

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2» г.Покров

ПРИКАЗ № 73

от 02.09.2024г.

Об утверждении 10-ти дневного
меню в ДОУ

С целью организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню-требованием и технологической картой, в рамках осуществления производственного контроля по данному вопросу, Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г., Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Приказываю:

1. Утвердить 10-ти дневное меню на 2024-2025 уч.год
2. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий

И.Е.Ведешенкова



1 неделя 1 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша манная молочная	189	200	6,5	9,8	23,4	208,4
3	Какао на молоке	382	200	5,8	6,4	18,9	157,9
4	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
		итого	464	18,5	27	51,4	524,5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	8,6	41,4

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов (лето)	60	50	0,6	2,9	1,9	36,7
	Салат из свеклы с зеленым горошком (зима)	34	50	0,8	1,9	4,0	37,4
2	Щи с мясом и сметаной	83	200	4,5	7,8	10,5	135,5
3	Тефтели мясные (ежики) в подливе	287	150/50	15,3	21,0	29,7	370,0
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	7,3	0,7	47,8	227,5
		итого	717	27,7/27,9	32,4/31,4	99,6/101,7	808,4/809,1

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Печень по - строгановски	278	90	14,2	5,2	2,6	133,4
2	Пюре картофельное	335	150	4,1	6,1	23,3	164,7
3	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	457	20,6	11,6	54,4	424,4
		Итого за день	1738	67,2/67,4	71,4/70,4	214,0/216,1	1798,7/1799,4

1 неделя 2 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша «Дружба» молочная	417	200	6,8	10,0	27,0	226,3
2	Кофейный напиток с молоком	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/7/15	4,5	10,1	8,8	144,9
		итого	439	17,1	26,3	55,7	531,2

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	7,9	41,7

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат витаминный (лето)	41	50	0,6	2,6	4,8	45,0
	Салат Степной (зима)	30	50	0,8	2,5	4,6	44,6
2	Суп гороховый с мясом	99	200	5,6	6,4	12,6	129,7
3	Рулет рисовый с мясом с подливой	188	170/30	14,6	17,6	34,7	356,7
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/34	5,7	0,6	37,2	177,0
		итого	734	26,5/26,7	27,2/27,1	99,0/98,8	747,1/746,7

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Запеканка из творога с молочным соусом Зебра	237	160/50	26,3	20,7	32,1	425,2
2	Печенье обогащенное	2	36	2,7	3,5	14,9	150,1
3	Чай не сладкий	3	200	0,2	0,0	0,4	2,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	463	30,5	24,3	55,6	616,8
		Итого за день	1736	75,0/75,2	78,0/77,9	218,2/218,0	1936,8/1936,4

1 неделя 3 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих огурцов(лето)	19	50	1,4	5,0	1,2	51,9
	Морковь тертая с сахаром (зима)	10	50	0,5	0	6,5	28,7
2	Каша пшеничная молочная	189	200	5,9	6,4	18,9	158,2
3	Какао на молоке	382	200	5,8	6,4	18,9	157,9
4	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
		итого	474	14,4/13,5	24,1/19,1	47,8/53,1	464,9/441,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21,0	96,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	82	200	4,8	5,7	16,0	135,5
2	Биточки рыбные в соусе	245	70/30	16,1	3,4	12,9	146,7
3	Картофельное пюре	335	130	3,3	5,5	21,3	147,9
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	697	28,7	15,1	88,7	607,6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Сердце под омлетом	215	210	23,9	15,8	4,1	255,5
2	Вафли	4	36	1,0	1,2	27,8	127,4
3	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	463	27,2	17,3	60,3	508,0
		Итого за день	1734	71,8/70,9	57,0/52,0	217,8/223,1	1676,5/1653,3

1 неделя 4 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша рисовая молочная	189	200	6,4	8,6	27,5	213,9
3	Кофейный напиток с молоком	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
4	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
		итого	464	18,4	25,6	56,5	532,1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	8,6	41,4

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Помидор свежий (лето)	14	50	0,6	0,1	1,9	12,1
	Икра кабачковая консервированная(зима)	119	50	1,0	4,5	3,9	59,5
2	Борщ с мясом и сметаной	62	200	4,2	7,7	8,5	125,3
3	Гуляш из отварного мяса	277	70	11,1	11,0	7,8	174,8
4	Макаронные изделия отварные с маслом	205	140	4,9	4,6	30,7	183,8
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	727	25,3/25,7	23,9/28,3	87,4/89,4	673,5/720,9

