



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №30 «Светлячок»

Н.П.Шкуропат

Перспективное циклическое десятидневное меню МБДОУ №30 «Светлячок»  
на зимне-весенний сезон



Первый день (понедельник)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
<b>завтрак</b>													
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,52	3,03	5,08	3,81	18,8	12,6	132	99,3	94	
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16		
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5	
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393	
	<b>итого</b>	<b>435</b>	<b>360</b>	<b>6,1</b>	<b>5,2</b>	<b>9,2</b>	<b>7,9</b>	<b>43,9</b>	<b>34,2</b>	<b>278,3</b>	<b>228,3</b>		
<b>второй завтрак</b>													
1	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	399	
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>29,34</b>	<b>122,4</b>	<b>122,4</b>		
<b>обед</b>													
1	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200	150	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53	135	81	81	
2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	150	9,34	7,79	6,77	5,64	16,3	13,6	164	136	302	
3	Салат из соленых огурцов с луком	50	30	0,84	0,56	3,64	2,43	5,42	3,6	52,44	34,96	21	
4	Хлеб ржаной	45	40	3,24	2,88	0,75	0,66	17,61	15,65	89,26	79,34		
5	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376	
	<b>итого</b>	<b>675</b>	<b>520</b>	<b>16,3</b>	<b>13,1</b>	<b>15,7</b>	<b>11,7</b>	<b>79,9</b>	<b>61,6</b>	<b>554,6</b>	<b>416,7</b>		
<b>полдник</b>													
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2,05	1,2	0,95	0,57	26,3	18,4	93,5	56,1	2	
2	Молоко кипяченое	200	180	6,08	5,47	9,82	9,08	12,2	10,3	158	149	400	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>215</b>	<b>8,1</b>	<b>6,7</b>	<b>10,8</b>	<b>9,7</b>	<b>38,5</b>	<b>28,7</b>	<b>251,5</b>	<b>205,1</b>		
<b>ужин</b>													
1	Пудинг из творога с рисом	120	100	17,7	14,73	11,9	9,94	22,7	18,93	269	224	236	
2	Соус сметанный	30	20	0,64	0,42	2,98	1,98	1,7	1,5	41,57	27,71	354	
3	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368	
4	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397	
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>22,82</b>	<b>19,22</b>	<b>18,82</b>	<b>15,51</b>	<b>51,8</b>	<b>46,03</b>	<b>473,57</b>	<b>402,71</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1990</b>	<b>1675</b>	<b>53,8</b>	<b>44,7</b>	<b>54,8</b>	<b>45,0</b>	<b>243,5</b>	<b>199,9</b>	<b>1680,3</b>	<b>1375,2</b>		

## Второй день (вторник)

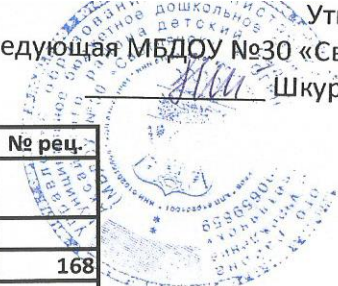


Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,52	3,03	5,08	3,81	18,8	12,6	132	99,3	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>8,3</b>	<b>12,0</b>	<b>10,3</b>	<b>54,4</b>	<b>41,7</b>	<b>362,2</b>	<b>295,0</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>												
1	Борщ с фасолью и картофелем	200	150	1,8	1,4	5,13	3,08	16,19	12,14	126,14	75,68	143
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	9,02	7,73	7,13	6,11	2,3	1,97	180	120	277
3	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	4,16	3,52	17,7	15	116,8	97,3	321
4	Салат из квашеной капусты	50	30	0,66	0,45	3,64	2,43	2,55	2,12	52,44	34,96	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16	
6	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
7	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
	<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>545</b>	<b>19,3</b>	<b>16,0</b>	<b>22,3</b>	<b>16,9</b>	<b>92,9</b>	<b>73,5</b>	<b>712,1</b>	<b>513,2</b>	
<b>полдник</b>												
1	Ватрушка с творогом	80	60	8,4	6,32	5,8	4,4	28,6	26,5	162,4	129,6	458
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,2	6	90	75	401
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>13,6</b>	<b>10,7</b>	<b>10,3</b>	<b>8,2</b>	<b>35,8</b>	<b>32,5</b>	<b>252,4</b>	<b>204,6</b>	
<b>ужин</b>												
1	Рыба тушеная с овощами	80	60	9,02	7,22	3,77	3,02	5,15	4,12	92	76	247
2	Каша рассыпчатая с маслом	130	110	2,5	1,8	0,78	0,65	25,5	19,6	120,88	100,73	168
3	Горох отварной (консервированный)	40	30	1,55	1,16	0,19	0,14	3,28	2,46	21,2	15,9	131
4	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
5	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>400</b>	<b>14,63</b>	<b>11,73</b>	<b>5,09</b>	<b>4,16</b>	<b>52,16</b>	<b>43,33</b>	<b>315,35</b>	<b>269,8</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1980</b>	<b>1620</b>	<b>57,9</b>	<b>47,1</b>	<b>50,2</b>	<b>40,0</b>	<b>245,1</b>	<b>200,9</b>	<b>1686,0</b>	<b>1326,6</b>	



