|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 88 | Каша манная | 150 | 3,1 | 3,61 | 21,26 | 159,4 | 200 | 4,13 | 4,81 | 28,35 | 212,32 |  |
| 397 | Какао на молоке | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 |  |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **9,77** | **29,69** | **70,76** | **527,05** | **430** | **10,8** | **21,12** | **77,85** | **579,94** |  |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 45 | 0,4 | 3 | 2,8 | 32 | 60 | 0,52 | 3,04 | 3,18 | 42 |  |
| 128 | Рассольник на м.к.б. со сметаной | 150 | 2,53 | 1,42 | 9,18 | 98 | 250 | 4,22 | 2,37 | 15,3 | 163,3 | 9,12 |
| 194 | Макароны отварные  | 100 | 2,57 | 2,78 | 2,06 | 107,05 | 150 | 3,85 | 4,17 | 30,09 | 160,57 |  |
| 437 | Гуляш мясной | 40 | 11,57 | 12,36 | 2,38 | 123 | 45 | 13,02 | 13,91 | 2,68 | 138,37 |  |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 38,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 38,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,58 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,58 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **595** | **22,25** | **20,04** | **84,83** | **614,95** | **765** | **26,79** | **23,97** | **119,66** | **759,14** | **9,17** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45/4 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,39 |  |
| 184 | Плюшка | 60 | 4,68 | 3,48 | 30,6 | 174,9 | 80 | 6,24 | 4,64 | 40,92 | 233,20 | 0,024 |
|  | **Итого полдник** | **260** | **4,8** | **3,51** | **40,6** | **212,8** | **280** | **6,36** | **4,67** | **50,92** | **270,59** | **0,024** |
|  | **Всего** | **1235** | **36,82** | **53,24** | **196,19** | **1354,8** | **1475** | **43,95** | **49,76** | **248,43** | **1609,67** | **9,194** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 1: понедельник неделя первая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 45 | Каша пшенная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 |
| 50/4 | Кофейный напиток | 150 | 3,6 | 4,1 | 16,75 | 115,75 | 200 | 4,8 | 5,47 | 22,4 | 154,6 |  |
| 1,05 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30,5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **330** | **11,23** | **21,81** | **59,84** | **484,15** | **230** | **14,18** | **25,2** | **72,59** | **576,25** | **1,95** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат винегрет | 45 | 0,73 | 2,34 | 3,78 | 41,18 | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 6,6 |
| 134 | Суп крестьянский | 150 | 1,81 | 1,21 | 9,9 | 105,02 | 250 | 3,02 | 2,02 | 16,5 | 165,44 |  |
| 65 | Каша гречневая | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 |  |
| 6 | Котлета мясная | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,32 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,32 |  |
|  | **Итого обед** | **605** | **17,25** | **14,06** | **72,91** | **592,13** | **790** | **23** | **20,06** | **90,12** | **793,7** | **7,41** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Кисель | 200 | 0,018 | 0,04 | 25,24 | 102,72 | 200 | 0,018 | 0,04 | 25,24 | 102,72 |  |
| 94 | Кондитерское изделие | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |
|  | **Итого полдник** | **230** | **1,78** | **1,45** | **47,74** | **212,52** | **230** | **1,78** | **1,45** | **47,74** | **212,52** |  |
|  | **Всего** | **1165** | **30,26** | **37,32** | **180,49** | **1288,8** | **1250** | **28,96** | **46,71** | **210,45** | **1582,47** | **9,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 2: вторник неделя первая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 50 | Каша рисовая | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144, | 200 | 5,54 | 7,46 | 26,08 | 192 | 1,94 |
| 45 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 |  |
| 1,05 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **7,58** | **6,93** | **44,46** | **365,9** | **430** | **8,96** | **8,79** | **50,98** | **413,9** | **1,99** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*43/7 | Салат из свежей капусты с морковью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Салат из помидоров и огурцов | 45 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 8,91 |
| 48  | Суп с вермишелью на кур. бульоне | 150 | 3,63 | 4,79 | 6,55 | 68,51 | 250 | 6,05 | 7,98 | 10,92 | 114,18 |  |