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Рагу из овощей с курой	137	200	9,7	17,3	16,0	262,6
2	Булочка домашняя	469	60	5,8	5,3	33,5	204,0
3	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	477	17,8	22,9	77,9	591,7
		Итого за день	1768	61,9/62,1	77,2/81,6	230,4/232,4	1838,7/1886,1

1 неделя 5 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
2	Каша молочная из риса и гречки Курочка ряба	190	200	6,9	10,0	25,8	222,4
3	Кофейный напиток с молоком	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
4	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/7/15	4,5	10,1	8,8	144,9
		итого	439	17,2	26,3	54,5	527,3

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	10,3	47,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат летний (лето)	42	50	0,8	7,6	4,3	88,0
	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (зима)	39	50	0,8	5,1	3,7	63,5
2	Суп с рыбными консервами	87	200	6,8	3,2	11,0	99,8
3	Рулет с луком и яйцом	280	70	13,8	13,3	6,0	200,2
4	Капуста тушенная	338	130	2,5	5,4	7,6	91,1
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	717	28,4/28,4	30,0/27,5	67,4/66,8	656,6/632,1

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	231	170/50	31,0	21,5	62,9	572,6
2	Печенье обогащенное	2	36	2,7	3,5	26,8	150,1
3	Чай не сладкий	3	200	0,2	0,0	0,4	2,4
		итого	456	33,9	25,0	90,1	725,1
		Итого за день	1712	79,9/79,9	81,6/79,1	222,3/221,7	1956,0/1931,5

2 неделя 6 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих огурцов(лето)	19	50	1,4	5,0	1,2	51,9
	Морковь тертая с сахаром (зима)	10	50	0,5	0	6,5	28,7
2	Каша манная молочная	189	200	6,5	9,8	23,4	208,4
3	Какао на молоке	382	200	5,8	6,4	18,9	157,9
4	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
		итого	474	15,0/14,1	27,5/22,5	52,3/57,6	515,1/491,9

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21,0	96,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Икра кабачковая консервированная	119	50	1,0	4,5	3,9	59,5
2	Рассольник с мясом и сметаной	89	200	3,8	7,8	8,6	124,6
3	Голубцы ленивые с мясом	298	200	16,1	15,3	29,3	326,4
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	717	25,4	28,1	80,3	688

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Винегрет овощной с сельдью и яйцом	45	150/40/50	12,7	12,3	12,1	212,0
2	Булочка домашняя с сахарной пудрой	469	60	4,9	4,3	32,1	186,5
3	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	517	19,9	16,9	72,6	523,6
		Итого за день	1808	61,8/60,9	73,0/68,0	226,2/231,5	1822,7/1799,5

2 неделя 7 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
2	Каша молочная из риса, гречки, пшена МИР	184	200	7,1	10,1	26,0	223,9
3	Кофейный напиток с молоком	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
4	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/7/15	4,5	10,1	8,8	144,9
		итого	439	17,4	26,4	54,7	528,8

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	8,1	43,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из огурцов и помидор (лето)	60	50	0,6	2,9	1,9	36,7
	Салат из квашенной капусты (зима)	40	50	0,8	2,6	3,9	41,5
2	Суп картофельный с клецками	92	200	5,1	7,5	14,7	146,8
3	Бефстроганов из отварного мяса	278	70	9,1	8,7	4,4	136,4
4	Картофельное пюре	335	130	3,6	5,0	21,7	146,4
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	717	22,9/23,1	24,6/24,3	81,2/83,2	643,8/648,6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Оладьи с творогом и повидлом	452	180/36	16,5	17,6	64,9	482,6
2	Яйцо вареное	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
3	Кисель	380	200	0,0	0,0	23,2	92,6
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	473	22,7	22,2	96,6	675,6
		Итого за день	1729	63,9/64,1	73,4/73,1	240,6/242,6	1891,2/1896,0

