

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда

**ДЕТСКИЙ САД № 79**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №79

И.И.Полунина



Прислано: № 257-о

10 сентября 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**на 2024 - 2025 года**

## ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Понедельник 1 день

Наименование	Сал						Ясли						№ рецепту
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b>Завтрак</b>													
Каша из овсяных хлопьев молочная	180,00	6,00	9,90	20,80	194,80	0,80	160,00	5,30	8,80	18,50	173,20	0,70	67
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>14,50</b>	<b>20,70</b>	<b>51,40</b>	<b>448,70</b>	<b>2,08</b>	<b>355</b>	<b>11,80</b>	<b>16,90</b>	<b>152,70</b>	<b>415,21</b>	<b>1,760</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b>Обед</b>													
Щи из квашеной капусты с картофелем (сметана)	180	1,2	3,5	4,8	55,6	9,6	150	1	2,9	4	46,3	8	71
Плов из курицы	180	17,1	15,9	28,7	325,7	0,4	160	15	14	25,2	287	0,4	304
Салат из свежлы	50	0,6	3	4,1	47	4,8	30	0,5	1,8	2,5	28,2	2,9	33
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>22,1</b>	<b>22,97</b>	<b>87,4</b>	<b>646,7</b>	<b>15,2</b>	<b>530</b>	<b>19,07</b>	<b>19,16</b>	<b>72,36</b>	<b>539,3</b>	<b>11,6</b>	
<b>Полдник</b>													
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Печенье	50	4,3	5,1	35,6	202,5	0	40	3,4	4,1	28,2	162	0	
<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>10,40</b>	<b>10,10</b>	<b>44,60</b>	<b>345,80</b>	<b>12,30</b>	<b>285</b>	<b>8,90</b>	<b>8,50</b>	<b>36,20</b>	<b>294,00</b>	<b>12,00</b>	
<b>Ужин</b>													
Котлета рыбная любительская	80	11	3,6	8,9	112	2,8	70	9,6	3,1	7,8	98	2,5	256
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Икра морковная	130	3,1	6	16,03	130,1	8,7	120	5,1	13,6	110,1	74	16,8	54
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>17,16</b>	<b>12,02</b>	<b>53,03</b>	<b>389,20</b>	<b>11,92</b>	<b>415</b>	<b>16,85</b>	<b>18,12</b>	<b>144,00</b>	<b>236,80</b>	<b>19,52</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1955</b>	<b>64,66</b>	<b>65,79</b>	<b>246,53</b>	<b>1873,2</b>	<b>43,5</b>	<b>1685</b>	<b>57,12</b>	<b>62,68</b>	<b>415,36</b>	<b>1528,11</b>	<b>46,880</b>	

**Вторник 2 день**

Наименование	Сад					Ясли					№ рецепту ры		
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюдо	Б	Ж	У		Ккал	витамин С
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	6,2	6,4	27,7	193,1	0	180	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>Итого</b>	<b>437</b>	<b>12,80</b>	<b>18,20</b>	<b>59,70</b>	<b>450,54</b>	<b>1,40</b>	<b>385</b>	<b>10,40</b>	<b>14,60</b>	<b>48,40</b>	<b>365,80</b>	<b>1,30</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Суп рыбный	180	11,5	0,5	8,3	94,9	5,3	150	9,5	0,4	6,9	79,1	4,4	41
Голубцы ленивые со сметанным соусом	190	14,1	9	20	218,7	20	135	10,6	6,8	15	164	15	298
Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,36	7	5	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>29,20</b>	<b>10,12</b>	<b>79,46</b>	<b>539,00</b>	<b>30,70</b>	<b>505</b>	<b>22,87</b>	<b>7,69</b>	<b>63,36</b>	<b>425,10</b>	<b>22,70</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Кефир	200	6,1	5,3	8,4	105	1,47	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	401
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
с повидлом	10						5						
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,60</b>	<b>6,20</b>	<b>25,10</b>	<b>190,80</b>	<b>1,47</b>	<b>205</b>	<b>6,70</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>170,80</b>	<b>1,19</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Сырники из творога со сметаной	150	28	19	17,1	351	0,4	125	23,4	15,8	14,3	292,5	0,3	231
	20						15						
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	170	0,04	0,02	7	28	0,02	392
<b>Итого за день:</b>	<b>470</b>	<b>28,96</b>	<b>19,42</b>	<b>26,80</b>	<b>435,30</b>	<b>10,42</b>	<b>405</b>	<b>17,26</b>	<b>5,16</b>	<b>97,52</b>	<b>505,15</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1907</b>	<b>80,06</b>	<b>53,94</b>	<b>201,16</b>	<b>1658,44</b>	<b>45,99</b>	<b>1600</b>	<b>57,73</b>	<b>32,35</b>	<b>242,88</b>	<b>1509,65</b>	<b>27,19</b>	

