

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 783A221A91114E2D33E2A10B3708
Владелец: Карапузова Татьяна Владимировна
Действителен в 54.07.2023 до 26.08.2024



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Назымаевский детский сад №2»
Т.В.Карапузова
«01» августа 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИЕ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НАЗЫМАЕВСКИЙ
ДЕТСКИЙ САД №2» ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

*составлено на основе СанПиН 2.4.1.3049-20 «санитарно-эпидемиологические
требования к устройству, содержанию и организации режима работы в
дошкольных организациях»*

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

День: первый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
38	Плов фруктовый	200/180	4,73/5,78	12,26/9,9	81,65/79,6	469,14/215,16	1,32
55	Чай с сахаром	180/150	0,1/0,1	0/0	11,5/9,7	46,5/39,1	-
3	Батон с маслом	40/35	3,8/2,6	1,5/1	25,7/18	131/91,7	-
		5/4	00,5/0,04	4,15/4	0,05/0,04	37,5/36,5	-
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	525/469	11,18/9,02	18,01/15	123/117,44	730,14/428,46	
ОБЕД							
44	Салат из свеклы с яблоком	60/55	1,07/0,98	4,70/3,10	10,60/8,12	86,41/78,10	9,16
83	Щи со сметаной из свежей капусты	200(10)\150 (10)	4,2/3,6	8,0/5,5	7,6/4,4	124,6/83,8	8,9/8,1
26	Макаронник с мясом	200/155	24,5/21,8	16,2/14,4	4,7/4,4	374,0/323,0	10/0,9
к/к 315	Сметанный соус	30/30	8,2/0,42	2,3/1,2	1,92/0,89	20,4/19,2	-
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	180/150	0,1/0	0,1/0	15,8/11,6	64,4/46,5	0,8/0
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	-
	ИТОГО:	740/600	41,37/28,8	31,7/24,5	61,82/49,41	771,81/621,8	
ПОЛДНИК							
402	Печенье	40/35	3/2,5	3,9/2	29,8/17,9	166,8/132,4	-
	Яблоко	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	Йогурт	180/150	5,04/4,2	5,74/4,78	7,36/6,13	101,26/84,39	
	ИТОГО:	320/280	5,55/4,61	6,19/5,9	48,36/34,12	151,26/129,39	
УЖИН							
225	Творожный пудинг со сладкой подливкой	160/120 30/20	10,3/9,8	17,5/10,5	43,9/33,8	454,4/250,8	50/45
434	Молоко	200/200	5,47/4,58	4,75/3,98	9,05/7,58	101,29/84,75	2,69/2,2 5
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	-
	ИТОГО:	480/450	21,37/18,8 8	26,55/16,78	99,75/71,98	804,09/520,15	
	Сад		79,47	143,76	338,93	2457,3	
	Ясли		61,31	62,18	272,95	1708,8	