2 неделя 8 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша пшенная молочная	189	200	7,8	9,4	27,7	228,1
2	Кофейный напиток на молоке	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
3	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
4	Печенье обогащенное	2	36	2,7	3,5	26,8	150,1
		итого	460	17,6	25,4	83,2	635,1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	47,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих помидор с луком (лето)	14	50	0,6	3,0	2,3	39,3
	Икра кабачковая консервированная(зима)	119	50	1,0	4,5	3,9	59,5
2	Суп из овощей с мясом и сметаной по -уральски	95	200	5,0	9,0	8,4	138,1
3	Котлета из говядины	272	70	12,8	13,1	10,2	210,5
4	Капуста тушеная	338	130	2,5	5,4	7,6	91,7
5	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	717	25,4/25,8	31,0/32,5	67,0/68,6	657,1/677,3

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Бефстроганов из сердца	278	70	13,8	9,4	5,1	164,3
2	Макаронные изделия отварные с маслом	205	110	4,3	4,5	27,4	167,4
3	Пирожок с яйцом и рисом	454	80	7,8	9,6	29,5	234,7
4	Чай с сахаром	6	200	0,2	0	5,3	21,8
5	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
		итого	477	27,4	23,6	75,5	627,3
		Итого за день	1754	70,8/71,2	80,4/81,9	235,5/237,1	1966,5/1986,7

2 неделя 9 день сад ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
2	Каша гречневая молочная	184	200	7,4	10,3	24,1	219,7
3	Кофейный напиток с молоком	253	200	5,8	6,2	19,9	160,0
4	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/7/15	4,5	10,1	8,8	144,9
		итого	439	17,7	26,6	52,8	524,6

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21,0	96,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат Здоровье (лето)	29	50	0,7	5,1	2,2	57,5
	Салат Степной (зима)	30	50	0,8	5,1	3,9	68,5
2	Свекольник с курой и сметаной	76	200	3,9	7,6	11,9	136,7
3	Рулет манный с курой и соусом	295	150/30	16,5	22,8	30,8	391,2
4	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	697	25,6/25,7	36,0/36,0	83,4/85,1	762,9/773,9

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Огурец свежий (лето)	15	50	0,4	0,0	1,2	7,0
2	Салат из соленых огурцов с луком (зима)	20	50	1,4	2,6	1,3	33,5
3	Рыба запеченная в омлете	249	180	17,4	11,5	10,4	215,9
4	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
5	Хлеб пшеничный	1	34	2,5	0,2	16,6	78,1
		итого	464	21,3/22,3	11,9/14,5	48,4/48,5	387,0/413,5
		Итого за день	1700	66,1/67,2	75,0/77,6	205,6/207,4	1770,5/1808,0

2 неделя 10 день сад

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций(г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша овсяная Геркулес	189	200	6,7	10,5	22,1	211,7
3	Какао с молоком	382	200	5,8	6,4	18,9	157,9
4	Бутерброд с маслом	153	17/7	1,3	6,3	8,8	96,9
		итого	464	18,7	27,7	50,1	527,8

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	8,1	43,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежей капусты с луком и морковью (лето)	35	50	0,8	2,6	3,4	40,0
	Салат из квашеной капусты (зима)	40	50	0,8	2,6	3,9	41,5
2	Суп с мясными фрикадельками	83	200	8,9	9,9	10,9	173,9
3	Биточки рыбные с овощами ,запеченные	259	70/30	14,0	8,3	12,5	179,8
4	Рис отварной	315	130	2,7	4,4	28,4	164,2
5	Компот из сухофруктов	376	200	0	0	9,7	38,7
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	50/17	4,5	0,5	28,8	138,8
		итого	747	30,9/30,9	25,7/25,7	93,7/94,2	735,4/736,9

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Икра кабачковая (консервированная)	119	50	1,0	4,5	3,9	59,5
2	Гуляш из кури	259	70	22,0	22,0	4,6	306,1
3	Отварные макароны	205	110	4,3	3,7	27,4	160,1
3	Чай с сахаром	6	200	0,2	0	5,3	21,8
4	Хлеб пшеничный	1	34	2,5	0,2	16,6	78,1
		итого	464	30,0	30,4	57,8	625,6
		Итого за день	1775	80,5/80,5	84,0/84,0	209,7/210,2	1931,8/1933,3

1 неделя 1 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо вареное	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша манная молочная	189	150	5,5	8,0	19,0	170,1
3	Какао на молоке	382	180	5,2	5,8	17,0	142,4
4	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
итого			392	16,9	22,9	45,0	455,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	8,6	41,4

