

Согласовано:

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзор по РБ в Кабанском районе

 Т.В. Брындикова

«13» марта 2020 г.



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

Детский сад «Чайка»

 П.П. Сырьева

«12» марта 2020 г.



Циклическое меню

на 20 дней

МАДОУ Детский сад «Чайка» с. Посольское

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – 2016.

1 день понедельник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Витамин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Макароны, запечённые с яйцом	0,150	0,180	7,14	7,14	7,36	7,36	19,48	19,48	181,29	181,29	
Батон с маслом	0,040	0,045	4,56	4,56	7,15	7,15	52,51	52,51	192,73	192,73	
Напиток из цикория	0,150	0,200	0,15	0,15	0	0	19,28	19,28	78,75	78,75	
2-й завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150,0	150,0	
			11,89	11,89	14,51	14,51	91,27	91,27	452,77	452,77	
Обед											
Салат зелёный горошек с луком	0,040	0,050	6,5	6,5	0,5	0,5	29,9	29,9	149	149	
Суп с клёцками на к/б	0,180	0,200	3,74	3,74	2,97	2,97	19,97	19,97	221,68	271,68	
Жаркое по домашнему	0,150	0,180	10,97	10,97	10,98	10,98	12,14	12,14	225,0	350,0	
Кисель	0,150	0,200	-	-	-	-	13,5	13,5	146,5	146,5	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,	112,0	
			21,23	21,23	14,47	14,47	75,33	75,33	798,18	1029,18	
Полдник											
Каша кукурузная молочная, вязкая	0,150	0,180	2,33	2,33	0,34	0,34	0,33	0,33	94,6	94,6	
Лимонный напиток	0,150	0,200	4,28	4,28	4,8	4,8	22	22	102,66	102,66	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	0,9	1,65	0,32	0,65	5,75	11,5	28,0	56,0	
			9,11	9,11	5,77	5,77	23,08	23,08	417,51	375,59	
Итого за первый день:			42,23	42,23	34,75	34,75	189,68	189,68	1403,03	1857,54	35/50

2 день вторник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Витамин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Омлет натуральный	0,060	0,080	5,29	6,17	10,18	11,87	1,04	1,18	217,23	236,77	
Хлеб с сыром, маслом	0,040	0,045	0,34	0,54	2,54	4,06	1,05	1,68	190,58	190,58	
Чай с молоком	0,150	0,200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	106,5	106,5	
2 Завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150	150	
Обед											
Салат из свеклы с солёным огурцом	0,040	0,050	0,3	0,3	1,79	1,79	0,91	0,91	48,00	48,00	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,180	0,200	1,26	1,47	3,51	3,90	6,10	6,78	61,02	67,80	
Гуляш из мяса с отварной перловкой	0,055 0,120	0,075 0,150	7,48	8,88	8,3	9,96	18,4	22,08	263,25	315,90	
Компот из изюма, кураги	0,150	0,200	1,26	1,26	-	-	21,42	21,472	107,7	107,7	35/50,0
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			9,97	10,52	13,2	15,46	23,37	47,13	518,68	988,15	
Полдник											
Круассаны	0,040	0,060	4,37	4,37	7,07	7,07	36,80	36,80	223,20	223,20	
Молоко	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81,00	108,0	
			26,1	26,1	19,74	19,74	56,51	56,51	408,56	408,14	
Итого за второй день:			42,78	42,78	46,68	46,68	93,64	93,64	1591,64	1908,68	35/50,0

