

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №1 ГОРОДА ЛАБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОБУ детского сада №1
г. Лабинска
М.С. Тимошкина
Приказ № 67 от 30.06. 2021 г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

<p>1.Макарони отварные с м/сл и сыром Овощи порционные Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром 2-й завтрак: Сок фруктовый</p> <p>Суп крестьянский. Плов с мясом Салат из свежих помидоров с луком Компот из сухофруктов Хлеб пш, рж.</p> <p>Булочка "Витьба" Молоко кипяченое</p>	<p>2.Каша молочная «Дружба» Хлеб пшеничный с маслом Чай с сахаром 2-й завтрак:Фрукты</p> <p>Борщ летний на мясном бульоне Жаркое по-домашнему Овощи порционные Компот из свежих фруктов Хлеб пш, рж.</p> <p>Запеканка творожная со сгущенным молоком Какао на молоке</p>	<p>3.Каша геркулесовая молочная Хлеб пшеничный с маслом Кофейный напиток на молоке 2-й завтрак:Фрукты</p> <p>Суп с мясными фрикадельками Тефтели из печени с рисом Картофельное пюре Салат овощной Компот из свежих фруктов Хлеб пш, рж.</p> <p>Пудинг творожный со сметаной Молочный продукт</p>
<p>6. Омлет натуральный Зеленый горошек Хлеб пш с м.сл и сыром Чай с сахаром 2-й завтрак: Сок</p> <p>Борщ с фасолью на мясном бульоне Тефтели из печени с рисом Вермишель отварная с м.сл Овощи порционные Компот из с/ф Хлеб пш, рж. Полдник: Булочка с «посыпкой» Молочный продукт</p>	<p>7.Каша пшеничная (ячневая)молочная Хлеб пш с м.сл Чай с сахаром 2-й завтрак: Фрукты</p> <p>Суп с клецками Голубцы ленивые со сметанным соусом Овощи порционные Компот из св/ф</p> <p>Сырники из творога со сгущенным молоком Молоко кипяченое</p>	<p>8.Каша пшеничная молочная Хлеб пш с м.сл. Чай с сахаром 2-й завтрак:Сок</p> <p>Суп с крупой на мясном бульоне Рыба по-Польски Икра свекольная(или баклажанная, кабачковая) Компот из с/ф Хлеб пш,рж.</p> <p>Булочка молочная Кофейный напиток на молоке</p>

<p>4. Омлет натуральный Зеленый горошек Хлеб с м.сл и сыром Чай с сахаром</p> <p>2-й завтрак: Фрукты</p> <p>Суп рыбный Фрикадельки из мяса птицы Рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб пш, рж.</p> <p>Каша гречневая молочная Хлеб пш Какао на молоке</p>	<p>5. Каша манная молочная Хлеб пш с маслом Чай с сахаром</p> <p>2-й завтрак: Сок фр.</p> <p>Суп гороховый с гренками Котлета рыбная Рис отварной с овощами Салат летний Кисель из с/ф Хлеб пш, рж</p> <p>Пирожок с повидлом Кофейный напиток на молоке</p>
<p>9. Каша пшеничная молочная Хлеб пш с м.сл. Кофейный напиток на молоке 2-й завтрак: Фрукты Суп Харчо Шницель из мяса птицы запеченный Каша гречневая Салат летний Компот из с/ф Хлеб пш, рж. Яйцо отварное Овощи порционные Хлеб рж. Сок фруктовый Кондитерское изделие</p>	<p>10. Каша рисовая молочная Хлеб пш с м.сл и сыром Какао на молоке 2-й завтрак: Сок фруктовый</p> <p>Суп рыбный Биточки мясные, запеченные в соусе томатном Картофельное пюре Салат из капусты со свежим огурцом Компот из с/ф Хлеб пш, рж.</p> <p>Кондитерское изделие Чай с сахаром Фрукты свежие</p>

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Неделя I											
День I											
завтрак:	Макароны отварные с маслом и сыром			95	120	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16
	макаронные изделия	30	40								
	масло сливочное	3	5								
	сыр	14	18								
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	огурцы или помидоры свежие	45	65								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
чай заварочный	0,45	0,55									
сахар	6	7									
вода	180	200									
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10
итого за завтрак:						9,47	13,17	12,87	17,46	57,81	79,19
обед:	Суп крестьянский			150	200	1,80	2,60	4,70	6,00	13,80	17,00
	картофель										
	01.09 - 31.10	70	80								
	31.10 - 31.12	76	86								
	31.12 - 28.02	80	90								
	29.02 - 01.09	90	100								
	овес	6	8								
	морковь	10	12								
	лук	10	12								
	картофель	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
	вода	15	16								
	соль	150	150								
	Плов с мясом			160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70
мясо	75	85									
рис	50	40									
морковь	12	13									
лук	10	12									
масло сливочное	2	3									
масло растительное	2	2									
вода	80	75									
Салат из свежих помидоров с луком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	
помидоры свежие	35	55									
лук	10	13									
масло растительное	2	2									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40
полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйцо	6	6								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
Молоко кипяченое			150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80
Итого за день:						38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет ценн
						Белки		Жиры		Углеводы		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1												
День 2												
завтрак:	Каша молочная "Дружба"			150	200							
	пш	7	8									