День: второй
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
189	Каша пшеничная на молоке	200/150	7,44/5,44	8,07/5,9	35,28/25,81	243,92/177,8	
3	Хлеб с маслом и сыром	40;5;15/30;4 ;10	3,5/2,45; 3,9/2,6	10,7/7,55; 4,02/2,68	20,8/19,7 14,62/10,15	193/136; 52,8/35,2	
к/к	Какао	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	0,8
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	3,6
	ИТОГО:	560/474	18,74/16,0 7	31,46/16,48	113,44/90,2 1	814,63/502,9	
ОБЕД							
204	Суп рыбный с консервов со сметаной	200/10 150/10	13,21/10,8 7,92/5,12	4,11/3,09 2,46/0,99	6,7/5,9 4,02/3,98	116,23/100,11 69,74/58,68	10,68
258	Жаркое по- домашнему	200/180	11,66/9,54	12/9,8	21,3/17,4	268,4/219,6	7,8
410	Огурец соленый (свежий)	40/30	1,8/1,24	0,12/0,08	3,9/2,6	24/16	
401	Компот из кураги с витамином С	180/150	0,50/0,42	-	25,1/20,9	102,41/85,34	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	-
	ИТОГО:	690/570	38,39/29,1 2	19,09/14,25	82,22/70,78	682,78/550,93	
ПОЛДНИК							
	Банан	135/130	1,5/1,4	0,5/0,3	21/20	96/94	10/8
	Йогурт	150/150	5.04/4,2	5,74/4,78	7,36/6,13	101,26/84,39	6,5
	ИТОГО:	285/280	6,54/5,6	79,5/5,08	28,36/26,13	197,26/178,39	
УЖИН							
41	Салат из капусты с растительным маслом	60/55	0,7/0,6	3,12/2,86	5,7/5,0	54/53	15,6
5	Гороховое пюре	200/180	60,8/57,6	14,4/12	109,4/98,9	783/697	
148	½ яйца	1/2; 1/2	6,5/6,5	6/6	0,5/0,5	78,5/78,5	
1001 1	Кисель	180/150	1,2/1,02	-	26,11/21,76	104,57/87,14	0,3
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	-
	ИТОГО:	550/450	71,82/67,7 2	23,92/21,16	158,71/138, 86	1101,67/976,84	
	Сад		135,49	153,97	382,73	2796,29	
	Ясли		118,51	56,97	325,98	2209,06	

День: третий
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
189	Каша манная	200/150	5,12/3,74	6,62/4,8	32,61/23,86	210,13/153,75	-
6	Хлеб с повидлом	40/30 15/15	13,78/10,7 8	12,64/10,78	60,11/59,0	394,35/384,30	-
к/к	Какао	200/150	2,51/2,09	2,29/1,9	11,94/9,9	78,52/65,43	
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	555/445	21,9/17,11	21,65/17,58	114,76/102, 86	729,0/649,48	
ОБЕД							
92	Суп с мучными клецками	200/150	3,74/2,75	3,26/1,97	16,83/10,10	111,75/67,16	7,3
467	Слоеные голубцы	200/180	6,56/5,61	6,69/5,72	4,93/4,21	106,21/90,6	65,0/64, 0
к/к	Компот из сухофруктов	180/150	0,1/0	0,1/0	15,8/11,6	64,4/46,5	0,8/0
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	-
	ИТОГО:	680/560	13,71/9,86	10,45/7,99	66,75/45,91	383,86/275,46	
ПОЛДНИК							
	Апельсин	100/95	0,7/0,6	0,2/0,1	6,5/6,3	34,4/30,5	48/47
	Гренки	40/30	3,04/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	Молоко	200/200	5,02/4,2	5,74/4,8	8,44/7,03	105,5/88	
	ИТОГО:	340/325	8,76/5,21	6,39/5,31	26,14/23,42	189,9/163,5	
УЖИН							
10	Салат из зеленого горошка консервированного	40/30	2,98/1,98	5,19/4,9	6,25/5,98	85,6/82,4	11
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	130/120	6,78/5,96	4,73/3,80	3,10/2,90	81,37/79,56	
		50/40	0,75/0,5	6,08/4,05	5/3,32	77,55/51,7	
335	Картофельное пюре	150/130	3,19/2,55	4,84/2,93	18,6/6,79	128,3/83,93	
	Зефир	40/30	0,6/0,5	0,7/0,6	15,5/14,3	70,8/60,3	
134	Чай с молоком	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	-
	ИТОГО:	600/530	21,75/17,5 2	26,98/20,36	98,18/70,53	718,93/610,69	
	Сад		66,12	64,87	305,83	2020,79	
	Ясли		49,3	51,24	252,72	1699,13	