Третий день (среда)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
<b>завтрак</b>													
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,8	2,85	5,86	4,3	25,2	17,2	164	123	<b>185</b>	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39		
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	<b>5</b>	
4	Сыр (порциями)	12	10	2,8	1,86	3,44	2,3	0,08	0,06	42,82	28,55	<b>7</b>	
5	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	<b>397</b>	
<b>итого</b>		<b>457</b>	<b>375</b>	<b>13,9</b>	<b>10,8</b>	<b>17,1</b>	<b>13,9</b>	<b>62,5</b>	<b>47,8</b>	<b>455,0</b>	<b>363,2</b>		
<b>второй завтрак</b>													
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	<b>368</b>	
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>		
<b>обед</b>													
1	Суп картофельный с клецками	200	150	1,64	1,23	4,88	1,86	14,23	8,54	158,4	95,04	<b>85</b>	
2	Запеканка картофельная с мясом	150	120	11,2	9,1	8,91	7,13	24,1	19,3	250,5	246,8	<b>291</b>	
3	Соус сметанный с томатом	30	20	0,24	0,16	0,72	0,48	1,02	0,68	11,4	7,6	<b>355</b>	
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	30	1,34	0,9	0,03	0,02	5,66	3,78	27,36	18,24	<b>34</b>	
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16		
6	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67		
7	Напиток лимонный	200	150	0,18	0,14	0,02	0,01	24,76	18,57	94,48	70,86	<b>732</b>	
<b>итого</b>		<b>685</b>	<b>515</b>	<b>18,8</b>	<b>15,0</b>	<b>15,4</b>	<b>10,2</b>	<b>94,2</b>	<b>70,9</b>	<b>665,0</b>	<b>538,4</b>		
<b>полдник</b>													
1	Кондитерские изделия	50	30	0,4	0,24	7,84	3,14	39,9	23,9	206,32	82,53	<b>703</b>	
2	Молоко кипяченое	200	180	6,08	5,47	9,82	9,08	12,2	10,3	158	149	<b>400</b>	
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>52,1</b>	<b>34,2</b>	<b>364,3</b>	<b>231,5</b>		
<b>ужин</b>													
1	Яйца вареные	50	50	4,96	4,96	4,22	4,22	0,31	0,31	57,17	57,17	<b>213</b>	
2	Капуста тушеная	180	150	3,76	3,14	5,74	5,38	17,3	11,29	109,23	95,8	<b>132</b>	
3	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67		
5	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	<b>393</b>	
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>400</b>	<b>10,28</b>	<b>9,65</b>	<b>10,31</b>	<b>9,95</b>	<b>35,84</b>	<b>28,75</b>	<b>247,67</b>	<b>230,14</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1942</b>	<b>1600</b>	<b>49,9</b>	<b>41,6</b>	<b>60,9</b>	<b>46,7</b>	<b>254,5</b>	<b>191,5</b>	<b>1776,0</b>	<b>1407,3</b>		



