11,83	15,78	195,03	260,07	8,80	11,74
		Яйца варенные	310	40/40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,00	0,00	207,28	207,28	0,00	0,00
		Чай с сахаром и лимон	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
										1690,59	2030,78			

## II НЕДЕЛЯ

## МДОУ "Д/с №22"

ДНИ	БЛЮДА	№ тех. карты	выход ясли/сад	белки		жиры		углеводы		ккал		витами С		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ПЯТНИЦА	завтрак	Каша молочная ячневая или	270	150/200	4,90	7,80	8,70	14,10	31,80	49,80	216,03	289,03	11,08	12,80
		Каша молочная пшеничная вязкая	271	150/200	7,11	8,54	8,50	11,50	29,80	38,23	197,32	243,72	1,10	1,72
		Бутерброд с маслом или	107	40/45	1,30	1,74	13,93	17,96	8,39	11,42	156,47	207,62	0,00	0,00
		Батон	125	30/35	2,25	2,62	0,87	1,02	15,42	17,99	78,60	91,70	0,00	0,00
		Чай с молоком	507	150/200	2,65	3,04	2,35	3,1	11,31	15,08	76,99	102,66	1,18	1,58
		Сок или	532	120/150	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
		Фрукты	126	95/100	0,85	0,10	0,20	0,25	22,80	28,40	115,80	128,00	6,00	8,00
	обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	158	150/200	1,37	1,83	2,67	3,57	5,95	7,94	60,31	80,41	7,35	9,81
		Рис отварной с маслом	424	110/130	2,74	3,24	4,47	5,25	207,58	32,59	165,52	195,52	0,00	0,00
		Котлета рыбная или	356	60/70	10,30	13,49	1,02	2,50	4,20	5,72	98,90	102,20	44,00	0,69
		Тефтели рыбные	360	70/70	8,84	8,84	2,05	2,05	9,18	9,18	90,53	90,53	0,31	0,31
		Макаронные изделия отварные	432	110/130	4,05	4,79	4,57	5,40	24,82	29,33	161,63	191,02	0,00	0,00
		Соус сметанный с томатом	456	30/40	0,52	0,70	1,50	2,00	2,10	2,80	24,03	32,04	0,40	0,53
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Компот их суш.плодов (шипов.)	526	150/200	0,29	0,33	0,17	0,20	20,21	21,87	82,50	90,58	0,20	0,28
		Хлеб ржаной северный	123	50/55	3,30	5,60	0,60	1,10	16,70	20,40	88,40	104,00	0,00	0,00
	полд-ник	Чай с сахаром	505	150/200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	15,04	45,09	60,12	0,00	0,00
		Ватрушки с творожным фаршем	555	56/60	6,90	2,09	4,37	5,10	23,60	27,60	163,70	191,20	0,036	0,042
	ужин	Картофельное пюре	441	150/200	3,00	4,01	6,36	0,88	14,08	8,48	145,29	135,78	5,10	6,80
		Икра кабачковая или	129	50/50	0,60	0,60	2,35	2,35	3,85	3,85	39,00	39,00	4,80	4,80
		Салат из свежих помидоров и огурцов или	18	40/50	0,38	0,48	2,05	2,57	1,23	1,54	28,50	38,88	5,34	6,68
		Овощи сезонные натуральные	120	50/60	0,55	0,66	0,10	0,12	1,90	2,28	12,00	14,40	13,80	16,10
		Чай с лимоном	506	150/200	0,10	0,14	0,15	0,20	8,50	11,34	34,17	45,56	2,35	3,14
		Хлеб пшеничный	122	30/35	1,90	2,50	0,20	0,26	12,30	16,40	68,75	78,33	0,00	0,00
										1566	1859			