

УТВЕРЖДАЮ: Заведующая
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
общеразвивающего вида с
осуществлением художественно-эстетического
направления развития воспитанников №24»



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического направления развития воспитанников №24*»

с. Журавского

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реп.	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
173	каша геркулесовая на молоке	150	5,6	8,25	28	177,75	0,14	1,05	0,98	103,4	2,61	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	88	0,06	0,03		10,4	0,64	
14	масло порционное	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0,01		1,1	0,01	
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		8,67	12,74	48,03	345,95	0,2	1,09	8,48	486,2	64,76	
	ОБЕД											
88	борщ со свежей капустой	150	2,4	9,9	16,1	72,8	0,01	0,02	3,2	69,8	1,35	
268	котлета из мясного фарша	60	7,4	13,7	8,3	132,2	0,04	0,08		6	1,88	
202	макароны отварные	120	5,8	6,72	19,5	225	0,07	0,02		14,03	0,86	
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,58	66,3						
	хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0,06	0,03		10,4	0,64	
342	компот из свежих яблок	150	0,90	0	0	147,2	0,01	0,03	18	35,8	0,9	
	ИТОГО:		19,64	31,34	63,46	669,7	0,19	0,18	21,2	136,03	5,63	
	ПОЛДНИК											
	печенье	40	1,96	1,52	31	145,6						
379	кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,6	22,4	141,75			0,74	67,5	0,04	
	ИТОГО:		4,56	4,12	53,4	287,35	0	0	0,74	67,5	0,04	
	ВСЕГО:		32,87	48,2	164,89	1303	0,39	1,27	30,42	689,73	70,43	

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№репс	наименование блюда	масса	Б			Ж			У			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	В2	С		Ca	Fe			
	ЗАВТРАК																
173	каша геркулесовая на молоке	200	7,5	11	24						237	0,18	1,4	1	146,2	1,74	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9						88	0,06	0,03		10,4	0,64	
14	масло порционное	10	0,06	8,25	0,09						74,8		0,01		2,2	0,02	
376	чай с сахаром	200/15			0,1						57			10	495	82	
	ИТОГО:		10,6	19,61	44,09						456,8	0,24	1,44	11	653,8	84,4	
	ОБЕД																
88	борщ со свежей капустой	200	3,2	5,2	21,5						97	0,01	0,03	4,3	93	1,8	
268	котлета из мясного фарша	80	16,5	18,2	11,1						176,2	0,05	0,1		8	2,5	
202	макароны отварные	150	7,2	8,4	24,4						281,2	0,09	0,03		18,7	1,07	
	хлеб отрубной	40	3,16	0,96	19,44						88,4						
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9						88	0,12	0,06		20,8	1,28	
342	компот из свежих яблок	200	0,9	0	0						147,2	0,01	0,03	18	35,8	0,9	
	ИТОГО:		34	33,12	96,34						878	0,28	0,25	22,3	176,3	7,55	
	ПОЛДНИК																
	печенье	60	2,2	1,8	36						218,4						
379	кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,9						149			0,98	90	0,05	
	ИТОГО:		5,66	5,3	61,9						367,4	0	0	0,98	90	0,05	
	ВСЕГО:		50,26	58,03	202,33						1702,2	0,52	1,69	34,28	920,1	92	

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№репс	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
173	каша пшеничная на молоке	150	8,9	20,02	31,35	244,5	0,16	1,28	0,98	103,4	2,63
	хлеб отрубной	10	0,79	0,24	4,86	22,1					
	хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0,03	0,02		5,2	0,32
377	чай с лимоном	150/11/5	0,15		12	49			3,6	2,04	0,02
	ИТОГО:		10,61	20,56	53,19	341,8	0,19	1,3	4,58	110,64	2,97
	ОБЕД										
102	суп картофельный с горохом	150	8,2	3	28,35	96	0,2	0,07	3,08	38,3	1,88
279	тефтели	60	8,2	13,5	12,2	203			2,1	1,05	1,65
125	картофель отварной	120	2,28	5,28	17,76	127,2			33,12	17,28	1,5
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	132	0,09	0,05		15,6	0,96
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2					
349	компот из сухофруктов	150	0,06		16,4	65,7		0,01		24,8	0,33
	ИТОГО:		24,88	22,8	114,25	668,1	0,29	0,13	38,3	97,03	6,32
	ПОЛДНИК										
202	макароны с сыром	120	5,7	8,3	30,9	189,6	0,11	0,14	0,62	247,6	1,17
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5
	ИТОГО:		5,7	8,3	30,98	232,4	0,11	0,14	8,12	618,9	62,67
	ВСЕГО:		41,19	51,66	198,42	1242,3	0,59	1,57	51	826,57	71,96