3 день среда

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Витамин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша гречневая молочная, вязкая	0,150	0,180	6,96	6,96	6,39	6,39	32,3	32,3	222,4	222,4	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	4,56	4,56	7,15	7,15	52,51	52,51	192,73	192,73	
Напиток из цикория	0,150	0,200	0,22	0,22	0	0	177	177	69,3	69,3	
2-й завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150,0	150,0	
Обед											
Салат из кукурузы с луком	0,040	0,050	0,83	1,83	3,55	3,55	4,25	4,25	51,77	55,77	
Суп картофельный с вермишелью на к/б	0,180	0,200	1,41	1,69	1,7	2,03	9,98	11,97	360,75	360,75	
Отварной рис с овощами с рыбной котлетой, соус	0,120 0,040 0,030	0,150 0,060 0,030	2,43 8,02 0,42	2,92 10,7 0,42	3,58 2,82 1,5	4,30 3,76 1,5	24,46 5,99 1,76	29,35 7,98 1,76	139,8 89,1 22,23	167,76 150,7 22,23	
Компот из яблок	0,150	0,200	3,88	3,88	-	-	8,93	8,93	107,7	107,7	35/50,0
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,	112,0	
Полдник											
Отварной картофель С кабачковой икрой. Хлеб пшеничный	0,100 0,045 0,020	0,150 0,045 0,020	17,54 0,41 0,9	17,54 0,41 1,65	12,05 2,12 0,32	12,05 2,12 0,62	17,15 2,67 5,75	17,15 2,67 11,5	247,0 311,32 28,0	247,0 311,32 56,0	
Напиток из апельсина	0,150	0,200	6,0	6,0	1,53	1,53	6,5	6,5	85,77	60,15	
Итого за третий день:											
			39,82	39,82	40,45	40,45	329,34	329,34	1594,30	1877,95	35/50,0

4 день четверг

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша ячневая , молочная, вязкая	0,060	0,080	5,29	6,17	10,18	11,87	1,04	1,18	117,23	236,77	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	0,34	0,54	2,54	4,06	1,05	1,68	190,58	190,58	
Какао	0,150	0,200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	76,67	92,0	
2-й завтрак											
Яблоки запечённые; сок натуральный	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	31,04	31,04	130,0	130,0	
			6,71	8,01	13,8	17,23	13,76	16,86	384,48	519,35	
Обед											
Чеснок	0,003	0,003	1,18	1,18	3,81	3,81	2,93	2,93	50,25	96,15	
Суп гороховый на к/б	0,180	0,200	1,35	1,62	3,3	3,96	10,35	12,42	369,0	369,0	
Запеканка из печени с рисом, соус	0,150	0,180	12,22	15,88	3,2	4,16	1,33	1,73	187,0	258,1	
	0,020	0,025	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	
Компот из с/ф	0,150	0,200	0,43	0,43	0	0	21,42	21,42	80,7	107,7	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,	112,0	
			30,22	33,53	16,11	17,11	39,6	42,07	910	1093,46	
Полдник											
Омлет натуральный	0,060	0,080	4,36	4,37	7,01	7,07	36,8	36,8	253,2	255,2	
Чай с молоком	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81,0	108,0	
			10,36	10,37	8,54	8,60	43,3	43,3	340,2	371,2	
Итого за четвертый день:			47,29	47,29	38,45	38,45	96,66	96,66	1634,68	1984,01	35/50

5 день пятница

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша геркулесовая молочная, вязкая	0,150	0,180	5,34	5,34	6,05	6,65	19,66	19,66	223,84	295,7	
Хлеб с сыром	0,040	0,045	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	192,73	192,73	
Напиток из цикория	0,150	0,200	6,0	6,0	1,53	1,53	6,5	6,5	60,15	60,15	
2-завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150,0	150,0	
			13,14	14,64	8,83	9,48	37,68	49,16	476,72	548,58	
Обед											
Салат из морской капусты	0,040	0,050	0,84	0,84	7,15	7,15	4,77	4,77	86,46	102,7	
Борщ на к/б	0,180	0,200	3,9	4,68	1,35	1,62	13,05	15,66	220,6	220,6	
Отварная лапша с Мясными тефтелями, соус	0,120 0,040 0,030	0,150 0,060 0,030	7,14 6,88 0,42	7,88 10,32 0,42	7,36 6,24 1,5	8,01 19,36 1,5	19,48 0,08 1,76	20,67 0,12 1,76	181,29 83,6 22,23	191,5 125,4 22,23	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	13,5	13,5	146,5	146,5	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			8,38	9,16	14,27	14,72	208,84	211,45	650,76	748,14	
Полдник											
Творожная запеканка со сгущённым молоком	0,150	0,180	3,62	4,34	4,77	5,72	42,66	51,19	229,08	274,90	
Чай	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81,0	108,0	
			24,85	26,3	15,25	16,5	73,2	73,2	467,0	615,9	
Итого за пятый день:			46,37	50,1	38,35	40,7	319,72	333,5	1594,48	1915,62	35/50