	пшени	8	0									
	молоко	130	150									
	масло сливочное	4	5									
	вода	20	50									
	сахар	4	5									
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00
	хлеб пшеничный	30	25									
	масло сливочное	5	5									
Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	
чай заварка	0,43	0,57										
сахар	6	7										
вода	180	200										
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00
итого за завтрак:						7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00
обед:	Борщ летний на мясном бульоне			150	200	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00
	картофель											
	01.09 - 31.10	80	70									
	31.10 - 31.12	65	75									
	31.12 - 28.02	70	80									
	28.02 - 01.09	80	90									
	мясо	15	16									
	сметана	10	20									
	крупы пшеничные	70	30									
	морковь	12	15									
	лук	12	15									
	перец болгарский	6	10									
	помидоры свежие	10	30									
	зелень	2	3									
	сметана	8	12									
	масло сливочное	2	2									
	масло растительное	2	3									
	вода на бульон	150	150									
Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00	
мясо	61	71										
картофель												
01.09 - 31.10	180	200										
31.10 - 31.12	185	205										
31.12 - 28.02	190	220										
28.02 - 01.09	210	230										
картофель	12	15										
лук	12	15										
масло сливочное	3	4										
масло растительное	3	3										
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	
огурцы или помидоры свежие	45	60										
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	
фрукты свежие	35	45										
сахар	5	6										
вода	150	180										
Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	
итого за обед:						21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00
	творог	75	95									
	крупы манная	5	7									
	яйцо	10	10									
	сахар	4	5									
	молоко	10	20									
	масло сливочное	1	2									
	масло растительное	10	20									
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60
	какао порошковое	1,2	1,5									
сахар	2	6										
молоко	180	180										
вода	20	16										
итого за полдник:						17,05	21,25	14,29	17,32	22,08	40,80	306,60
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75							
Итого за день:						45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Неделя 1	День 3												
завтрак:	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40
	геркулес	130	150										
	геркулесовый	15	17										
	сахар	4	5										
	вода	20	30										
	масло сливочное	4	4										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
кофейная пачка	13	23											
молоко	130	150											
сахар	3	6											
вода	30	30											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84
обед:	Суп с мясными фрикадельками			150/15	180/20	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00
	картофель												
	01.09 - 31.10	80	70										
	31.10 - 31.12	66	76										
	31.12 - 28.02	70	80										
	29.02 - 01.09	80	90										
	морковь	12	13										
	лук	13	13										
	картофель	2	3										
	мясо	23	30										
	картофель	3	3										
	вода	130	150										
	масло растительное	2	3										
	Тефтели из печени с рисом			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40
	Рис												
	субпродукты	12	20										
	морковь	73	93										
лук	13	17											
картофель	13	17											
морковь	10	15											
вода	30	30											
масло растительное	3	3											
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	
картофель													
01.09 - 31.10	130	130											
31.10 - 31.12	145	135											
31.12 - 28.02	130	130											
29.02 - 01.09	170	110											
картофель	20	20											
масло сливочное	3	4											
Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	
овощи свежие	20	30											
лук	3	3											
помидор свежий	13	20											
огурцы свежие	13	20											
картофель	2	3											
масло растительное	2	3											
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	
фрукты свежие	33	33											
сахар	3	6											
вода	130	130											
Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	75	95										
	сахар	3	7										
	яйца	10	10										
	молоко	10	20										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	2	2										
сметана	20	30											
Молочный продукт			150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 1													
День 4													
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13
	яйца	18	87										
	масло сливочное	22	43										
	молоко	2	2										
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,40	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00
	сыр	20	25										
	масло сливочное	5	10										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
	чай заварка	0,45	0,55										
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						12,86	16,97	16,44	19,38	36,32	41,82	375,79	434,45