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№репс	наименование блюда	масса	Витамины (мг)				ККАЛ	Мин.вещ-ва(мг)		
			В1	В2	С	Ca		Fe		
	ЗАВТРАК									
173	каша пшеничная на молоке	200	0,21	1,7	1,3	326			137,8	3,5
	хлеб отрубной	10				22,1				
	хлеб пшеничный	30	0,06	0,03		78,6			10,4	0,64
377	чай с лимоном	200/15/7			4,8	65			2,72	0,02
	ИТОГО:		0,27	1,73	6,1	491,7			150,92	4,16
	ОБЕД									
102	суп картофельный с горохом	200	0,26	0,09	4,1	128			51	2,5
279	тефтели	80			0,43	200,5			12,55	0,11
125	картофель отварной	150			41,4	159			21,6	1,9
	хлеб отрубной	20				44,2				
	хлеб пшеничный	60	0,12	0,06		157,2			20,8	1,28
349	компот из сухофруктов	200	0,38	0,16	78,93	87,6			3,2	0,44
	ИТОГО:		0,38	0,16	78,93	776,5			109,15	6,23
	ПОЛДНИК									
202	макароны с сыром	150	0,14	0,17	0,78	237			309,5	1,46
376	чай с сахаром	200			10	57			4,95	82
	ИТОГО:		0,14	0,17	10,78	294			314,45	83,46
	ВСЕГО:		0,79	2,06	95,81	1562,2			574,52	93,85

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реци	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
223	запеканка из творога со сгущ.молоком	50/10	9,6	3,15	14,48	126		0,39	0,23	67,4	0,49	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		0,03		7,8	0,48	
14	масло порционное	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0,01		1,1	0,01	
380	какао с молоком	150	2,85	2,4	20,02	113,1		0,02	0,98	90	0,45	
	ИТОГО:		14,79	10,58	49,49	355,1		0,07	1,21	166,3	1,43	
	ОБЕД											
103	суп с картофельный с макаронами	150	3,15	4,65	27,8	86,3		0,09	0,05	13,5	19,5	2,03
291	плов из мяса птицы	150/50	14,3	17,2	23,7	270,7		0,11	0,16	1,35	28,6	2,09
140	свекла, тушенная в соусе	60/15	5,62	9,12	1,77	86,15			0,04	44,2	1	
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		0,06	0,03	10,4	0,64	
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,58	66,3						
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		26,98	32,29	77,89	604,65		0,26	0,24	22,39	474	67,26
	ПОЛДНИК											
386	ряженка	150	4,2	4,8	6,15	84		0,05	0,59	1,05	189	0,15
424	булочка домашняя	90	3,5	5,5	35,15	150,15			0,01	14,71	0,79	
	ИТОГО:		7,7	10,3	41,3	234,15		0,05	0,6	1,05	203,71	0,94
	ВСЕГО:		49,47	53,17	168,68	1193,9		0,38	1,36	24,65	844,01	69,63