Среда 3 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b><i>Завтрак</i></b>													
Омлет натуральный	120	10,6	20,4	2,03	234,5	0,18	100	8,8	17	1,7	195,4	0,15	215
Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,5	3,3	4,4	53,6	5	35	1,2	2,6	3,4	41,7	3,9	12
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	170	2,5	2,1	11,5	79	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>20,60</b>	<b>34,50</b>	<b>37,03</b>	<b>542,00</b>	<b>6,46</b>	<b>350</b>	<b>16,70</b>	<b>27,80</b>	<b>140,20</b>	<b>488,11</b>	<b>5,11</b>	
<b><i>Второй завтрак</i></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><i>Обед</i></b>													
Борщ на курином бульоне со сметаной	180	2,7	1,5	37,6	58,5	9	150	2,4	1,4	4,3	51,6	8	57
Курица отварная	70	15,6	9,9	0	172,8	0,9	50	11,1	7,1	0	116,2	0,8	108
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Щоре картофельное	130	2,5	3,9	15,6	108,4	13,7	100	1,9	3,1	12	83,4	10,5	56
Салат из помидоров с репчатым луком, растительным маслом	40	0,4	2,9	1,8	35,5	7	30	0,2	2,2	1,4	26,6	5,3	20
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>24,90</b>	<b>28,22</b>	<b>98,60</b>	<b>617,60</b>	<b>31,40</b>	<b>535</b>	<b>18,47</b>	<b>15,06</b>	<b>59,36</b>	<b>467,60</b>	<b>25,10</b>	
<b><i>Полдник</i></b>													
Йогурт	200	5,8	5	8,2	100	1,4	180	4,3	3,8	6,1	75	1	401
Батон с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,3</b>	<b>24,9</b>	<b>181</b>	<b>1,4</b>	<b>215</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>23,2</b>	<b>154</b>	<b>1</b>	
<b><i>Ужин</i></b>													
Оладьи со стуженным молоком	150	10,6	17	57,1	422,3	0,5	120	10,3	12,35	57,36	361,73	0,4	449
	30						20						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,05	0,02	7,9	31,7	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	100	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>11,55</b>	<b>17,42</b>	<b>65,90</b>	<b>502,90</b>	<b>10,52</b>	<b>400</b>	<b>11,25</b>	<b>12,77</b>	<b>65,66</b>	<b>440,43</b>	<b>10,02</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1890</b>	<b>66,05</b>	<b>85,44</b>	<b>236,53</b>	<b>1886,30</b>	<b>51,78</b>	<b>1600</b>	<b>53,12</b>	<b>62,23</b>	<b>298,52</b>	<b>1592,94</b>	<b>43,23</b>	