6 день понедельник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша манная молочная, жидкая	0,150	0,180	6,07	6,07	8,18	8,18	27,32	27,32	207,34	207,34	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	4,56	4,56	7,15	7,15	52,51	52,51	192,73	192,73	
Какао	0,150	0,200	0,15	0,15	0	0	19,28	19,28	78,75	78,75	
Сок натуральный	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150,0	150,0	
			10,78	10,82	15,33	15,33	99,11	99,11	478,82	628,82	
Обед											
Салат луковый	0,040	0,050	0,83	1,83	3,55	3,55	4,25	4,25	51,77	55,77	
Щи на к/б	0,180	0,200	1,54	1,54	0,87	0,87	2,71	2,71	330,91	359,7	
Жаркое по-домашнему с мясом	0,150	0,180	5,31	7,97	5,43	8,15	9,7	14,5	221,1	298,75	
Компот из изюма и кураги	0,150	0,200	2,9	2,9	2,5	2,5	24,8	24,8	150,1	270,9	
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			9,78	12,48	9,44	12,34	38,01	42,81	767,32	843,56	
Полдник											
Суп молочный рисовый	0,150	0,180	4,32	4,32	4,97	4,97	13,71	13,71	180,1	208,5	
Чай с сахаром	0,150	0,200	6,0	6,0	1,53	1,53	6,5	6,5	85,77	60,15	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	0,9	1,65	0,32	0,65	5,75	11,5	102,66	56,0	
			10,33	10,37	6,51	6,51	20,22	20,22	268,25	324,65	
Итого за шестой день:			30,89	33,59	31,28	34,18	157,34	162,14	1514,39	1797,03	

7 день вторник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша рисовая молочная, вязкая	0,060	0,080	5,29	6,17	10,08	11,87	1,04	1,18	217,23	236,77	
Хлеб с сыром, маслом	0,040	0,045	0,34	0,54	2,54	4,06	1,05	1,68	190,58	190,58	
Напиток из цикория	0,150	0,200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	76,67	92,0	
2-й завтрак											
Яблоки печёные; сок натуральный	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	0,4	31,04	31,04	130	130	
			6,71	8,01	13,8	17,23	49,76	49,76	634,48	669,35	
Обед											
Салат картофельный	0,040	0,050	0,87	0,87	0,56	0,56	1,65	1,65	21,91	25,98	
Суп с рыбными фрикадельками	0,180	0,200	5,16	6,19	5,04	6,05	8,6	10,31	300,1	236,5	
Мясо тушёное в соусе с овощами	0,150	0,170	3,93	3,93	4,84	4,84	18,17	18,17	225,0	319,0	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	21,42	21,42	107,7	107,7	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			10,41	11,44	10,46	11,65	49,86	51,57	710,71	801,18	
Полдник											
Омлет натуральный	0,060	0,080	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	
Чай с молоком	0,150	0,200	6,0	6,0	1,53	1,53	6,5	6,5	60,15	60,15	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	0,9	1,65	0,32	0,65	5,75	11,5	28,0	56,0	
			12,97	12,97	7,93	7,93	38,81	38,81	275,15	374,25	
Итого за седьмой день:			30,09	32,42	32,19	36,81	102,43	107,24	1620,34	1844,78	35/50