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№репс	наименование блюда	масса					ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)	
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
223	запеканка из творога со стущ.молоком	80/15	12,8	4,2	19,3	168		0,52	0,31	89,8	0,65	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,03	0,14	1,3	120	0,6	
14	масло порционное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		0,01		2,2	0,02	
380	какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,05	0,03		7,8	0,48	
	ИТОГО:		18,97	16,55	61,03	472,2	0,08	0,7	1,61	219,8	1,75	
ОБЕД												
103	суп с картофельный с макаронами	200	4,2	6,2	37	115	0,13	0,07	18	26	2,7	
291	плов из мяса птицы	230/80	17,5	26,4	36,3	303	0,17	0,25	2,07	43,9	3,21	
140	свекла, тушенная в соусе	75/20	6,62	10,07	1,92	111,15			0,04	44,2	1	
	хлеб отрубной	40	3,85	0,96	19,44	88,4						
	хлеб пшеничный	50	6,93	1,5	24,9	131	0,12	0,06		20,8	1,28	
376	чай с сахаром	200			0,1	57			10	4,95	82	
	ИТОГО:		39,1	45,13	119,66	805,55	0,42	0,38	30,11	139,85	90,19	
ПОЛДНИК												
386	ряженка	200	5,6	6,4	7,6	112	0,06	0,78	1,4	252	0,2	
424	булочки домашняя	90	3,5	5,5	35,15	150,15		0,01		14,71	0,79	
	ИТОГО:		9,1	11,9	42,75	262,15	0,06	0,79	1,4	266,71	0,99	
	ВСЕГО:		67,17	73,58	223,44	1539,9	0,56	1,87	33,12	626,36	92,93	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реци	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
181	каша манная на молоке	150	4,65	8,7	12	184,7	0,15	1,2		97,2	0,49	
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,03	0,02		5,2	0,32	
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
379	чай с молоком	150	1,52	1,65	17,4	87	0,02	0,06		64,5	0,51	
	ИТОГО:		7,73	10,89	39,24	320	0,2	1,28		0,56	1,32	
	ОБЕД											
101	суп картофельный с рисом	150	1,49	5,2	11,85	64,3	0,08	0,05		11,25	0,55	
229	рыба, тушеная с овощами	120/60	9,8	12,2	2,2	180	0,16	0,14		66,2	2,28	
125	картофель отварной	120	2,28	5,28	17,76	127,2				33,12	1,5	
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8				7,5	61,5	
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2						
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,06	0,03		10,4	0,64	
	ИТОГО:		18,23	24,36	61,53	563,3	0,3	0,22		52,75	66,47	
	ПОЛДНИК											
449	полоска песочная с повидлом	50	2,2	8,4	71,9	391						
349	компот из сухофруктов	150	0,06		16,4	65,7		0,01		24,8	0,33	
	ИТОГО:		2,26	8,4	88,3	456,7	0	0,01		0	0,33	
	ВСЕГО:		28,22	43,65	189,07	1340	0,5	1,51		53,31	68,12	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№репс	наименование блюда	масса					ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
181	каша манная на молоке	200	6,2	13,9	16	224,6	0,2	1,6			129,6	0,65	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,06	0,03			10,4	0,64	
	хлеб отрубной	10	0,79	0,24	4,86	22,1							
379	чай с молоком	200	2,03	2,2	23,2	116	0,02	0,08		0,75	86	0,68	
	ИТОГО:		11,33	17,24	59	441,3	0,28	1,71		0,75	226	1,97	
	ОБЕД												
101	суп картофельный с рисом	200	1,99	5,8	15,8	85,7	0,11	0,06		12,7	15	0,73	
229	рыба, тушенная с овощами	160/80	13	12,9	2,9	240	0,21	0,18		3,5	88,2	3,04	
125	картофель отварной	150	2,8	6,6	22,2	159				41,4	21,6	1,9	
376	чай с сахаром	200/15			0,1	57				10	495	82	
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,7	44,2							
	хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,88	157,2	0,12	0,06			20,8	1,28	
	ИТОГО:		23,99	27,58	80,6	743,1	0,44	0,3		67,6	640,6	88,95	
	ПОЛДНИК												
449	полоска песочная с повидлом	50	2,2	8,4	71,9	391							
349	компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	87,6		0,01		33	3,2	0,44	
	ИТОГО:		2,28	8,4	93,7	478,6	0	0,01		33	3,2	0,44	
	ВСЕГО:		37,6	53,22	233,3	1663	0,72	2,02		101,35	869,8	91,36	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№репс	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
173	каша рисовая на молоке	150	6,86	10,05	31,36	184,53	0,14	1,05	0,98	103,4	2,61	
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,03	0,02		5,2	0,32	
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		8,42	10,59	41,28	275,63	0,17	1,07	8,48	479,9	64,43	
	ОБЕД											
102	суп с картофельный с фасолью	150	7,2	3	28,35	96	0,2	0,07	3,08	38,3	1,88	
289	рагу из птицы	180/60	17	11,76	18,35	242,83						
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2						
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,06	0,03		10,4	0,64	
360	кисель из повидла	150	0,22		17,3	75		0,05	29,7	10,5	1,4	
	ИТОГО:		29,08	16,44	93,64	562,83	0,26	0,15	32,78	59,2	3,92	
	ПОЛДНИК											
401	оладьи со стуженным молоком	60/8	3,85	4,2	27	148	0,09	0,03	0,12	18,3	1,68	
380	какао с молоком	150	2,85	2,4	20,02	113,1	0,02	0,09	0,98	90	0,45	
	ИТОГО:		6,7	6,6	47,02	261,1	0,11	0,12	1,1	108,3	2,13	