| 177 | Кнели из кур | 50 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | 175,75 | 60 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 |  |
| 8 | Картофельное пюре | 100 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 130 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 17,95 |
| 241  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **605** | **22,51** | **23,93** | **88,2** | **640,85** | **760** | **27,38** | **30,26** | **97,04** | **744,49** | **26,86** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 242 | Компот из лимона яблок | 200 | 0,26 |  | 25,29 | 101,3 | 200 | 0,26 |  | 25,29 | 101,3 |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 2,25 | 5,4 | 22,2 | 130,8 | 30 | 2,25 | 5,4 | 22,2 | 130,8 |  |
|  | **Итого полдник** | **230** | **2,51** | **5,4** | **47,49** | **232,1** | **230** | **2,51** | **5,4** | **47,49** | **232,1** |  |
|  | **Всего** | **1215** | **32,6** | **36,26** | **180,15** | **1238,85** | **1420** | **38,77** | **44,45** | **195,51** | **1390,49** | **28,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 3: среда неделя первая \*З/П зимний период**

 **День 4 : четверг неделя первая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 5 | Омлет | 100 | 14,01 | 23,84 | 1,86 | 207,48 | 120 | 17,51 | 29,8 | 2,32 | 259,35 |  |
| 249 | Какао на молоке | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 |  |
| 66 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 |
|  | **Итого 1 завтрак** | **330** | **21,61** | **29,81** | **44,46** | **550,45** | **350** | **25,11** | **35,77** | **30,02** | **602,32** | **0,05** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат «Ассорти» | 45 | 0,04 | 2,06 | 1,46 | 25,73 | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,016 |
| 139 | Суп гороховый м.к.б | 150 | 3,75 | 2,25 | 12,43 | 84,58 | 250 | 6,26 | 11,58 | 20,81 | 141,8 |  |
| 4 | Плов мясной | 110 | 13,65 | 13,8 | 0,52 | 180,7 | 110 | 13,65 | 13,8 | 0,52 | 180,7 |  |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **565** | **23,6** | **18,59** | **74,82** | **545,91** | **680** | **25,67** | **28,96** | **83,94** | **616** | **0,066** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Кисломолочный продукт | 150 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 150 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 |  |
|  | Кондитерское изделие | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |
|  | **Итого полдник** | **180** | **7,57** | **7,81** | **30,5** | **227,13** | **180** | **7,57** | **7,81** | **30,5** | **227,13** |  |
|  | **Всего** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 5: пятница первая неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 14  | Каша «Дружба» | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,7 | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 |
| 45 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 |  |
| 1,05 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **7,15** | **17,46** | **52,58** | **397,25** | **430** | **8,7** | **19,4** | **59,51** | **410,03** | **1,95** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  Салат из свеклы и чернослива | 45 | 0,66 | 2,25 | 2,89 | 46,19 | 60 | 0,9 | 3,02 | 3,88 | 62 | 7 |
| 31 | Суп «Крестьянский» | 150 | 1,81 | 1,21 | 9,9 | 105,2 | 250 | 3,02 | 2,02 | 16,5 | 165,44 | 8,85 |
| 19 | Жаркое по домашнему | 150 | 5,63 | 3,98 | 11 | 170,4 | 200 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227,27 | 8,17 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **605** | **13,26** | **7,92** | **84,2** | **576,69** | **770** | **16,58** | **10,82** | **95,45** | **709,61** | **24,07** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233 | Кисель | 200 | 0,07 |  | 21,2 | 108 | 200 | 0,07 |  | 21,2 | 108 |  |
| 280 | Сдоба | 60 | 7,61 | 7,63 | 10,05 | 100,6 | 70 | 8,2 | 7,1 | 12 | 115 |  |
|  | **Итого полдник** | **260** | **7,68** | **7,63** | **31,25** | **208,6** | **270** | **8,27** | **7,1** | **33,2** | **223** |  |
|  | **Всего** | **1245** | **28,09** | **33,01** | **168,03** | **1182,54** | **1470** | **33,55** | **37,32** | **188,16** | **1342,64** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 6: понедельник вторая неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 5 | Омлет | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,9 | 120 | 11,77 | 13,59 | 3,31 | 187,4 | 0,27 |