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00
	картофель												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	70	80										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	80	100										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	2	3										
	крупа	6	7										
	рыба свежемороженая	25	30										
	зелень	2	3										
	вода	130	180										
	Фрикадельки из мяса птицы			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21
	мясо птицы	60	70										
	картофель	6	12										
	лук	10	12										
	яйцо	6	6										
	Вода или молоко	11	14										
	Хлеб пшеничный	11	14										
масло растительное	3	5											
Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	
картофель													
01.09 - 31.10	80	100											
31.10 - 31.12	85	105											
31.12 - 28.02	100	120											
29.02 - 01.09	110	130											
капуста свежая	20	30											
морковь	10	12											
лук	10	12											
томат-паста	10	12											
пшеничные отруби	6	10											
картофель свежий	60	70											
масло сливочное	2	3											
масло растительное	3	4											
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	
фрукты свежие	35	45											
сахар	3	6											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03	
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42
	крупа гречневая	15	17										
	молоко	130	150										
	вода	20	30										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао порошок	12	13										
	молоко	130	180										
вода	30	30											
сахар	6	6											
итого за полдник:					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 1													
День 5													
завтрак:	Каша манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00
	манна манная	15	17										
	молоко	130	180										
	сахар	2	3										
	масло сливочное	3	4										
	вода	29	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
хлеб пшеничный	20	25											
масло сливочное	5	5											
Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	
чай зеленый	0,45	0,35											
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46
итого за завтрак:						5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79
обед:	Суп гороховый с гренками			150/7	180/15	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00
	картофель												
	01.09-31.10	70	80										
	31.10-31.12	76	86										
	31.12-28.02	80	90										
	28.02-01.09	84	100										
	мясо	15	16										
	пшеница	8	10										
	картофель	12	13										
	лук	12	13										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	2	3										
	хлеб пшеничный	12	16										
	вода	150	180										
	Котлета рыбная			60	70	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00
	рыба треска/минтай/хек	150	130										
	лук	6	7										
чеснок	2	3											
хлеб пшеничный	2	3											
масло растительное	2	2											
Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	
рис	73	40											
морковь	12	15											
лук	12	15											
масло сливочное	2	3											
масло растительное	2	2											
вода	50	70											
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	
помидоры свежие	25	25											
огурцы свежие	20	30											
лук	5	8											
масло растительное	2	3											
Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	
сухофрукты	11	13											
сахар	5	6											
крахмал	8	12											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный			15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	35	40										
	сахар	14	17										
	ябло	2	7										
	вода	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	повидло	20	30										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
кофейные зерна	1,8	2,2											
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						41,48	55,17	48,02	63,25	189,41	225,17	1200,81	1473,90

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2											
День 6											
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68
	яйцо	58	67								
	молоко	24	43								
	масло сливочное	2	3								
	Зеленый горошек	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	сыр	6	10								
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
чай зеленый	0,45	0,53									
сахар	6	7									
вода	180	200									
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02
итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54
обед:	Борщ с фасолью на мясном бульоне			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70
	мясо	15	18								
	картофель										
	01.09 - 31.10	60	70								
	31.10 - 31.12	66	76								
	31.12 - 28.02	70	80								
	29.02 - 01.09	80	90								
	капуста свежая	30	40								
	свекла	20	30								
	морковь	12	15								
	лук	12	15								
	фасоль консервированная	16	19								
	томат-паста	5	6								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	2	2								