8 день среда

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша ячневая молочная, вязкая	0,150	0,180	4,98	4,98	5,69	5,69	21,10	21,10	190,3	200,2	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	4,56	4,56	7,15	7,15	52,51	52,51	192,73	192,73	
Чай с молоком	0,150	0,200	0,22	0,22	0	0	177	177,0	69,3	69,3	
2-й завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,200	0,200	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150,0	150,0	
			9,76	9,80	12,89	12,89	250,61	286,71	452,33	612,23	
Обед											
Салат из морской капусты	0,040	0,050	0,83	0,83	3,55	3,55	4,25	4,25	71,77	80,95	
Суп фасолевый на к/б	0,180	0,200	2,58	3,09	0,38	0,45	6,27	7,52	330,5	350,2	
Рыба тушеная с отварным рисом	0,100 0,120	0,100 0,150	13,36 2,17	13,36 3,26	2,32 3,12	2,32 4,68	2,88 5,36	2,88 8,04	160,6 82,6	180,6 120,0	
Компот из с/ф	0,150	0,200	0	0	0	0	13,5	13,5	146,5	146,5	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	1,8	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			18,96	20,56	9,39	11,2	32,28	22,71	847,97	990,25	
Полдник											
Булочка домашняя	0,040	0,060	5,78	5,78	12,26	12,26	81,65	81,65	179,5	209,0	
Молоко	0,150	0,200	6,0	6,0	1,53	1,53	6,5	6,5	60,15	60,15	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	0,9	1,65	0,32	0,65	5,75	11,5	28,0	56,0	
			11,79	11,79	13,8	13,8	88,16	88,16	267,65	325,15	
Итого за восьмой день:			40,51	42,15	36,08	37,89	371,05	184,48	1567,95	1927,63	35/50

9 день четверг

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша гречневая, молочная с изюмом	0,150	0,180	5,29	6,17	10,18	11,87	1,04	1,18	117,23	236,77	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	0,34	0,54	2,54	4,06	1,05	1,68	192,73	192,73	
Какао	0,150	0,200	2,9	1,3	2,5	1,3	24,8	14,0	150,1	170,9	
2-й завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150,0	150,0	
			8,53	6,71	15,22	17,23	26,89	16,86	460,06	600,4	
Обед											
Салат свекла с чесноком	0,050	0,050	0,30	0,3	1,79	1,79	0,91	0,91	86,46	102,7	
Суп крестьянский на к/б	0,180	0,200	3,74	3,74	2,97	2,97	19,97	19,97	191,7	201,5	
Овощное рагу с рисом мясом	0,150	0,180	3,9	3,9	4,1	4,1	20,84	20,84	181,6	195,6	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	13,5	13,5	146,5	146,5	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	56,0	112,0	
			17,72	20,67	15,12	16,49	53,93	72,47	768,16	878,2	
Полдник											
Омлет натуральный	0,060	0,080	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	270,1	280,87	
Чай с молоком	0,150	0,200	5,4	5,4	4,8	6,4	7,2	9,4	87,0	116,0	
			9,77	9,77	7,25	7,22	44,0	44,0	357,1	396,87	
Итого за девятый день:			36,02	37,15	37,59	40,94	143,36	114,79	1585,32	1875,47	35/50

10 день пятница

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша пшеничная молочная, вязкая	0,150	0,180	5,07	5,07	5,53	5,53	31,21	31,21	230,71	250,71	
Хлеб с маслом, сыром	0,040	0,045	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	192,73	192,73	
Чай с сахаром	0,150	0,200	6,0	6,0	1,35	1,53	6,5	6,5	60,15	60,15	
2-й завтрак											
Сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	-	-	36,4	36,4	150	150	
			12,87	14,37	7,71	8,36	49,21	60,71	483,59	503,59	
Обед											
Салат зелёный горошек с луком	0,040	0,050	0,84	0,84	7,15	7,15	4,77	4,77	50,25	96,05	
Суп рассольник на к/б	0,180	0,200	1,82	1,82	1,22	1,22	9,9	9,90	150,3	180,3	
Отварная лапша с мясной котлетой соус	0,040 0,120 0,030	0,060 0,150 0,030	3,06 4,2 0,42	3,67 5,5 0,42	4,8 11,7 1,5	5,76 12,5 1,5	20,44 0,1 1,76	24,53 0,2 1,76	137,25 120 22,23	164,30 130 22,23	
Компот из апельсин	0,150	0,200	0,22	0,22	0	0	177	177,0	69,3	69,3	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	1,8	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	112,0	112,0	
			10,64	20,59	25,95	22,37	202,07	221,15	681,51	838,4	
Полдник											
Запеканка рисовая со сгущённым молоком	0,150	0,180	5,54	7,38	4,79	6,38	42,56	56,75	235,0	313,34	
Молоко	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,9	6,9	87,0	116,0	
Итого за 10 день:			7,27	8,72	7,08	8,33	84,7	84,7	441,17	470,17	35/50