	ВСЕГО:		44,2	33,63	181,94	1099,56	0,54	1,34	42,36	647,4	70,48	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№реп.	наименование блюда	масса	Витамины (мг)				ККАЛ	Мин.вещ-ва(мг)					
			В1	В2	С	Ca		Fe					
	ЗАВТРАК												
173	каша рисовая на молоке	200	0,18	1,4	1	226,04			137,8		3,48		
	хлеб пшеничный	30	0,06	0,03		78,6			10,4		0,64		
	хлеб отрубной	10				22,1							
376	чай с сахаром	200/15			10	57			495		82		
	ИТОГО:		0,24	1,43	11	383,74			643,2		86,12		
	ОБЕД												
102	суп с картофельный с фасолью	200	0,26	0,09	4,1	128			51		2,5		
289	рагу из птицы	230/80				363,83							
	хлеб отрубной	20				44,2							
	хлеб пшеничный	60	0,12	0,06		157,2			20,8		1,28		
360	кисель из повидла	200		0,06	39,6	100			14		1,8		
	ИТОГО:		0,38	0,21	43,7	793,23			85,8		5,58		
	ПОЛДНИК												
401	оладьи со стуженным молоком	90/12	0,14	0,05	0,18	182			27,4		2,52		
380	какао с молоком	200	0,05	0,03		150,8			7,8		0,48		
	ИТОГО:		0,19	0,08	0,18	332,8			35,2		3		
	ВСЕГО:		0,81	1,72	54,88	1509,77			764,2		94,7		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реп	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
173	каша геркулесовая на молоке	150	5,6	8,25	28	177,75	0,14	1,05	0,98	103,4	2,61	
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,03	0,02		5,2	0,32	
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2		0,01		1,1	0,01	
376	чай с сахаром	150			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		7,16	8,79	37,92	268,85	0,17	1,08	8,48	481	64,44	
	ОБЕД											
108	суп картофельный с клецками	150	1,49	1,35	11,85	104,3	0,08	0,05	9,5	11,25	0,55	
268	котлета из мясного фарша	60	12,4	13,7	8,3	132,2	0,04	0,08		6	1,88	
125	картофель отварной	120	2,28	5,28	17,76	127,2			33,12	17,28	1,5	
342	компот из свежих яблок	150	0,9	0	0	147,2	0,01	0,03	18	35,8	0,9	
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,06	0,03		10,4	0,64	
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2						
	ИТОГО:		21,73	22,01	67,55	659,9	0,19	0,19	60,62	80,73	5,47	
	ПОЛДНИК											
202	макароны с сыром	120	5,7	8,3	30,9	189,6	0,11	0,14	0,62	247,6	1,17	
349	компот из сухофруктов	150	0,06		16,4	65,7		0,01		24,8	0,33	
	ИТОГО:		5,76	8,3	47,3	255,3	0,11	0,15	0,62	272,4	1,5	
	ВСЕГО:		34,65	39,1	152,77	1184,05	0,47	1,42	69,72	834,13	71,41	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№реп	наименование блюда	масса	Б				Ж	У	ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ				В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК														
173	каша геркулесовая на молоке	200	7,5	11	24		237		0,18	1,4	1		137,8	3,48	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94		78,6		0,06	0,03			10,4	0,64	
	хлеб отрубной	10	0,79	0,24	4,86		22,1			0,01			2,2	0,02	
376	чай с сахаром	200			0,1	57					10		495	82	
	ИТОГО:		10,6	12,14	43,9	394,7			0,24	1,44	11		645,4	86,14	
	ОБЕД														
108	суп картофельный с клецками	200	1,99	1,8	15,8	128,5			0,11	0,06	12,7		15	0,73	
268	котлета из мясного фарша	80	16,5	18,2	11,1	176,2			0,05	0,1			8	2,5	
125	картофель отварной	150	2,8	6,6	22,2	159					41,4		21,6	1,9	
342	компот из свежих яблок	200	0,9	0	0,0	147,2			0,01	0,03	18		35,8	0,9	
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131			0,12	0,06			20,8	1,28	
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,58	66,3									
	ИТОГО:		28,41	28,82	88,58	808,2			0,29	0,25	72,1		101,2	7,31	
	ПОЛДНИК														
202	макароны с сыром	150	7,11	10,38	38,64	237			0,14	0,17	0,78		309,5	1,46	
349	компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	87,6				0,01	33		3,2	0,44	
	ИТОГО:		7,19	10,38	60,44	324,6			0,14	0,18	33,78		312,7	1,9	
	ВСЕГО:		46,2	51,34	192,92	1527,5			0,67	1,87	116,88		1059,3	95,35	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№репс	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК													
173	каша гречневая молочная	150	9,15	13,4	41,82	226,04								
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1			0,03	0,02		5,2		0,32
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2								
379	чай с молоком	150	1,52	1,65	17,4	87			0,02	0,06		64,5		0,51
	ИТОГО:		12,23	15,59	69,06	361,34			0,05	0,08		69,7		0,83
	ОБЕД													
97	суп картофельный	150	6,91	4,86	26,2	90,3			0,11	0,07		18,8		0,91
298	голубцы ленивые с соусом	72/20	11,9	7,63	17,1	184,8					16,9			
202	макароны отварные	120	5,8	6,72	19,5	225			0,07	0,02		14,03		0,86
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8			0,09	0,05		15,6		0,96
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2								
376	чай с сахаром	150			0,08	42,8					7,5	371,3		61,5
	ИТОГО:		29,27	20,89	92,52	691,9			0,27	0,14		419,73		64,23
	ПОЛДНИК													
401	оладьи со сгущенным молоком	60/8	3,85	4,2	27	148			0,09	0,03		18,3		1,68
380	какао с молоком	150	2,85	2,4	25,02	113,1			0,02	0,09		90		0,45
	ИТОГО:		6,7	6,6	52,02	261,1			0,11	0,12		108,3		2,13
	ВСЕГО:		48,2	43,08	213,6	1314,34			0,43	0,34		597,73		67,19