**Четверг 4 день**

Наименование	Сад					Ясли					№ рецепту ры	
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Кккал	витамин С	Выход блюдо	Б	Ж	У		Кккал
<b><u>Завтрак</u></b>												
Суп молочный с вермишелью	180	5,1	4,8	15,6	126,5	0,7	170	4,6	4,3	13,9	112,8	0,6
Какао с молоком	180	4,2	3,6	17,3	118,7	1,6	160	3,4	2,9	13,8	94,9	1,3
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0
	7						5					
<b>итого</b>	<b>407</b>	<b>12,10</b>	<b>16,90</b>	<b>49,30</b>	<b>395,84</b>	<b>2,30</b>	<b>365</b>	<b>10,10</b>	<b>13,80</b>	<b>40,50</b>	<b>326,70</b>	<b>1,90</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>												
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2
<b><u>Обед</u></b>												
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	180	4,1	4,4	13,1	109,1	4,7	150	3,1	3,3	9,7	80	3,5
Оладьи из пшена по-кунцевски со сметанным соусом	70	14,1	9,8	9,5	183,1	8,7	50	10,1	7	6,8	130,8	6,2
	20						15					
с кашей гречневой рассыпчатой	130	7,4	6,2	35,7	234,4	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,5	3,6	1,9	47,2	7,1	30	0,3	2,2	1,2	28,3	4,3
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8	
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>29,30</b>	<b>32,52</b>	<b>101,70</b>	<b>792,20</b>	<b>20,90</b>	<b>535</b>	<b>21,77</b>	<b>17,76</b>	<b>85,86</b>	<b>597,20</b>	<b>14,30</b>
<b><u>Полдник</u></b>												
Кефир	200	6,1	5,3	8,4	105	1,47	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19
Вафли	50	2,5	14,5	28,8	256	0	20	2,04	11,6	23,04	205	0
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>9,50</b>	<b>20,20</b>	<b>37,60</b>	<b>408,00</b>	<b>11,47</b>	<b>285</b>	<b>7,84</b>	<b>16,30</b>	<b>30,24</b>	<b>337,00</b>	<b>11,19</b>
<b><u>Ужин</u></b>												
Рагу овощное	180	3,7	5	14,4	126,3	8,4	160	3,3	4,4	12,8	112,3	7,5
Рыба отварная	80	15,5	1	0,6	73,3	1,3	70	11,8	0,9	0,6	57	1
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>21,75</b>	<b>6,92</b>	<b>40,10</b>	<b>319,00</b>	<b>9,72</b>	<b>420</b>	<b>16,94</b>	<b>5,92</b>	<b>37,10</b>	<b>283,10</b>	<b>8,52</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>2017</b>	<b>73,15</b>	<b>64,04</b>	<b>238,80</b>	<b>1957,84</b>	<b>46,39</b>	<b>1705</b>	<b>57,15</b>	<b>53,78</b>	<b>203,80</b>	<b>1586,80</b>	<b>37,91</b>