Четвертый день (четверг)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	150	3,95	2,8	8,13	6,1	30,2	21,95	181	135,75	168
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
<b>итого</b>		<b>445</b>	<b>365</b>	<b>10,4</b>	<b>8,1</b>	<b>15,1</b>	<b>12,6</b>	<b>65,8</b>	<b>51,1</b>	<b>411,2</b>	<b>331,4</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	1,87	1,12	3,12	1,87	13,7	6,53	135	81	81
2	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	150	11,43	9,48	14,9	13,41	13,52	12,17	266	250,55	274
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16	
4	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
5	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
<b>итого</b>		<b>635</b>	<b>495</b>	<b>18,5</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>17,1</b>	<b>81,4</b>	<b>61,0</b>	<b>637,7</b>	<b>516,8</b>	
<b>полдник</b>												
1	Булочка российская	80	60	4,55	3,64	7,83	6,26	44,4	33,33	223,73	209,5	474
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,2	6	90	75	401
<b>итого</b>		<b>260</b>	<b>210</b>	<b>9,8</b>	<b>8,0</b>	<b>12,3</b>	<b>10,0</b>	<b>51,6</b>	<b>39,3</b>	<b>313,7</b>	<b>284,5</b>	
<b>ужин</b>												
1	Рыба соленая порционная	40	40	7,3	7,3	5,72	5,72	0,19	0,19	78,65	78,65	8
2	Картофель отварной со сливочным маслом	130	110	2,2	1,9	5,28	4,86	20,2	16,84	142,46	131	125
3	Икра свекольная	60	50	2,34	2,05	2,43	2,13	7,31	6,39	70,64	50,3	54
4	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
5	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>12,8</b>	<b>13,78</b>	<b>13,06</b>	<b>45,93</b>	<b>40,57</b>	<b>373,02</b>	<b>337,12</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1890</b>	<b>1570</b>	<b>52,4</b>	<b>44,1</b>	<b>61,9</b>	<b>53,1</b>	<b>254,5</b>	<b>201,8</b>	<b>1779,6</b>	<b>1513,8</b>	

## Пятый день (пятница)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Омлет натуральный	85	85	5,52	5,52	13,5	13,5	3,51	3,51	157	157	215
2	Горох отварной (консервированный)	60	40	2,33	1,55	0,29	0,19	4,92	3,28	31,8	21,2	131
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
4	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
5	Сыр (порциями)	12	10	2,8	1,86	3,44	2,3	0,08	0,06	42,82	28,55	7
6	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	<b>итого</b>	<b>402</b>	<b>350</b>	<b>14,0</b>	<b>11,5</b>	<b>21,5</b>	<b>20,1</b>	<b>38,5</b>	<b>30,9</b>	<b>402,4</b>	<b>348,9</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	399
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>29,34</b>	<b>122,4</b>	<b>122,4</b>	
<b>обед</b>												
1	Рассольник ленинградский	200	150	1,68	1,26	6,88	3,08	22,15	13,29	135,85	81,51	76
2	Котлета рубленая	70	60	9,85	7,39	9,24	6,93	12,56	9,42	183	137,25	282
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	4,78	4,05	3,91	3,31	33,67	26,94	262,6	210,09	205
4	Салат из свеклы	50	30	0,66	0,5	2,34	1,76	4,16	3,12	39,58	29,69	33
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16	
6	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
7	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
	<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>545</b>	<b>22,1</b>	<b>17,4</b>	<b>24,7</b>	<b>16,9</b>	<b>126,7</b>	<b>95,1</b>	<b>857,8</b>	<b>643,8</b>	
<b>полдник</b>												
1	Кондитерские изделия	50	30	0,4	0,24	7,84	3,14	39,9	23,9	206,32	82,53	703
2	Молоко кипяченое	200	180	6,08	5,47	9,82	9,08	12,2	10,3	158	149	400
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>52,1</b>	<b>34,2</b>	<b>364,3</b>	<b>231,5</b>	
<b>ужин</b>												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,52	3,03	5,08	3,81	18,8	12,6	132	99,3	94
2	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
3	Фрукты свежие	60	60	0,24	0,24	0,24	0,24	5,88	5,88	26,4	26,4	368
4	Чай с сахаром	200	180	0,06	0,05	0,02	0,02	10,5	9,8	42,1	37,9	392
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>410</b>	<b>5,26</b>	<b>4,76</b>	<b>5,67</b>	<b>4,4</b>	<b>43,01</b>	<b>36,11</b>	<b>240,17</b>	<b>203,27</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2017</b>	<b>1695</b>	<b>48,5</b>	<b>39,9</b>	<b>69,9</b>	<b>54,0</b>	<b>289,7</b>	<b>225,6</b>	<b>1987,0</b>	<b>1549,9</b>	