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№репс	наименование блюда	масса	Витамины (мг)				ККАЛ	Мин.вещ-ва(мг)					
			В1	В2	С	Ca		Fe					
	ЗАВТРАК												
173	каша гречневая молочная	200	9,15	13,4	41,82	271,67							
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,06	0,03		10,4	0,64		
	хлеб отрубной	10	0,79	0,24	4,86	22,1							
379	чай с молоком	200	2,03	2,2	23,2	116	0,02	0,08	0,75	86	0,68		
	ИТОГО:		14,28	16,74	84,82	488,37	0,08	0,11	0,75	96,4	1,32		
	ОБЕД												
97	суп с картофельный	200	8,55	8,48	31,6	120,4	0,15	0,09	1,21	25,1	1,21		
298	голубцы ленивые с соусом	96/30	16,7	10,7	24,1	260			23,8				
202	макароны отварные	150	6,2	8,1	21,6	281,25	0,09	0,03		11,2	0,64		
	хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,12	0,06		20,8	1,28		
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,7	44,2							
376	чай с сахаром	200			0,1	57			10	495	82		
	ИТОГО:		37,65	29,56	117	920,05	0,36	0,18	35,01	552,1	85,13		
	ПОЛДНИК												
401	оладьи со сгущенным молоком	90/12	5,78	6,3	40,5	182	0,14	0,05	0,18	27,4	2,52		
380	какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,05	0,03		7,8	0,48		
	ИТОГО:		9,58	9,5	67,2	332,8	0,19	0,08	0,18	35,2	3		
	ВСЕГО:		61,51	55,8	269,02	1741,22	0,63	0,37	35,94	683,7	89,45		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реп	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	ЗАВТРАК												
223	пудинг из творога со стущ.молоком	50/10	9,6	3,15	23,78	126		0,39	0,23	67,4	0,49		
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6		0,03		5,2	0,32		
14	масло порционное	5	0,03	4,13	0,05	37,4				1,1	0,01		
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5		
	ИТОГО:		11,94	8,18	38,85	284,8		0,03	7,73	445	62,32		
	ОБЕД												
101	суп с картофельный с рисом	150	3,15	11,58	37,8	110,3		0,09	13,5	19,5	2,03		
290	птица тушеная в соусе	120/60	10,43	21,63	17,35	257,5				12,74	2,85		
139	капуста тушеная	120	3	5,4	18,9	124,5		0,07	88,4	107,4	1,4		
349	компот из сухофруктов	150	0,06		16,4	65,7				24,8	0,33		
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4		0,06		10,4	0,64		
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,58	66,3							
	ИТОГО:		20,55	39,93	114,99	676,7		0,22	101,9	174,84	7,25		
	ПОЛДНИК												
424	булочка домашняя	90	3,5	5,5	35,15	150,15				14,71	0,79		
386	ряженка	150	4,2	4,8	6,15	84		0,05	1,05	189	0,15		
	ИТОГО:		4,2	4,8	6,15	84		0,05	1,05	189	0,15		
	ВСЕГО:		36,69	52,91	159,99	1045,5		0,3	110,68	808,84	69,72		