**Пятница 5 день**

Наименование	Сад						Ясли						№ репертуры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Кккал	витамины н с	Выход блюд	Б	Ж	У	Кккал	витамины н с	
<b><u>Завтрак</u></b>													
Запеканка из творога с морковью и повидлом	150	17,5	15,4	35,7	351	1,1	130	14,7	13	29,8	292,6	1	238
	20						15						
Кофейный напиток с молоком	190	2,8	2,4	12,8	84	1,2	170	2,5	2,1	11,5	79	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>итого</b>	<b>407</b>	<b>23,1</b>	<b>26,3</b>	<b>64,9</b>	<b>585,64</b>	<b>2,3</b>	<b>350</b>	<b>19,3</b>	<b>21,7</b>	<b>54,1</b>	<b>490,6</b>	<b>2</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Щи зеленые со сметаной	180	2	4,7	6,5	76,3	16,5	150	1,6	3,9	5,4	63,5	13,7	68
Курица отварная	70	15,6	9,9	0	172,8	0,9	50	11,1	7,1	0	116,2	0,8	108
Соус сметанный с томатом	20	0,3	1	1,4	16	0,3	10	0,2	0,5	0,7	8	0,1	355
макароны отварные с маслом	130	4,7	3,6	22,3	139,7	0	100	3,7	2,8	17,6	110,3	0	205
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>25,8</b>	<b>19,77</b>	<b>80</b>	<b>623,2</b>	<b>18,1</b>	<b>500</b>	<b>19,17</b>	<b>14,76</b>	<b>64,36</b>	<b>475,8</b>	<b>14,9</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Компот из свежих плодов (яблок)	220	0,2	0,2	26,3	106,4	1,9	180	0,1	0,1	16,1	65,9	1,2	372
Печенье	30	4,3	5,1	35,6	202,5	0	20	3,4	4,1	28,2	162	0	
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,3</b>	<b>61,9</b>	<b>308,9</b>	<b>1,9</b>	<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>4,2</b>	<b>44,3</b>	<b>227,9</b>	<b>1,2</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Винегрет с растительным маслом	200	3,23	10,34	16,8	183	22	180	2,9	9,3	15,1	164,7	19,8	2
яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	33,5	0	20	2,54	2,3	0,14	33,5	0	213
Чай с сахаром	190	0,06	0,03	8,9	35,5	0,03	170	0,5	0,02	7,9	31,7	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>8,33</b>	<b>13,57</b>	<b>42,54</b>	<b>337,8</b>	<b>22,03</b>	<b>400</b>	<b>7,74</b>	<b>12,22</b>	<b>39,84</b>	<b>315,7</b>	<b>19,82</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1837</b>	<b>62,23</b>	<b>64,94</b>	<b>259,44</b>	<b>1898,34</b>	<b>46,33</b>	<b>1550</b>	<b>50,21</b>	<b>52,88</b>	<b>212,70</b>	<b>1552,80</b>	<b>39,92</b>	

**Понедельник 6 день**

Наименование	Сад					Ясли					№ рецепту	
	Выход блюод	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	Выход блюод	Б	Ж	У		Ккал
<b><u>Завтрак</u></b>												
Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,3	5,4	23,7	165,5	0	160	4,7	4,9	20,9	146	0
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06
<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>13,8</b>	<b>16,2</b>	<b>54,3</b>	<b>419,4</b>	<b>1,28</b>	<b>355</b>	<b>11,2</b>	<b>13</b>	<b>155,1</b>	<b>388,01</b>	<b>1,06</b>
<b><u>Второй завтрак</u></b>												
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2
<b><u>Обед</u></b>												
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,2	1,6	11	85,2	6,8	150	2,8	1,6	10,3	80	6,2
Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,1	2,6	125	0,6	60	7,7	6,1	2	938	0,4
с кашей гречневой рассыпчатой	110	6,3	5,3	30,3	198,3	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0
Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,58	3,8	30	0,5	1,8	2,5	28,2	2,9
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8	
<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>23,6</b>	<b>25,92</b>	<b>88,7</b>	<b>664,48</b>	<b>11,6</b>	<b>530</b>	<b>19,27</b>	<b>14,76</b>	<b>82,96</b>	<b>1404,3</b>	<b>9,8</b>
<b><u>Полдник</u></b>												
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10
Вафли	30	2,5	14,5	28,8	256	0	20	2,04	11,6	23,04	205	0
<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>19,5</b>	<b>37,8</b>	<b>399,3</b>	<b>12,3</b>	<b>265</b>	<b>7,54</b>	<b>16</b>	<b>31,04</b>	<b>337</b>	<b>12</b>
<b><u>Ужин</u></b>												
Рыба отварная	80	15,5	1	0,6	73,3	1,3	70	11,8	0,9	0,6	57	1
Пюре картофельное	160	3,4	5	8,6	132,2	3,3	140	3,03	4,4	7,5	115,64	2,9
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,05	0,02	7,9	31,7	0,02
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>21,45</b>	<b>6,92</b>	<b>34,3</b>	<b>324,9</b>	<b>4,62</b>	<b>400</b>	<b>16,68</b>	<b>5,92</b>	<b>32,7</b>	<b>290,14</b>	<b>3,92</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1915</b>	<b>67,95</b>	<b>68,54</b>	<b>225,20</b>	<b>1850,88</b>	<b>31,80</b>	<b>1650</b>	<b>55,19</b>	<b>49,68</b>	<b>311,90</b>	<b>2462,25</b>	<b>28,78</b>