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
184	Каша ячневая	200/150	10,5/7,23	7,52/6,67	41,5/39,54	260,5/246,87	
3	Батон с маслом	40/35	3,8/2,6	1,5/1	25,7/18	131/91,7	-
		5/4	00,5/0,04	4,15/4	0,05/0,04	37,5/36,5	-
к/к	Кофейный напиток с молоком	200/180	2,51/2,09	2,87/2,39	17,73/14,78	106,2/89	0,7
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	545/469	19,35/13,8 3	23,36/18,1	105,13/88,8	460,76/619,97	
ОБЕД							
50	Салат «Свёколка»	60/40	0,84/0,56	6,04/4,03	5,53/3,68	79,26/53,31	4,2
99	Суп с горохом	200/150	2,33/1,40	3,88/2,33	13,61/8,16	98,7/59,27	-
272	Котлета со сметанным соусом	60/30	0,5/0,3	10,6/0,6	10,5/7,5	164,0/137,5	-
		50/30	8,1/0,3	8,4/0,6	1,2/1,2	13,1/13,1	-
65	Гречневый гарнир	150/130	6,7/4,3	8,4/5,8	26,9/25,4	197,9/172,4	-
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	200/150	0,14/0,12	-	13,5/11,24	54,6/45,48	0,8/0
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	760/600	22,91/8,98	37,72/13,66	98,74/70,88	833.96/427,86	
ПОЛДНИК							
467	Булочка домашняя	70/60	5,09/3,64	8,2/5,9	42,9/30,66	266,23/190,16	
134	Чай с молоком	200/18	2,51/2,09	2,29/1,9	11,94/9,3	78,52/65,43	
	ИТОГО:	270/240	7.6/5.73	10,31/7,8	54.84/40,56	344,75/255,59	
УЖИН							
224	Запеканка из творога с повидлом	160/120	26,72/20,9 3	13,72/9,72	40,2/30,5	362/293,6	
		30/30					
1001 1	Кисель фруктово- ягодный	180/150	1,22/1,02	-	26,11/21,76	104,57/87,14	
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	-
	Фрукт	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	ИТОГО:	500/415	31,1/24,36	14,57/10,43	94,51/75,05	598,17/486,94	
	Сад		80,96	85,96	350,22	2237,64	
	Ясли		52,9	49,99	275,29	1790,36	

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
189	Каша пшеничная	200/150	5,7/4,3	7/5,26	33,12/24,84	219,4/164,6	
3	Хлеб с маслом	40/5; 30/4	1,8/1,71	5,6/5,3	10,23/10,9	119/95,2	
к/к	Кофейный напиток	200/180	2,51/2,09	2,87/2,39	17,73/14,78	106,2/89	0,7
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	570/464	10,51/8,6	15,57/13,05	71,18/60,62	490,6/39,48	
ОБЕД							
39	Суп крестьянский со сметаной	200/10 150/10	2,31/1,4	7,7/4,6	15,4/9,3	140,6/84,6	3,54
256	Печень по- строгоновски	95/90	18,22/15,6	18,22/15,6	0,97/0,83	242,68/208,0	
335	Картофельное пюре со сметанным соусом	150/130 20/20	3,19/2,55	6,06/4,84	23,29/18,6	160,45/128,3	8,5
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	180/150	0,50/0,42	-	25,1/20,0	102,41/85,34	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	715/600	27,52/22,9 7	32,38/25,34	85,96/68,63	748,14/677,97	
ПОЛДНИК							
20	Кисло-молочный продукт	200/150	5,04/4,2	5,74/4,78	7,36/6,13	101,26/84,39	
	Пряник	50/40	2,5/0,87	2,9/1,01	28,1/9,83	148/51,8	
	Фрукт	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	ИТОГО:	350/280	8,05/5,48	9,09/6,2	46,66/26,05	299,26/181,19	
УЖИН							
9	Салат из помидор с растительным маслом	60/50	1,52/0,50	5,13/4,13	13,18/12,0	26/24	25
211	Макароны запеченные с сыром	200/180	7,7/6,8	8,6/7,3	32,8/31,2	240,0/236	-
148	½ яйца	1/2; 1/2	6,5/6,5	6/6	0,5/0,5	78,5/78,5	
55	Чай с сахаром	200/150	0,1/0,09	-	10,8/9,03	43,77/36,48	
1300 1	Хлеб пшеничный	40/30	4,62/3,85	1,6/1,33	31,9/26,6	163,8/136,5	
	ИТОГО:	530/450	20,44/17,7 4	21,33/18,76	89,18/79,33	336,07/511,48	
	Сад		66,52	78,37	292,98	1874,07	
	Ясли		54,79	63,35	235,63	1310,12	