	сметана	8	12								
	вода	150	200								
	Тефтели из печени с рисом			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00
	рис	12	18								
субпродукты	21	25									
мука пшеничная	2	2									
морковь	11	17									
лук	12	17									
яйца	3	5									
вода	40	40									
масло растительное	3	3									
Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	
макаронные изделия	38	45									
масло сливочное	3	4									
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	
огурцы или помидоры свежие	41	65									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	12									
сахар	5	6									
вода	130	180									
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйца	5	5								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2											
День 7											
завтрак:	Каша ячневая(пшеничная) молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20
	крупа ячневая	15	17								
	молоко	130	150								
	соль	4	3								
	масло сливочное	3	4								
	вода	20	50								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
масло сливочное	5	5									
Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	
	чай заварка	0,45	0,55								
	сахар	6	7								
	вода	180	200								
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30
итого за завтрак:					5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73	
обед:	Суп с клецками			150	200	3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50
	мясо	13	16								
	картофель	70	80								
	01.09 - 31.10	70	80								
	31.10 - 31.12	76	86								
	31.12 - 28.02	80	90								
	28.02 - 01.09	90	100								
	лук	12	15								
	морковь	12	15								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	3								
	масло растительное	2	3								
	вода	130	160								
	клецки:										
	мука пшеничная	10	12								
яйцо	3	3									
вода	70	15									
Голубцы ленивые со сметанным соусом			150/30	180/30	10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30	
мясо	65	70									
рис	5	5									
капуста свежая	180	200									
лук	8	12									
морковь	8	12									
томат-паста	10	12									
масло растительное	2	2									
для соуса:											
сметана	13	13									
мука пшеничная	2	3									
масло сливочное	2	2									
вода	20	20									
обед:	Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	мушкетеры или шампиньоны свежие	45	65								
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40
	фрукты свежие	35	45								
	сахар	5	6								
	вода	150	180								
	Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30
	Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30
	итого за обед:					17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50
	полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30
творог		100	110								
мука пшеничная		13	15								
яйцо		5	5								
сахар		4	5								
масло растительное		2	2								
Молоко кипяченое			150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:					22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
						44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78

Прием пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33
	Молоко цельное жирное	11	17										
	Мука пшеничная	130	183										
	Сахар	8	8										
	Масло сливочное	3	4										
	Яйца	20	30										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00
	Хлеб пшеничный	20	25										
	Масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
Чай зеленый	0,03	0,03											
Сахар	6	7											
Яйца	180	200											
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00
итого за завтрак:						5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	128,00	154,00
	Мясо	17	16										
	Картофель	6	8										
	Макаронные изделия												
	Олив. - 31,10 - 31,10	70	80										
	31,10 - 31,10	70	80										
	31,10 - 31,10	80	80										
	30,10 - 31,10	90	100										
	Морковь	12	15										
	Лук	12	15										
	Сельдерей	4	4										
	Масло сливочное	3	3										
	Масло растительное	7	8										
	Яйца	170	200										
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00
	Лук	80	80										
	Картофель	10	20										
	Масло сливочное	2	2										
	Масло растительное	1	2										
Лук	12	15											
обед:	Икра свекольная (или баклажанная, или кабачковая)												
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00
	Лук	120	100										
	Лук	10	12										
	Томатная паста	6	10										
	Морковь	1	2										
	Масло сливочное	1	2										
	Масло растительное	1	2										
	Икра баклажанная или икра кабачковая			110	130	0,95	1,59	2,59	2,69	3,70	6,20	44,00	68,00
	Лук порейный бланшир.	120	140										
	Лук	10	12										
	Томатная паста	10	12										
	Морковь	10	12										
	Лук порейный бланшир.	12	15										
	Лук	1	2										
	Масло сливочное	1	2										
	Масло растительное	1	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	Сухофрукты	11	11										