| 233 | Кисель | 200 | 0,07 |  | 21,2 | 108 | 200 | 0,07 |  | 21,2 | 108 |  |
| 1,05 | Бутерброд с сыром | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **330** | **10,29** | **20,7** | **46,21** | **441,55** | **350** | **14,21** | **25,23** | **46,31** | **504,05** | **0,27** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Салат винегрет | 45 | 0,73 | 2,34 | 3,78 | 41,18 | 60 | 0,96 | 3,11 | 5,04 | 54,91 | 6,6 |
| 61 | Щи на м.к.б | 150 | 8,32 | 19,83 | 71,01 | 496,00 | 250 | 13,86 | 33,05 | 118,35 | 826,66 |  |
| 194 | Макароны отварные | 100 | 2,57 | 2,78 | 20,06 | 107,05 | 150 | 3,85 | 4,17 | 30,09 | 160,57 |  |
| 174 | Тефтели мясные | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,2 | 107,5 | 0,56 |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **605** | **23,19** | **32,21** | **160,48** | **1006,63** | **770** | **30,24** | **47,59** | **219,02** | **1404,54** | **7,21** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45/4 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,003 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,003 | 10 | 37,9 |  |
| 94 | Кондитерское изделие | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |
|  | **Итого полдник** | **230** | **1,89** | **1,41** | **32,5** | **147,7** | **230** | **1,89** | **1,41** | **32,5** | **147,7** |  |
|  | **Всего** | **1165** | **35,37** | **54,32** | **239,19** | **1595,88** | **1350** | **46,34** | **74,23** | **297,83** | **2056,29** | **7,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 45 | Каша пшенная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,7 | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 |
| 249 | Какао на молоке | 200 | 4,3 | 4,67 | 2,72 | 158,97 | 200 | 4,3 | 4,67 | 2,72 | 158,97 |  |
| 1/2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **11,93** | **22,38** | **45,81** | **527,32** | **430** | **13,68** | **24,4** | **52,91** | **580,62** | **1,95** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Салат из отварной свеклы | 45 | 0,7 | 1,95 | 5 | 38,9 | 60 | 0,8 | 2,45 | 8 | 45,9 | 13 |
| 48 | Суп с вермишелью на кур. бульоне | 150 | 3,63 | 4,79 | 6,55 | 68,51 | 250 | 6,05 | 7,98 | 10,92 | 114,18 |  |
| 43 | Котлеты рыбные | 60 | 21,7 | 6,23 | 5,17 | 165,27 | 60 | 21,7 | 6,23 | 5,17 | 165,27 | 0,03 |
| 682 | Рис отварной | 100 | 2,07 | 3,92 | 8,98 | 83,75 | 150 | 4 | 7,2 | 15,5 | 143,3 |  |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **615** | **33,26** | **33,26** | **86,11** | **611,33** | **780** | **37,71** | **24,34** | **100** | **723,55** | **13,08** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,5 | 4,6 | 6,00 | 82,6 | 150 | 4,5 | 4,6 | 6,00 | 82,6 | 0,6 |
| 274 | Булочка домашняя | 60 | 2,7 | 3,92 | 23,54 | 136,4 | 60 | 2,7 | 3,92 | 23,54 | 136,4 |  |
|  | **Итого полдник** | **210** | **7,2** | **8,52** | **29,54** | **219** | **210** | **7,2** | **8,52** | **29,54** | **219** | **0,6** |
|  | **Всего** | **1205** | **52,39** | **64,16** | **161,46** | **1357,65** | **1420** | **58,59** | **57,26** | **182,45** | **1523,17** | **15,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 7 : вторник вторая неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 3 | Каша рисовая молочная с изюмом | 150 | 3,82 | 5,1 | 28,57 | 175,35 | 200 | 5,1 | 6,8 | 38,1 | 233,8 | 0,6 |
| 5/4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 5,47 | 22,4 | 154,6 | 200 | 4,8 | 5,47 | 22,4 | 154,6 |  |
| 1/2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **10,99** | **22,21** | **72,77** | **538,6** | **430** | **12,27** | **23,91** | **82,3** | **597,05** | **0,6** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/25 | Салат из свежей моркови | 45 | 0,62 | 1,54 | 4,57 | 33,97 | 60 | 0,8 | 0,81 | 5,91 | 33,08 | 1,24 |
| 13 | Рассольник «Домашний» | 150 | 1,8 | 5,00 | 11,5 | 99 | 200 | 2,2 | 5,9 | 14,3 | 120 | 10,5 |
| 206 | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 9,65 | 17,74 | 117,36 | 130 | 3,1 | 11,13 | 20,47 | 135,42 |  |
| 177 | Кнели из мясо кур | 65 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | 175,7 | 65 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | 175,7 |  |
| 45 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **620** | **20,74** | **29,12** | **78,38** | **597,13** | **715** | **21,72** | **30,77** | **85,25** | **635,3** | **11,74** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233 | Кисель | 200 | 0,07 |  | 15,9 | 108 | 200 | 0,07 |  | 15,9 | 108 |  |