## Шестой день (понедельник)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,52	3,03	5,08	3,81	18,8	12,6	132	99,3	94
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
итого		435	360	6,1	5,2	9,2	7,9	43,9	34,2	278,3	228,3	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	399
итого		180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,82	1,33	3,95	2,37	15,3	8,54	75,67	45,4	57
2	Птица тушеная	70	60	8,23	7,06	7,55	6,47	2,06	1,76	109	93,4	301
3	Пюре картофельное	130	110	2,65	2,24	4,16	3,52	17,7	15	116,8	97,3	321
4	Овощи натуральные соленые	50	30	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	70
5	Хлеб пшеничный йодированный	15	15	1,21	1,21	0,23	0,23	7,33	7,33	36,69	36,69	
6	Хлеб ржаной	45	40	3,24	2,88	0,75	0,66	17,61	15,65	89,26	79,34	
7	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
итого		710	555	18,6	15,8	18,1	14,3	91,2	71,5	549,7	443,1	
полдник												
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2,05	1,2	0,95	0,57	26,3	18,4	93,5	56,1	2
2	Молоко кипяченое	200	180	6,08	5,47	9,82	9,08	12,2	10,3	158	149	400
итого		250	215	8,1	6,7	10,8	9,7	38,5	28,7	251,5	205,1	
ужин												
1	Вареники ленивые, со сметаной	150	130	14,4	10,4	15,5	13,4	29,9	22	311	270	230
3	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
4	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397
итого		450	410	18,88	14,47	19,44	16,99	57,3	47,6	474	421	
ИТОГО за целый день		2025	1720	52,2	42,6	57,9	49,2	260,3	211,4	1675,9	1419,9	

## Седьмой день (вторник)

 Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №30 «Светлячок»  
 Шкуропат Н.Г.


Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью	120	110	14	12,8	12,3	11,3	28,5	26,2	281	257	238
2	Соус молочный сладкий	30	20	1	0,67	3,55	2,37	2,6	1,73	42	28	351,1
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
4	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
5	Сыр (порциями)	12	10	2,8	1,86	3,44	2,3	0,08	0,06	42,82	28,55	7
6	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
итого		407	355	24,2	20,6	26,2	22,5	66,8	57,1	596,0	509,2	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53	135	81	81
2	Тефтели мясные с соусом томатным с овощами	150	130	10,2	8,87	11,7	10,2	12,9	11,2	218,52	182,1	60
3	Икра свекольная	60	50	2,34	2,05	2,43	2,13	7,31	6,39	70,64	50,3	54
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,16	1,44	0,5	0,33	11,74	7,83	59,51	39,67	
5	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
6	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
итого		665	525	19,3	15,6	19,6	15,9	82,3	62,0	647,0	478,1	
полдник												
1	Кондитерские изделия	50	30	0,4	0,24	7,84	3,14	39,9	23,9	206,32	82,53	703
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	4,83	5	4,17	8	6,67	100	90	401
итого		250	210	6,2	5,1	12,8	7,3	47,9	30,6	306,3	172,5	
ужин												
1	Шницель рыбный натуральный	80	60	7,7	5,8	3,9	2,93	9,04	6,78	116	87	258
2	Картофель отварной со сливочным маслом	130	110	2,2	1,9	5,28	4,86	20,2	16,84	142,46	131	125
3	Горох отварной (консервированный)	40	30	1,55	1,16	0,19	0,14	3,28	2,46	21,2	15,9	131
4	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
5	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
итого		470	400	13,01	10,41	9,72	8,28	50,75	43,23	360,93	311,07	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1892</b>	<b>1590</b>	<b>63,2</b>	<b>52,1</b>	<b>68,8</b>	<b>54,4</b>	<b>257,5</b>	<b>202,8</b>	<b>1954,2</b>	<b>1515,0</b>	