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
189	Каша рисовая	200/150	6,04/4,53	7,85/5,9	30,3/22,7	216,6/162,4	
6	Батон с повидлом	40/30 20/10	5,57/2,35	2,03/1,06	55,65/32,2	246,75/129,5	
к/к	какао	180/150 5/5	0,1/0,1	-	11,7/10,6	48,1/47,2	0,8
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	545/445	12,21/7,48	9,98/7,06	107,75/75,6	557,45/385,1	
ОБЕД							
90	Рассольник домашний с курой и сметаной	200/150 10/8	5,02/3,01	11,3/6,78	32,3/19,42	149,6/89,76	10,6
8	Тефтели в соусе	70/30 60/30	9,13/7,83	13,48/11,56	9,41/8,07	195,58/167,64	
131	Тушенная капуста	150/120	3,93/3,14	4,84/3	20,17/18,14	130,74/104,59	28,3
401	Компот из кураги с витамином С	200/150	0.50/0,42	-	25,1/20,9	102,41/85,34	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	720/568	21,88/16,4	30,02/22,51	108,17/84,5 3	680,33/518,53	
ПОЛДНИК							
	Апельсин	135/130	0,8/0,7	0,2/0,2	7,3/6,5	38,7/34,4	54/48
	Йогурт	180/150	5.04/4,2	5,74/4,78	7,36/6,13	101,26/84,39	6,5
	ИТОГО:	315/280	5,84/4,9	5,76/4.80	14,66/12,63	140,96/118,79	
УЖИН							
107	Салат витаминный	60/45	0,7/0,5	1,1/0,16	5.5/3,36	61,4/46,9	0,72/0,5 4
7	Ленивые вареники с маслом	200/180 10/8	29,56/28,0 0,05/0,03	10,2/8,8 4,15/4,00	30,48/28,40 0,05/0,04	331,92/315,60 37,5/35,8	0,39
1300 1	Хлеб пшеничный	40/30	4,62/3,85	1,6/1,33	31,9/26,6	163,8/136,5	
431	Чай с лимоном	200/150	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	
	ИТОГО:	550/453	37,76/34,6 6	20,89/17,04	126,52/101, 64	875,23/739,98	
	Сад		77,69	66.65	357,1	2253,97	
	Ясли		63,44	51,41	274,4	1762,4	

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
189	Каша «Геркулес»	200/150	6,33/4,6	8,9/6,5	25,49/18,6	207,48/151,7	
3	Батон с маслом	40/30	3,8/2,6	1,5/1	25,7/18	131/91,7	-
		6/5	00,5/0,04	4,15/4	0,05/0,04	37,5/36,5	-
к/к	Кофейный напиток с молоком	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	0,8
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	546/465	15,18/11,1 8	24,74/17,93	89,12/67,86	642,19/524,8	
ОБЕД							
145	Свекольник со сметаной	200/10 150/10	5,5/4,3	5,2/4,1	11,3/10,2	154/148	16,300/ 14,228
265	Плов с мясом	180/150	14,14/12,1 1	11.70/10,20	13.94/12.10	214,34/205,8	0,67
к/к	Свежий огурец	30/20	0,24/0,16	-	0,61/0,41	3,5/2,3	
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	180/150	0,50/0,42	-	25,1/20,0	102,41/85,34	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	660/530	23,68/19,0 2	17,3/14,6	72,15/63,61	576,25/512,64	
ПОЛДНИК							
	Биокефир	200/200	6,1/5,1	4,5/3,8	9,9/8,3	109,8/81,5	1,3/1,1
	Печенье	40/30	3,4/1,5	3.9/2	29,8/14,9	166,8/83,4	
	Фрукт	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	ИТОГО:	340/325	9,94/7,01	8.85/6,21	24,08/33,29	227,78/219,9	
УЖИН							
133	Картофель в сметанном соусе (с сельдью)	200/150 50/40	4,28/2,14 4,9/4,8	11,86/5,93 5,4/5,2	31,06/15,53 11/10	148/124 112,5/111	7,28 9,5
134	Чай с молоком	180/150	2,51/2,09	2,87/2,39	17,73/14,78	106,2/89	0,7
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	
	Мармелад	40/40	-	-	29,30/29,30	120,1/120,1	
	ИТОГО:	500/400	14,29/11,0 3	20,53/13,82	106,09/82,3 1	569,02/505,3	
	Сад		63,06	71,42	291,44	2015,24	
	Ясли		48,24	52,56	247,07	1762,64	