Сахар	5	8											
Яйца	150	180											
Хлеб пшеничный	30	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50
полдник:	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80
	Мука пшеничная	41	48										
	Молоко	12	20										
	Яйца	6	6										
	Сахар	1	1										
	Дрожжи	0,8	0,8										
	Масло сливочное	1	2										
	Масло растительное	2	2										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
	Кофейный напиток	1,8	2,0										
Молоко	170	170											
Сахар	5	0											
Яйца	80	80											
итого за полдник:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	65,66	290,80	320,24
Итого за день:			2,25	3,75	2,25	3,75							
						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2											
День 9											
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30
	пшено	15	17								
	молоко	130	150								
	сахар	4	5								
	масло сливочное	5	4								
	вода	30	50								
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11
кофейный напиток	1,8	2,25									
молоко	130	150									
сахар	5	6									
вода	50	50									
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75
	картофель										
	01.09 - 31.10	10	60								
	31.10 - 31.12	56	66								
	31.12 - 28.02	60	70								
	29.02 - 01.09	70	80								
	лук	15	16								
	морковь	12	15								
	лук	12	15								
	чеснок	1	2								
	томат-паста	5	7								
	зелень	2	3								
	орехи болгарские	10	12								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	2	3								
	рис	6	8								
	вода	130	180								
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80
	мясо птицы	85	102								
	лук	10	12								
хлеб пшеничный	5	7									
масло растительное	3	4									
Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	
крупа гречневая	30	40									
вода	60	70									
масло сливочное	2	3									
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	
огурцы свежие	30	30									
помидоры свежие	25	35									
лук	5	6									
масло растительное	2	3									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
Хлеб ржаной			28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75
полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	огурцы или помидоры свежие	45	65								
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95
Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	
итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. цены	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Неделя 2													
День 10													
завтрак:	Каша рисовая молочная			150	200	5,51	6,00	5,84	7,44	19,90	26,80	175,00	
	рис	15	17										
	молоко	120	130										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	1	1										
	вода	70	80										
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	1	1										
	сыр	6	10										
второй завтрак:	Каво на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	
	какао-порошок	1,2	1,5										
	молоко	180	190										
	сахар	7	8										
	вода	70	80										
итого за завтрак:						12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06	
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00	
	рыба свежемороженая	25	33										
	картофель	70	80										
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	70	80										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.01	90	100										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	картофель	6	7										
	яйца	2	2										
	масло сливочное	2	2										
	вода	130	180										
	итого за обед:	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00
		мясо	20	30									
яйца		1	1										
хлеб пшеничный		1	1										
масло растительное		1	1										
обед:	для салата:												
	картофель	5	5										
	лук	8	9										
	помидоры	1	1										
	масло растительное	1	1										
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	
	картофель	140	180										
	01.09 - 31.10	140	180										
	31.10 - 31.12	145	185										
	31.12 - 28.02	160	200										
	29.02 - 01.01	170	210										
	молоко	20	30										
	масло сливочное	1	1										
	итого за обед:	Салат из капусты со свежим огурцом			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00
		капуста свежая	24	36									
яйца		5	6										
огурцы свежие		17	27										
масло растительное		2	3										
итого за обед:	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	
	сухофрукты	11	13										
	сахар	5	6										
	вода	130	180										
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00		
итого за обед:						30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	
	чай зеленый	0,45	0,55										
	сахар	6	7										
итого за полдник:	Фрукты свежие			102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	
						6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	
Среднее значение за период:					44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017		