Восьмой день (среда)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3,52	3,03	5,08	3,81	18,8	12,6	132	99,3	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>10,9</b>	<b>9,2</b>	<b>12,9</b>	<b>11,1</b>	<b>56,0</b>	<b>43,1</b>	<b>380,2</b>	<b>311,0</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	399
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>29,34</b>	<b>122,4</b>	<b>122,4</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	3,35	2,65	5,18	3,11	15,44	9,26	135	81	83
2	Биточки рубленые	70	60	9,85	7,39	9,24	6,93	12,56	9,42	183	137,25	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	5,65	4,71	5,28	4,86	22,02	18,35	142,09	115,08	168
4	Салат из квашеной капусты	50	30	0,66	0,45	3,64	2,43	2,55	2,12	52,44	34,96	47
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,16	1,44	0,5	0,33	11,74	7,83	59,51	39,67	
6	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
7	Напиток лимонный	200	150	0,18	0,14	0,02	0,01	24,76	18,57	94,48	70,86	732
	<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>545</b>	<b>23,7</b>	<b>18,2</b>	<b>24,3</b>	<b>18,0</b>	<b>98,9</b>	<b>73,4</b>	<b>716,0</b>	<b>518,5</b>	
<b>полдник</b>												
1	Булочка "Веснушка"	70	60	5,24	3,74	4,39	3,95	38,22	27,3	220,46	157,48	473
2	Молоко кипяченое	180	150	5,47	4,56	9,08	7,37	10,3	9,5	149	145	400
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,7</b>	<b>8,3</b>	<b>13,5</b>	<b>11,3</b>	<b>48,5</b>	<b>36,8</b>	<b>369,5</b>	<b>302,5</b>	
<b>ужин</b>												
1	Яйца вареные	50	50	4,96	4,96	4,22	4,22	0,31	0,31	57,17	57,17	213
2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	4,78	4,05	3,91	3,31	33,67	26,94	262,6	210,09	205
3	Икра кабачковая консервированная	40	30	1,5	1,2	3,5	3	6,24	4,4	65,8	48,8	93
4	Фрукты свежие	60	60	0,24	0,24	0,24	0,24	5,88	5,88	26,4	26,4	368
5	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
6	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>13,04</b>	<b>12</b>	<b>12,22</b>	<b>11,12</b>	<b>64,33</b>	<b>54,68</b>	<b>493,24</b>	<b>419,63</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2080</b>	<b>1750</b>	<b>58,8</b>	<b>48,2</b>	<b>63,2</b>	<b>51,9</b>	<b>297,1</b>	<b>237,3</b>	<b>2081,3</b>	<b>1674,0</b>	



Девятый день (четверг)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,8	2,85	5,86	4,3	25,2	17,2	164	123	185
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,41	2,01	0,46	0,39	14,67	12,22	73,39	60,16	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Сыр (порциями)	12	10	2,8	1,86	3,44	2,3	0,08	0,06	42,82	28,55	9
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,16	2,84	2,68	2,41	16	14,4	101	91	395
	<b>итого</b>	<b>447</b>	<b>370</b>	<b>12,2</b>	<b>9,6</b>	<b>16,1</b>	<b>13,1</b>	<b>56,0</b>	<b>43,9</b>	<b>412,5</b>	<b>334,0</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2	1,5	2,24	1,68	13,6	10,2	82,6	62	80
2	Голубцы ленивые	180	150	11,88	9,9	14,63	12,19	22,8	19	260,57	203,3	298
3	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	30	1,16	0,7	3,65	2,2	5,01	3	56,34	33,8	36
4	Хлеб пшеничный йодированный	15	15	1,21	1,21	0,23	0,23	7,33	7,33	36,69	36,69	
5	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
6	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
	<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>15,5</b>	<b>22,6</b>	<b>17,7</b>	<b>88,2</b>	<b>69,6</b>	<b>599,5</b>	<b>460,9</b>	
<b>полдник</b>												
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2,05	1,2	0,95	0,57	26,3	18,4	93,5	56,1	2
2	Напиток кисломолочный	200	180	5,8	4,83	5	4,17	8	6,67	100	90	401
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>215</b>	<b>7,9</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>4,7</b>	<b>34,3</b>	<b>25,1</b>	<b>193,5</b>	<b>146,1</b>	
<b>ужин</b>												
1	Рыба, запеченная в омлете	100	80	12,7	9,5	4,82	3,86	4,21	2,57	127,5	102	249
2	Винегрет овощной	130	120	1,06	0,92	8,01	7,39	12	9,23	119	110	45
3	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>15,32</b>	<b>11,97</b>	<b>13,18</b>	<b>11,6</b>	<b>34,44</b>	<b>28,95</b>	<b>327,77</b>	<b>289,17</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1917</b>	<b>1600</b>	<b>54,8</b>	<b>43,5</b>	<b>58,2</b>	<b>47,5</b>	<b>222,8</b>	<b>177,4</b>	<b>1577,3</b>	<b>1274,1</b>	