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов (лето)	60	40	0,4	2,4	1,5	30,1
	Салат из свеклы с зеленым горошком (зима)	34	40	0,6	1,9	3,2	33,7
2	Щи с мясом и сметаной	83	150	3,2	6,0	7,8	102,6
3	Тефтели мясные «Ежики» в подливе	287	130/50	11,5	18,1	24,7	309,0
4	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	5,1	0,6	33,6	159,8
итого			577	20,2/20,4	27,1/26,6	75,4/77,1	632,4/636,0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Печень по-строгановски	278	80	13,1	5,0	2,4	124,1
2	Картофельное пюре	335	130	3,2	4,9	18,4	130,8
3	Сок яблочный	442	180	0,9	0,2	18,2	77,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,5	40,3
итого			407	18,5	10,2	47,5	372,6
Итого за день			1476	56,0/56,2	60,6/60,1	176,5/178,2	1502,1/1505,7

1 неделя 2 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша «Дружба» молочная	417	150	5,6	8,2	25,0	177,9
3	Кофейный напиток с молоком	253	180	5,2	5,6	18,0	144,5
4	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/5/10	3,4	7,2	8,7	113,9
итого			362	14,2	21,0	51,7	436,3

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	7,9	41,7

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат витаминный (лето)	41	40	0,5	2,1	3,8	36
	Салат «Степной» (зима)	30	40	0,7	2,0	3,7	35,8
2	Суп гороховый с мясом	99	150	5,2	4,8	11,9	112,1
3	Рулет рисовый с мясом с подливой	188	130/30	12,5	14,8	26,4	289,2
4	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/34	5,0	0,6	33,1	157,3
итого			574	23,2/23,4	22,3/22,2	83,0/82,9	625,5/625,3

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Запеканка из творога с молочным соусом «Зебра»	237	135/50	23,6	18,8	24,8	368,5
2	Печенье обогащенное	2	20	1,5	2,0	14,9	83,4
3	Чай несладкий	3	180	0,2	0	0,4	2,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			402	26,6	20,9	48,3	493,4
Итого за день			1438	64,9/65,1	64,4/64,3	190,9/190,8	1596,9/1596,7

1 неделя 3 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих огурцов (лето)	19	40	0,3	4	1	41,5
	Морковь тертая с сахаром (зима)	10	40	0,4	0	4,9	22,2
2	Каша пшенная молочная	189	150	5,9	7,3	21,1	173,8
3	Какао с молоком	382	180	5,2	5,8	17,0	142,4
4	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
итого			392	12,7/12,8	21,7/21,7	47,8/51,7	439,6/440,3

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21	96

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	82	150	3,7	4,0	11,9	99,6
2	Биточки рыбные в соусе	245	60/30	13,5	3,2	10,4	124,5
3	Картофельное пюре	335	110	2,6	4,4	16,7	116,8
4	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,3	29,0
5	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			557	23,6	12,1	71,0	488,2

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Сердце под омлетом	215	185	19,7	14,0	4,1	223,1
2	Вафля	4	20	0,6	0,7	15,5	70,8
3	Сок яблочный	442	180	0,9	0,2	18,2	77,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			402	22,5	15,0	46,0	410,4
Итого за день			1451	60,3/60,4	49,3/49,3	185,8/189,7	1434,2/1434,9

1 неделя 4 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо вареное	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша рисовая	189	150	5,3	7,0	21,6	171,1
3	Кофейный напиток с молоком	253	180	5,2	5,6	18,0	144,5
4	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
итого			392	16,7	21,7	48,6	458,8

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	8,6	41,4

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Помидор свежий (лето)	14	40	0,4	0,1	1,5	9,6
	Икра кабачковая (зима)	119	40	0,8	3,6	3,1	47,6
2	Борщ с мясом со сметаной	62	150	3,1	6,0	7,3	99,7
3	Гуляш из отварного мяса	277	60	9,3	8,9	6,4	142,0
4	Макаронные изделия отварные с маслом	205	120	3,8	3,7	24,0	143,8
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			577	88,8/89,2	22,8/26,4	71,7/73,3	544,3/582,3