11 день понедельник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша манная молочная, вязкая	0,150	0,180	2,27	2,27	0,22	0,22	0,07	0,07	72,09	72,09	
Какао	0,150	0,200	0,15	0,15	0	0	19,28	19,28	78,75	78,75	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	4,56	4,56	7,15	7,15	52,51	52,51	192,73	192,73	
			9,05	9,05	12,12	12,12	40,37	40,37	322,75	322,75	
2 завтрак											
сок натуральный; фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150,0	150,0	
Обед											
Салат кукуруза с луком, маслом растительным	0,040	0,050	0,4	0,6	1,82	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	
Щи на к/б	0,180	0,200	1,26	1,4	3,51	3,9	6,1	6,78	61,02	67,8	
Гуляш из мяса с отварной лапшой	0,055 0,120	0,060 0,150	12,37 3,68	12,37 3,68	12,53 3,01	12,53 3,01	2,44 20,76	2,44 20,76	171,68 103,4	171,68 103,4	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	31,8	31,8	126,9	126,9	35/50
Хлеб пшеничный; ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			20,11	21,05	21,27	22,38	81,34	87,29	566,77	701,84	
Полдник											
Сладкий плов с изюмом и курагой	0,150	0,180	3,62	4,34	4,77	5,72	42,66	51,19	229,08	274,90	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	2,46	2,46	0,86	0,86	16,74	16,47	85,77	85,77	
Напиток лимонный	0,150	0,200	4,28	4,28	4,8	4,8	22,0	22,0	102,66	102,66	
			10,36	11,08	10,43	11,38	81,4	89,66	417,51	463,33	
Итого за 11-й день:			39,52	41,18	43,82	45,88	227,11	241,32	1403,03	1583,92	35/50

12 день вторник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Омлет натуральный	0,060	0,080	5,29	6,17	10,18	11,87	1,04	1,18	117,23	236,77	
Напиток из цикория	0,150	0,200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	
Хлеб с маслом, сыром	0,040	0,045	2,88	2,88	8,84	8,84	17,18	17,18	159,8	159,8	
			10,01	10,01	13,98	13,98	39,47	39,47	402,24	402,24	
2 завтрак											
Яблоки печёные, сок натуральный	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	31,04	31,04	130,0	130,0	
Обед											
Салат свекла с луком, маслом раст.	0,040	0,050	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67,0	
Суп рассольник на к/б	0,180	0,200	1,51	1,68	3,69	4,1	11,95	13,28	86,94	96,6	
Рыбные биточки с рисом	0,060	0,080	7,33	8,8	7,56	9,07	14,91	17,89	161,58	193,90	
соус	0,150	0,180	2,17	3,26	3,12	4,68	5,36	8,04	82,6	120,0	
	0,030	0,030	0,042	0,042	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	
Компот из с/ф	0,150	0,200	0	0	0	0	18,59	24,78	74,22	98,96	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			9,03	10,73	13,8	16,37	45,85	56,45	340,47	511,63	
Полдник											
Каша кукурузная молочная	0,150	0,180	2,33	2,33	0,34	0,34	0,33	0,33	94,6	94,6	
Чай с молоком	0,150	0,200	4,28	4,28	4,8	4,8	22,0	22,0	102,66	102,66	
Хлеб пшеничный	0,020	0,025	3,08	3,08	1,2	1,2	20,04	20,04	104,8	104,8	
			24,53	24,53	19,47	19,47	55,1	55,1	457,37	457,37	
Итого за 12-й день :			43,57	45,27	47,25	47,25	164,42	164,42	1296,08	1296,08	35/50