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№реп	наименование блюда	масса	ККАЛ				Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
223	пудинг из творога со сгущ.молоком	80/15	12,8	4,2	29,3	168		0,52	0,31	89,8	0,65	
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,03	0,02		5,2	0,32	
376	чай с сахаром	200			0,1	57			10	495	82	
14	масло порционное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		0,01		2,2	0,02	

	ИТОГО:		15,94	13,65	49,41	404,6	0,03	0,55	10,31	592,2	82,99
	ОБЕД										
101	суп с картофельный с рисом	200	4,2	16,2	48,7	125	0,13	0,07	18	26	2,7
290	птица тушеная в соусе	230/80	13,9	15,5	9,8	310				12,74	2,85
139	капуста тушеная	150	4	7,2	21,2	166	0,09	0,12	117,8	134,2	1,74
349	компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	87,6		0,01	33	3,2	0,44
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,09	0,05		15,6	0,96
	хлеб отрубной	40	3,16	0,96	19,44	88,4					
	ИТОГО:		26,88	40,46	130,9	829,4	0,31	0,25	168,8	191,74	8,69
	ПОЛДНИК										
424	булочка домашняя	90	3,5	5,5	35,15	150,15		0,01		14,71	0,79
386	ряженка	200	5,6	6,4	7,6	112	0,06	0,78	1,4	252	0,2
	ИТОГО:		9,1	11,9	42,75	262,15	0,06	0,79	1,4	266,71	0,99
	ВСЕГО:		51,92	66,01	223,06	1496,15	0,4	1,59	180,51	1050,65	92,67

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реп	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
181	каша манная на молоке	150	4,65	8,7	12	184,7	0,15	1,2		97,2	0,49	
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,03	0,02		5,2	0,32	
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
379	кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,6	19,4	111,75			0,74	67,5	0,04	
	ИТОГО:		8,81	11,84	41,24	344,75	0,18	1,22	0,74	169,9	0,85	
	ОБЕД											
88	борщ со свежей капустой	150	2,4	3,9	16,1	72,8	0,01	0,02	3,2	69,8	1,35	
235	шницель рыбный	60	16,11	25,6	27,2	204,9	0,15	0,13	2	49,4	1,12	
125	картофель отварной	120	2,28	5,28	17,76	127,2			33,12	17,28	1,5	
	хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,09	0,05		15,6	0,96	
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2						
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		25,45	36,46	90,78	596,7	0,25	0,2	45,82	523,38	66,43	
	ПОЛДНИК											
7	бутерброд с повидлом	55	2,1	8,8	15,6	186,7						
377	чай с лимоном	150/11/5	0,15		12	49			3,6	2,04	0,02	
	ИТОГО:		2,25	8,8	27,6	235,7	0	0	3,6	2,04	0,02	
	ВСЕГО:		36,51	57,1	159,62	1177,15	0,43	1,42	50,16	695,32	67,3	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№р/ц	наименование блюда	масса					ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)	
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
181	каша манная на молоке	200	6,2	13,9	16	224,6	0,2	1,6			129,6	0,65
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,06	0,03			10,4	0,64
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
379	кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,9	149				0,98	90	0,05
	ИТОГО:		11,22	17,94	51,74	421,9	0,26	1,63	0,98		230	1,34
ОБЕД												
88	борщ со свежей капустой	200	3,2	5,2	21,5	97	0,01	0,03		4,3	93	1,8
235	шницель рыбный	75	20,14	28,8	29,9	243,7	0,19	0,16		2,51	61,8	1,4
125	картофель отварной	150	2,8	6,6	22,2	159				41,4	21,6	1,9
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,15	0,08			26	1,6
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,6	66,3						
376	чай с сахаром	200			0,1	57				10	495	82
	ИТОГО:		32,36	42,82	113,18	754	0,35	0,27	58,21		697,4	88,7
ПОЛДНИК												
7	бутерброд с повидлом	55	2,1	8,8	15,6	186,7						
377	чай с лимоном	200/15/7	0,2		16	65				4,8	2,72	0,02
	ИТОГО:		2,3	8,8	31,6	251,7	0	0	4,8		2,72	0,02
	ВСЕГО:		45,88	69,56	196,52	1427,6	0,61	1,9	63,99		930,12	90,06