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Рагу из овощей с курой	137	150	7,5	13,8	12,3	207,2
2	Булочка домашняя	469	60	5,8	5,3	33,5	204,0
3	Сок яблочный	442	180	0,9	0,2	18,2	77,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			407	15,5	19,4	72,2	527,7
Итого за день			1476	121,4/121,8	64,3/67,9	201,1/202,7	1572,2/1610,2

1 неделя 5 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша молочная из риса и гречки «Куручка ряба»	190	150	5,7	8,2	19,6	174,9
2	Кофейный напиток с молоком	253	180	5,2	5,6	17,9	144,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/5/10	3,4	7,2	8,7	113,9
итого			362	14,3	21,0	46,2	432,9

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Груша свежая	338	100	0,4	0,3	10,3	47,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат летний (лето)	42	40	0,6	6,0	3,4	70,4
	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (зима)	39	40	0,6	4,0	3,0	50,8
2	Суп с рыбными консервами	87	150	5,7	2,0	8,0	73,2
3	Рулет с яйцом и луком	280	60	12,0	11,9	5,0	175,6
4	Капуста тушеная	338	110	1,9	3,6	5,5	63,8
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			567	24,0/24,0	24,0/22,0	54,4/54,0	532,2/512,6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Сырники из творога с сгущ. молоком	231	140/50	26,4	18,7	54,5	494,7
2	Печенье обогащенное	2	30	2,3	2,9	22,3	125,1
3	Чай несладкий	3	180	0,2	0	0,4	2,4
итого			417	28,9	21,6	77,2	622,2
Итого за день			1446	67,6/67,6	66,9/64,9	188,1/187,7	1633,2/1613,6

2 неделя 6 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих огурцов (лето)	19	40	0,3	4	1	41,5
	Морковь тертая с сахаром (зима)	10	40	0,4	0	4,9	22,2
2	Каша манная молочная	189	150	5,5	8,0	19,0	170,1
2	Какао с молоком	382	180	5,2	5,8	17,0	142,4
3	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
итого			392	12,3/12,4	22,4	45,7/49,6	335,9/316,6

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21	96

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Икра кабачковая	119	40	0,8	3,6	3,1	47,6
2	Суп рассольник с говядиной и сметаной	89	150	2,9	6,0	7,0	97,4
3	Голубцы ленивые с мясом	298	160	12,7	13,4	13,7	232,6
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			557	20,2	23,5	56,3	526,8

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Винегрет овощной с сельдью и яйцом	45	130/30/50	11,5	10,6	11,5	189,5
2	Булочка домашняя с сахарной пудрой	469	60	4,9	4,3	32,1	186,5
3	Сок яблочный	442	180	0,9	0,2	18,2	77,4
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			467	18,6	15,2	70,0	492,5
Итого за день			1516	52,6/52,7	61,6	193,0/196,9	1451,2/1431,9

2 неделя 7 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша молочная из риса, гречки, пшена «Мир»	184	150	5,7	8,2	19,8	176,0
2	Кофейный напиток с молоком	253	180	5,2	5,6	17,9	144,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/5/10	3,4	7,2	8,7	113,9
итого			362	14,3	21,0	46,4	434,0

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	8,1	43

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов (лето)	60	40	0,4	2,4	1,5	30,1
	Салат из квашеной капусты (зима)	40	40	0,6	2,0	3,0	33,2
2	Суп картофельный с клецками	92	150	4,1	5,9	11,9	117,7
3	Бефстроганов из отварного мяса	278	60	7,2	7,1	4,2	112,7
4	Картофельное пюре	335	100	2,6	3,8	15,8	107,2
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			557	17,4/17,6	19,7/19,3	65,9/67,4	516,9/520,0

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Оладьи с творогом и повидлом	452	150/20	13,4	15,3	45,9	375,1
2	Яйцо вареное	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
3	Кисель	380	180	0	0	19,3	77,2
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			407	19,6	19,9	73,7	626,4
Итого за день			1426,0	52,2/52,4	60,8/60,4	194,1/195,6	1620,3/1623,4

2 неделя 8 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша пшенная	189	150	5,9	7,3	21,1	173,8
2	Кофейный напиток на молоке	253	180	1,3	4,6	8,7	144,5
3	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
4	Печенье обогащенное	2	10	0,8	1,0	7,4	41,7
итого			362	9,3	17,5	45,9	441,9

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яблоко свежее	338	100	0,4	0,4	9,8	47