14 день четверг

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша геркулесовая молочная, вязкая	0,150	0,180	5,1	5,1	7,5	7,5	18,9	18,9	163	163	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	2,88	2,88	8,84	8,84	17,18	17,18	159,8	159,8	
Напиток из цикория	0,150	0,200	4,8	4,8	4,8	4,8	21,96	21,96	147,84	147,84	
			12,78	12,78	21,14	21,14	58,04	58,04	470,67	470,67	
2 завтрак											
Сок натуральный, фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150	150	
Обед											
Салат из морской капусты	0,040	0,050	0,84	0,84	7,15	7,15	4,77	4,77	86,46	102,7	
Суп овощной на к/б	0,180	0,200	2,18	2,42	1,46	1,62	1,88	13,2	82,87	92,08	
Пудинг рыбный запеченный с	0,060	0,080	8,2	10,70	2,82	3,76	5,99	7,98	81,0	108,0	
Макаронными изделиями	0,150	0,180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	137,25	164,7	
Соус	0,030	0,030	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	
Компот из с/ф	0,150	0,200	0	0	0	0	18,59	24,78	74,22	98,96	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			16,23	20,41	11,13	13,34	66,39	94,42	473,17	680,47	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	0,040	0,060	4,36	4,37	7,01	7,07	36,8	36,8	253,2	255,2	
Молоко	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	9,6	81,0	108,0	
			8,66	9,26	6,26	6,82	47,8	49,62	283,2	297,96	
Итого за 14-й день:			37,67	42,45	38,53	41,3	172,23	226,08	1323,04	1545,10	35/50

15 день пятница

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша рисовая вязкая, молочная	0,150	0,180	2,1	2,1	0,85	0,85	16,8	16,8	85	85	
Хлеб с повидлом	0,040	0,045	6,67	6,67	10,78	10,78	0,48	0,48	177,26	177,26	
Какао	0,150	0,200	4,28	4,28	4,8	4,8	22,0	22,0	102,66	102,66	
			13,85	13,85	16,43	16,43	112,68	112,68	578,92	578,92	
2 завтрак											
сок натуральный, фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150	150	
Обед											
Салат картофельный	0,040	0,050	0,83	1,83	3,55	3,55	4,25	4,25	51,77	55,77	
Борщ с фасолью на к/б	0,180	0,200	7,33	8,14	1,87	2,08	11,99	13,32	108,61	120,68	
Запеканка картофельная с печенью	0,040	0,060	9,32	12,42	7,07	9,42	9,64	12,86	139,00	185,3	
Соус	0,120	0,150	1,68	7,10	4,64	5,81	22,88	28,61	158,4	198,0	
	0,020	0,025	0,35	0,35	1,26	1,26	2,4	2,4	22,35	22,35	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	18,59	24,78	74,22	98,96	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			17,01	18,47	10,29	10,65	60,39	72,35	418,14	573,85	
Полдник											
Пудинг творожный с изюмом запечённый со сгущённым молоком	0,080	0,100	5,44	6,04	5,6	16,42	18,24	11,34	132,84	147,6	
Чай	0,180	0,200	6,2	6,2	6,4	6,4	22,36	22,36	169,82	169,82	
			22,84	22,84	17,65	17,65	62,33	62,33	502,57	502,57	
Итого за 15-й день:			53,7	53,7	44,73	44,73	235,39	235,39	1595,63	1751,34	35/50

16 день понедельник

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша ячневая вязкая на молоке	0,150	0,180	2,18	2,18	0,29	0,29	0,24	0,24	70,5	70,5	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	2,88	2,88	8,84	8,84	17,18	17,18	159,8	159,8	
Чай с молоком	0,180	0,200	6,2	6,2	0	0	22,36	22,36	169,82	169,82	
			11,26	11,26	15,53	15,53	39,78	39,78	400,12	400,12	
2 завтрак											
сок натуральный, фрукт	0,1	0,1	0	0	0	0	24,0	24,0	96,0	96,0	
Обед											
Салат из свеклы с изюмом	0,040	0,050	0,87	0,87	0,56	0,56	1,65	1,65	21,91	21,91	
Суп гороховый на к/б	0,180	0,200	1,31	1,46	3,53	3,92	9,18	10,2	73,8	82,0	
Плов с мясом	0,150	0,180	11,15	14,86	8,23	10,98	25,53	34,04	221,25	295,00	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	31,8	31,8	126,9	126,9	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			11,46	13,56	11,46	13,45	84,62	91,79	457,2	610,14	
Полдник											
Каша молочная «Дружба»	0,150	0,180	7,44	9,8	5,69	7,58	42,72	56,96	252	336	
Молоко	0,150	0,200	6,67	6,67	10,78	10,78	0,48	0,48	177,26	177,26	
			18,39	20,75	21,27	23,16	65,2	79,44	531,92	615,92	
Итого за 16-й день:			41,11	45,6	48,26	52,15	213,8	235,01	1485,24	1722,18	35/50