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли (от 1,5-3 года)

ЯСЛИ

№реп	наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
173	каша пшеничная на молоке	150	6,86	10,05	31,36	224,53	0,14	1,05	0,98	103,4	2,61	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,9	44	0,03	0,02		5,2	0,32	
14	масло порционное	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0,01		1,1	0,01	
376	чай с сахаром	150/11			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		8,41	14,36	41,39	348,73	0,17	1,08	8,48	481	64,44	
	ОБЕД											
108	суп картофельный с макаронами	150	2,27	2,86	11,4	75,1	0,06	0,04	6,6	11,8	0,51	
291	плов из мяса птицы	150/50	14,3	17,2	23,7	270,7	0,11	0,16	1,35	28,6	2,09	
140	свекла, тушенная в соусе	60/15	5,62	9,12	1,77	86,15			0,04	44,2	1	
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0,09	0,05		15,6	0,96	
	хлеб отрубной	20	1,58	0,48	9,72	44,2						
349	компот из сухофруктов	150	0,06		16,4	65,7		0,01		24,8	0,33	
	ИТОГО:		26,14	30,56	77,93	620,45	0,26	0,26	7,99	125	4,89	
	ПОЛДНИК											
210	омлет натуральный	58	4	7,9	4,2	155	0,01	0,1		28,9	1,42	
50	икра кабачковая	20	0,3	1,3	1,43	21	0,01	0,01	4	31,5	0,25	
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,24	4,86	22,1	0,03	0,02		5,2	0,32	
	хлеб отрубной	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
376	чай с сахаром	150			0,08	42,8			7,5	371,3	61,5	
	ИТОГО:		5,86	9,74	15,55	267,1	0,05	0,13	11,5	436,9	63,49	
	ВСЕГО:		40,41	54,66	134,87	1236,28	0,48	1,47	27,97	1042,9	132,82	

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: сад (от 3-7 лет)

САД

№реци	наименование блюда	масса	ККАЛ				Витамины (мг)			Мин.вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
173	каша пшеничная на молоке	200	9,15	13,4	41,82	260,04	0,18	1,4	1	137,8	3,48	
	хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,9	88	0,06	0,03		10,4	0,64	
14	масло порционное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		0,01		2,2	0,02	
376	чай с сахаром	200			0,1	57			10	495	82	
	ИТОГО:		12,25	22,01	61,91	479,84	0,24	1,44	11	645,4	86,14	
	ОБЕД											
108	суп с макаронами	200	3,03	3,81	15,2	100,1	0,08	0,05	8,75	15,72	0,69	
291	плов из мяса птицы	230/80	17,5	26,4	36,3	303	0,17	0,25	7,05	60,73	2,7	
140	свекла, тушенная в соусе	75/20	6,62	10,07	1,92	111,15			0,04	44,2	1	
	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,12	0,06		20,8	1,28	
	хлеб отрубной	30	2,37	0,72	14,6	66,3						
349	компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	87,6		0,01	33	3,2	0,44	
	ИТОГО:		33,45	42,5	114,7	799,15	0,37	0,37	48,84	144,65	6,11	
	ПОЛДНИК											
210	омлет натуральный	80	5,5	11	5,8	185	0,02	0,14		39,9	1,96	
50	икра кабачковая	31	0,4	2	2,15	31	0,01	0,01	4	31,5	0,25	
	хлеб пшеничный	10	3,04	0,36	19,9	88	0,06	0,03		10,4	0,64	
	хлеб отрубной	10	0,79	0,24	4,86	22,1						
376	чай с сахаром	200	0,77	0,3	4,98	26,2			10	495	82	
	ИТОГО:		10,5	13,9	37,69	352,3	0,09	0,18	14	576,8	84,85	
	ВСЕГО:		56,2	78,41	214,3	1631,29	0,7	1,99	73,84	1366,85	177,1	