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежих помидор с луком (лето)	14	40	0,4	2,5	1,8	31,8
	Кабачковая икра (зима)	119	40	0,7	3,4	2,9	45,2
2	Суп из овощей с мясом и сметаной «По-уральски»	95	150	4,1	7,2	6,9	111,4
3	Котлета из говядины	272	60	10,9	10,5	8,0	171,4
4	Тушеная капуста	338	100	2,2	3,6	6,5	69,3
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,3	29,0
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			557	21,4/21,7	24,3/25,2	55,2/56,3	531,2/544,6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Бефстроганов из сердца	278	60	12,2	4,4	4,3	109,3
2	Макаронные изделия отварные с маслом	205	100	3,2	3,6	20,6	127,4
3	Пирожок с яйцом и рисом	454	70	7,1	9,3	24,1	208,5
4	Чай с сахаром	6	180	0,2	0	5,3	21,8
5	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,5	40,3
итого			427	16,9	17,4	62,8	507,3
Итого за день			1446	48,0/48,3	59,6/60,5	173,7/174,8	1527,4/1540,8

2 неделя 9 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша гречневая молочная	184	150	6,1	8,4	19,0	176,1
2	Кофейный напиток на молоке	253	180	1,3	4,6	8,7	144,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	1522	17/5/10	3,4	7,2	8,7	113,9
итого			362	10,8	20,2	36,4	434,5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Банан свежий	394	100	1,5	0,5	21,0	96,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат «Здоровье» (лето)	29	40	0,6	4,0	1,8	46,0
	Салат «Степной» (зима)	30	40	1,4	4,1	3,1	54,8
2	Свекольник с курой и сметаной	76	150	3,1	5,9	9,8	107,8
3	Рулет манный с курой с соусом	295	120/30	13,5	18,3	23,4	312,2
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,3	29,0
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			549	21,0/21,8	28,7/28,8	67,0/68,3	613,3/622,1

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Огурец свежий (лето)	15	40	0,3	0	1,0	5,6
	Салат из соленых огурцов с луком (зима)	20	40	1,1	2,0	1,0	26,8
2	Рыба запеченная в омлете	249	160	14,1	9,0	8,0	168,9
3	Сок яблочный	442	200	1,0	0,2	20,2	86,0
4	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,5	40,3
итого			417	16,7/17,5	9,3/11,3	37,7/37,7	300,5/321,7
Итого за день			1428	50,0/51,6	58,7/60,8	162,1/163,4	1444,3/1474,3

2 неделя 10 день ясли

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Яйцо вареное	213	40	4,9	4,5	0,3	61,3
2	Каша овсяная «Геркулес»	189	150	5,8	8,6	18,0	172,7
3	Какао с молоком	382	180	5,2	5,8	17,0	142,4
4	Бутерброд с маслом	153	17/5	1,3	4,6	8,7	81,9
итого			392	17,2	23,5	44,0	458,3

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Апельсин свежий	370	100	0,9	0,2	8,1	43,0

ОБЕД

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Салат из свежей капусты с морковью (лето)	35	40	0,6	2,0	2,7	32
	Салат из квашеной капусты (зима)	40	40	0,8	2,0	3	33,2
2	Суп с мясными фрикадельками	83	150	7,0	8,3	9,6	144,3
3	Биточки рыбные с овощами запеченные	259	60/30	12,2	7,3	9,1	149,4
4	Рис отварной	315	100	2,0	3,5	21,3	124,9
5	Компот из сухофруктов	376	150	0	0	7,8	30,9
6	Хлеб ржаной, пшеничный	1	40/17	3,8	0,5	24,7	118,3
итого			587,0	25,6/25,8	25,1/25,1	75,2/75,5	599,8/601,6

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№	Наименование блюд	№ т/к	Объём порций (г)	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Икра кабачковая	137	150	7,5	13,8	12,3	207,2
2	Гуляш из кури	259	60	18,8	19,1	3,7	261,6
3	Отварные макароны	205	110	4,3	3,7	27,4	160,1
4	Чай с сахаром	6	180	0,2	0	5,3	21,8
5	Хлеб пшеничный	1	17	1,3	0,1	8,2	39,1
итого			517	32,1	36,7	56,9	690,7
Итого за день			1596	75,8/76	85,5/85,5	184,2/184,5	1791,8/1793,6