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
317	Каша кукурузная	200/150	3,26/1,63	0,48/0,24	0,48/0,24	132,78/66,39	
8	Хлеб с сыром	50/40 10/10	16,0/15,0 2,31/2,31	1,0/0,9 2,98/2,98	70,0/69,0 -	335,49/315,0 36,52/36,52	-
к/к	Какао	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	0,8
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:	560/480	24,58/21,6 2	7,43/6,61	170,58/94,1 2	656,99/582,64	
ОБЕД							
к/к	Борщ со сметаной	200/150 10/8	1,54/1,14	5,01/3,99	8,04/6,48	83,33/66,66	8,0
254	Сосиска отварная с гороховым пюре	70/70 150/130	5,6/5,6 60,8/59,7	12,2/12,2 14,4/13	0,2/0,2 109,4/108,0	133/133 783/695	
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	200/150	0,14/0.12	-	13,5/11,24	54,6/45,48	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	690/558	71,38/68,5 6	32,07/29,49	152,34/145, 92	1155,93/1011,3 4	
ПОЛДНИК							
20	Кисломолочный напиток с сахаром	180/150	5,04/4,2	5,74/4,78	7,36/6,13	101,26/84,39	
	Пряник	50/40	2,5/0,87	2,9/1,01	2,81/9,83	148/51,8	
	Фрукт	100/90	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	ИТОГО:	330/280	8,05/5,48	9,09/6,2	46,56/26,05	299,26/181,19	
УЖИН							
к/к	Салат из отварной моркови	60/50	0,72/0,60	4,44/3,76	4,44/3,76	60,6/59,9	2,34
79	Рыба в омлете с перловой кашей	150/140 100/100	9,4/8,5 6,30/5,67	3,1/2,8 1,10/0,99	2,2/2 68,43/61,59	316,6/284,9	
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	
1001 1	Кисель фруктово- ягодный	180/150	1,22/1,02	-	26,11/21,76	104,57/87,14	
	ИТОГО:	520/450	20,24/17,7 9	9,04/7,85	108,18/101, 81	648,58/569,34	
	Сад		124,25	57,63	487,76	2760,75	
	Ясли		113,45	50,15	367,9	2344,51	