Десятый день (пятница)

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Каша молочная с крупой	200	150	3,8	2,85	5,86	4,3	25,2	17,2	164	123	185
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,22	2,41	0,62	0,46	19,56	14,67	97,85	73,39	
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	5
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,11	0,02	0,02	10,4	9,32	41,6	37,5	393
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>10,2</b>	<b>8,4</b>	<b>55,2</b>	<b>41,3</b>	<b>334,8</b>	<b>265,2</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,54	0,36	0,36	29,34	29,34	122,4	122,4	399
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>29,34</b>	<b>122,4</b>	<b>122,4</b>	
<b>обед</b>												
1	Борщ с картофелем (свекольник)	200	150	1,88	1,54	5,27	4,8	21,48	10,9	144,05	86,43	73
2	Плов из отварной говядины	180	150	12,4	8,7	14,2	10,2	26,43	23,18	357,74	275,5	244
3	Овощи натуральные соленые	50	30	0,48	0,32	0,06	0,04	1,5	1	8,4	5,6	70
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,16	1,44	0,5	0,33	11,74	7,83	59,51	39,67	
5	Хлеб ржаной	25	20	1,8	1,44	0,42	0,33	9,78	7,83	49,49	39,67	
6	Компот из сушеных фруктов	200	150	0,96	0,72	1,4	1,05	29,68	22,26	113,85	85,39	376
	<b>итого</b>	<b>685</b>	<b>525</b>	<b>19,7</b>	<b>14,2</b>	<b>21,9</b>	<b>16,8</b>	<b>100,6</b>	<b>73,0</b>	<b>733,0</b>	<b>532,3</b>	
<b>полдник</b>												
1	Булочка домашняя	80	60	5,7	4,34	4,06	3,25	37,59	30,07	219,19	196,24	469
2	Молоко кипяченое	180	150	5,47	4,56	9,08	7,37	10,3	9,5	149	145	400
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>11,2</b>	<b>8,9</b>	<b>13,1</b>	<b>10,6</b>	<b>47,9</b>	<b>39,6</b>	<b>368,2</b>	<b>341,2</b>	
<b>ужин</b>												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	4,5	2,9	5,2	4,06	26,5	23,7	140,2	112,16	93
2	Фрукты свежие	60	60	0,24	0,24	0,24	0,24	5,88	5,88	26,4	26,4	368
3	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	
4	Какао с молоком	200	180	4,08	3,67	3,54	3,19	17,6	15,8	119	107	397
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>410</b>	<b>10,26</b>	<b>8,25</b>	<b>9,31</b>	<b>7,82</b>	<b>57,81</b>	<b>53,21</b>	<b>325,27</b>	<b>285,23</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2050</b>	<b>1690</b>	<b>48,8</b>	<b>37,3</b>	<b>54,8</b>	<b>44,0</b>	<b>290,9</b>	<b>236,4</b>	<b>1883,7</b>	<b>1546,3</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>19783</b>	<b>16510</b>	<b>540,3</b>	<b>441</b>	<b>600,54</b>	<b>485,73</b>	<b>2615,59</b>	<b>2084,91</b>	<b>18081,3</b>	<b>14602</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				54,0	44,1	60,1	48,6	261,6	208,5	1808,1	1460,2	