19 день четверг

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	0,150	0,180	2,33	2,33	0,34	0,34	0,33	0,33	94,6	94,6	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	6,67	6,67	10,78	10,78	0,48	0,48	177,26	177,26	
Напиток из цикория	0,150	0,200	4,28	4,28	4,8	4,8	22,0	22,0	102,66	102,66	
			13,28	13,28	15,92	15,92	22,81	22,81	374,52	374,52	
2 завтрак											
Яблоки запечённые, сок натуральный	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	31,04	31,04	130,0	130,0	
Обед											
Салат из морской капусты	0,040	0,050	0,83	1,83	3,55	3,55	4,25	4,25	51,77	51,77	
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	0,180	0,200	1,94	2,16	2,03	2,26	12,35	13,72	75,42	83,8	
Рыба запеченная в омлете	0,060	0,080	11,94	11,94	5,4	5,4	2,46	2,46	106,0	106,0	
Картофель отварной	0,120	0,150	3,06	3,67	4,8	5,76	20,44	24,53	137,25	164,7	
Кисель	0,150	0,200	0	0	0	0	31,8	31,8	126,9	126,9	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			19,34	20,77	12,63	13,92	84,78	94,68	521,17	675,9	
Полдник											
Суп манный с гренками	0,180	0,2	4,37	4,37	7,07	7,07	36,8	36,8	270	313	
Напиток из апельсина	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	7,2	7,2	81,0	108,0	
			12,9	14,74	10,79	12,38	84,6	98,79	442,46	520,8	
Итого за 19-й день:			45,52	48,79	39,34	42,22	131,59	240,28	1434,15	1667,22	35/50

Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, ккал		Вита мин С, мг
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 Завтрак											
Омлет натуральный	0,060	0,080	2,1	2,1	0,85	0,85	16,8	16,8	85	85	
Хлеб с маслом	0,040	0,045	2,88	2,88	8,84	8,84	17,18	17,18	159,8	159,8	
Какао	0,150	0,200	6,2	6,2	6,4	6,4	22,36	22,36	169,82	169,82	
			11,18	11,18	16,09	16,09	56,34	56,34	414,62	414,62	
2 завтрак											
сок натуральный, фрукт	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	150	150	
Обед											
Салат луковый	0,040	0,050	0,3	0,3	1,79	1,79	0,91	0,91	86,46	86,46	
Суп фаселевый на к/б	0,180	0,200	4,86	5,4	2,97	3,3	14,04	15,6	103,5	115	
Отварная лапша с мясной котлетой, соус	0,100 0,040 0,030	0,100 0,060 0,030	3,68 4,8 0,42	3,68 5,5 0,42	3,01 11,8 1,5	3,01 12,5 1,5	20,76 0,1 1,76	20,76 0,2 1,76	103,4 125 22,23	103,4 130 22,23	
Компот из с/ф	0,150	0,200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68,0	68,0	35/50
Хлеб пшеничный, ржаной	0,040	0,050	2,4	3	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5	
			23,40	27,44	25,59	41,41	61,39	68,0	574,36	753,55	
Полдник											
Запеканка творожная со сгущённым молоком	0,150	0,180	5,54	7,38	4,79	6,38	42,56	56,75	235,0	313,34	
Чай с молоком	0,150	0,200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,9	6,9	87,0	108,0	
			22,46	22,46	16,13	16,13	60,43	60,43	436,46	436,46	
Итого за 20-й день :			47,04	61,08	57,81	73,63	202,16	208,77	1521,44	1700,63	35/50
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			895,96	989,16	925,28	1025,12	3837,24	4671,94	31202,6	39233,6	950,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			44,79	49,45	46,26	51,25	191,86	233,59	1560,13	1961,62	35/50