День: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
43	Молочная вермишель (крупа)	200/150	5,79/4,32	6,63/4,97	18,28/13,71	156/117	1,17/0,8 8
3	Батон с маслом и сыром	40/30 5/4 15/10	3,5/2,45 3,9/2,6	10,7/7,55 4,02/2,68	20,8/19,8 14,62/13,10	193/136 52,8/35,2	
к/к	Кофейный напиток с молоком	180/150	2,51/2,09	2,87/2,39	17,73/14,78	106,2/89	0,7
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:						
ОБЕД							
80	Суп геркулесовый на мясном бульоне	200/150	2,09/2,0	2,36/2,12	10,83/9,80	87,603/86,500	13,5
2	Картофельная запеканка с мясом	200/180	16,2/13,3	12,2/10	34,4/30,6	324,5/265,5	3,8
55	Кабачковая икра	40/40	1,56/0,10	3,18/0,78	3,42/1,13	47,4/36	6,6
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	180/150	0,50/0,42	-	25,1/20,0	102,41/85,34	0,8
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	680/570	23,65/17,8 2	18,04/13,2	97,95/82,43	663,91/544,54	
ПОЛДНИК							
	Фрукт	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
	Молоко	180/150	5,2/4,2	5,74/4,8	8,44/7,03	105,5/88,0	
	Печенье	40/30	8,2/7,41	4,6/3,6	26,4/15,24	188/132,6	
	ИТОГО:	320/275	13,92/12,0 2	10,79/8,81	45,04/32,36	343/265	
УЖИН							
225	Творожный пудинг с изюмом со сгущенным молоком	160/150 20/20	20,1/15,44	18,18/14,06	49,02/39,63	440/346,4	
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	
134	Чай с молоком	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	
к/к	Салат из отварной моркови	60/50	0,72/0,60	4,44/3,80	4,44/3,80	60,6/50,9	2,34
	ИТОГО:	470/420	28,27/21,6 7	28,03/21,94	103,19/80,6 7	777,91/556,72	
	Сад		80,59	84,71	327,71	2422,02	
	Ясли		64,92	58,11	266,95	1706,26	

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
190	Каша «Дружба»	200/150	6,4/4,79	8,12/6,09	34,2/25,6	235,2/176,42	
3	Батон с маслом	40/30 5/4	3,5/2,45	10,7/7,55	20,8/19,8	193/136	
к/к	Какао	200/180	4,85/3,63	5,04/3,78	32,73/24,54	195,71/191,1	
2 ЗАВТРАК							
442	Сок	100/100	05/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46\46	3,6
	ИТОГО:						
ОБЕД							
95	Овощной суп со сметаной	200/150	1,92/1,15	5,86/3,51	12,58/7,55	115,23/69,14	7,8
65	Гречневый гарнир	140/100	1,13/0,85	0,96/0,72	5,48/4,11	36/27	
272	Котлета со сметанным соусом	60/50	0,5/0,3	10,6/0,6	10,5/7,5	164,0/137,5	-
		30/30	8,1/0,3	8,4/0,6	1,2/1,2	13,1/13,1	-
к/к	Компот из сухофруктов с витамином С	200/180	0,1/0	0,1/0	15,8/11,6	64,4/46,5	0,8/0
1300 1	Хлеб пшеничный	60/50	3,3/2	0,4/0,3	21,2/20,0	102/71,2	
	ИТОГО:	690/560	15,05/8,06	7,32/4,53	55,06/43,26	317,63/213,84	
ПОЛДНИК							
60	Ватрушка с творогом	70/60	6,4,29	2,26/1,62	33,53/23,95	174,16/124,4	
55	Чай с сахаром	200/150	0,1/0,09	-	10,8/9,03	43,77/36,48	
	ИТОГО:	270/210	6,01/4,38	2,26/1,62	44,33/32,98	217,93/160,88	
УЖИН							
10	Винегрет овощной	100/80	0,61/0,5	6,08/4,05	5/3,32	77,5/51,7	2,1
214	Омлет	100/90	8,95/5,82	13,87/9,02	2,33/1,52	170,06/110,54	
	Фрукт	100/95	0,51/0,41	0,45/0,41	11,2/10,09	50/45	
1300 1	Хлеб пшеничный	30/20	2,6/2	0,4/0,3	17/12,7	81,6/61,2	
1001 1	Кисель фруктово-ягодный	180/150	1,22/1,02	-	26,11/21,76	104,57/87,14	
	ИТОГО:	510/435	14,03/9,75	20,8/13,78	61,64/49,39	483,88/355,58	
	Сад		40,74	54,34	258,86	1689,35	
	Ясли		29,5	37,45	200,49	1045,5	