| 86 | Бутерброд с джемом | 30/10 | 2,32 | 0,24 | 20,88 | 92 | 30/10 | 2,32 | 0,24 | 20,88 | 92 | 0,01 |
|  | **Итого полдник** | **230** | **2,39** | **0,24** | **36,78** | **200** | **230** | **2,39** | **0,24** | **36,78** | **200** | **0,01** |
|  | **Всего** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 8: среда вторая неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 127 | Творожная запеканка | 120 | 9,56 | 10,71 | 29,26 | 149,17 | 120 | 9,56 | 10,71 | 29,26 | 149,17 |  |
| 249 | Какао на молоке | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 |  |
| 1/2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 | 30/5 | 2,37 | 11,64 | 21,8 | 208,65 |  |
|  | **Итого 1 завтрак** | **350** | **16,53** | **27,02** | **78,76** | **516,79** | **350** | **16,23** | **27,02** | **78,76** | **516,79** |  |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/04 | Салат из кваш. капусты/св.капуста с морковью | 45 | 0,6 | 5 | 1,6 | 52,16 | 60 | 1 | 6 | 2 | 57 | 22 |
| 139 | Суп гороховый | 150 | 3,75 | 2,25 | 12,43 | 84,58 | 250 | 6,25 | 11,58 | 20,81 | 141,76 |  |
| 65 | Каша гречневая | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 |  |
| 591 | Гуляш из говядины | 40 | 9,4 | 6,69 | 5,33 | 119,3 | 45 | 9,4 | 6,69 | 5,33 | 119,3 |  |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **595** | **21,31** | **18,69** | **94,37** | **686,27** | **765** | **26,31** | **31,07** | **110,45** | **835,96** | **22,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 | 200 | 0,12 | 0,03 | 10 | 37,9 |  |
| 94 | Кондитерское изделие | 30 | 1,5 | 3,6 | 14,8 | 87,2 | 30 | 1,5 | 3,6 | 14,8 | 87,2 |  |
|  | **Итого полдник** | **230** | **1,62** | **3,63** | **24,8** | **125,1** | **230** | **1,62** | **3,63** | **24,8** | **125,1** |  |
|  | **Всего** | **1175** | **39,46** | **49,34** | **197,93** | **1328,16** | **1345** | **44,16** | **61,72** | **214,01** | **1477,85** | **44,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 9: четверг вторая неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи наименование блюда | Ясли | Сад |
|  | **1 завтрак** | Пищевые вещества (г) | Пищевые вещества (г) |
|  |  | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Выход  | Б | Ж | У | Ккал | Вит С |
| 44 | Суп молочный с мак. изделиями | 150 | 3,57 | 4,45 | 10,2 | 78 | 200 | 4,76 | 5,94 | 13,6 | 104 |  |
| 50/4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 5,47 | 22,4 | 154,6 | 200 | 4,8 | 5,47 | 22,4 | 154,6 |  |
| 66 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 30/10 | 3,3 | 1,3 | 14,9 | 184 | 0,05 |
|  | **Итого 1 завтрак** | **380** | **11,67** | **11,22** | **47,5** | **416,6** | **430** | **12,86** | **12,71** | **50,9** | **442,6** | **0,05** |
|  | **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/37 | Салат из свежей капусты с морковью | 45 | 0,4 | 1,2 | 2,3 | 21,0 | 60 | 0,8 | 2,3 | 4,6 | 43 | 3,26 |
| 31 | Суп «Крестьянский» со сметаной | 150 | 1,81 | 1,21 | 9,9 | 105 | 250 | 3,02 | 2,02 | 16,5 | 165,44 | 8,85 |
| 4 | Плов мясной | 110 | 13,65 | 13,8 | 0,52 | 180,7 | 110 | 13,65 | 13,8 | 0,52 | 180,7 |  |
| 241 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 200 | 0,6 |  | 30,89 | 121,7 | 0,05 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | **Итого обед** | **565** | **21,02** | **16,69** | **73,04** | **561,6** | **680** | **22,63** | **18,6** | **82,03** | **644,04** | **12,16** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233 | Кисель | 200 | 0,07 |  | 15,9 | 108 | 200 | 0,07 |  | 15,9 | 108 |  |
| 7 | Ватрушка с повидлом | 70 | 5,2 | 4,9 | 47,78 | 280,3 | 70 | 5,2 | 4,9 | 47,78 | 280,3 |  |
|  | **Итого полдник** | **270** | **5,27** | **4,9** | **63,68** | **388,3** | **270** | **5,27** | **4,9** | **63,68** | **388,3** |  |
|  | **Всего** | **1215** | **32,69** | **32,81** | **184,22** | **1366,5** | **1380** | **40,76** | **36,21** | **196,61** | **1474,94** | **12,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 10: пятница вторая неделя**

**Утверждаю**

**Директор МБОУ Большечирклейская СШ**

**­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Биктимиров Т.К.**

**Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания детей дошкольной группы МБОУ Большечирклейская СШ**

****