**Вторник 7 день**

Наименование	Сад					Ясли					№ рецепту ры		
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюдо	Б	Ж	У		Ккал	витамин С
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,70	11,00	22,60	216,4	0,90	180,00	6,00	9,90	20,80	194,80	0,80	67
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	160	3,4	2,9	13,8	94,9	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>итого</b>	<b>427</b>	<b>13,30</b>	<b>22,80</b>	<b>54,60</b>	<b>257,44</b>	<b>2,30</b>	<b>375</b>	<b>11,50</b>	<b>19,40</b>	<b>47,40</b>	<b>408,70</b>	<b>2,10</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Суп рыбный	170	10,9	0,5	7,8	89,63	5	150	9,5	0,4	6,9	79,1	4,4	41
Котлета рубленая	80	12,4	9,5	12,9	185,3	0,12	60	9,3	7	9,6	139	0,09	282
в томатном соусе	30	0,35	1,3	2,4	22,4	0,7	15	0,2	0,6	1,2	11,2	0,4	348
Рагу овощное	170	4,3	5,8	16,4	143,1	9,5	130	3,3	4,4	12,6	109,4	7,3	57
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>31,15</b>	<b>25,62</b>	<b>81</b>	<b>658,83</b>	<b>15,6</b>	<b>545</b>	<b>24,87</b>	<b>12,86</b>	<b>70,96</b>	<b>516,5</b>	<b>12,49</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Кефир	200	6,1	5,3	8,4	105	1,47	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	401
Хлеб пшен. с повидлом	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
	10						5						
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>6,2</b>	<b>25,1</b>	<b>190,8</b>	<b>1,47</b>	<b>205</b>	<b>6,7</b>	<b>4,9</b>	<b>23,5</b>	<b>170,8</b>	<b>1,19</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Вареники ленивые со сметаной	160	23,9	19,4	23,3	354,5	0,6	130	17,8	15,8	18,4	288	0,2	230
	20						15						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>24,85</b>	<b>19,82</b>	<b>32,1</b>	<b>435,1</b>	<b>10,62</b>	<b>400</b>	<b>18,74</b>	<b>16,22</b>	<b>25,8</b>	<b>363</b>	<b>10,22</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1917</b>	<b>78,40</b>	<b>74,44</b>	<b>202,90</b>	<b>1584,97</b>	<b>31,99</b>	<b>1625</b>	<b>62,31</b>	<b>53,38</b>	<b>177,76</b>	<b>1501,80</b>	<b>28,00</b>	



Среда 8 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецептуры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	120	10,6	20,4	2,03	234,5	0,18	110	8,9	18	1,7	196,5	0,16	215
Салаг из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2	2,5	33,4	4,4	30	0,9	1,6	1,9	25,08	3,3	10
Кофейный напиток с молоком	190	2,8	2,4	12,8	84	1,2	170	2,5	2,1	11,5	79	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>20,30</b>	<b>33,20</b>	<b>35,13</b>	<b>521,80</b>	<b>5,86</b>	<b>355</b>	<b>16,50</b>	<b>27,80</b>	<b>138,70</b>	<b>472,59</b>	<b>4,52</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b>Обед</b>													
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,7	1,5	37,6	58,5	9	150	2,4	1,4	4,3	51,6	8	57
Печень по строгоновски	80	11,5	4,6	2,8	97,2	0,4	60	8,6	3,5	2,1	72,9	0,3	104
Шюре картофельное	140	3,03	4,4	7,5	115,64	2,9	120	2,6	3,7	6,4	99,2	2,5	56
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>20,73</b>	<b>19,12</b>	<b>91,50</b>	<b>499,74</b>	<b>25,20</b>	<b>550</b>	<b>16,37</b>	<b>9,14</b>	<b>55,16</b>	<b>409,50</b>	<b>21,10</b>	
<b>Полдник</b>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	400
Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,7	149,5	0,8	60	4,1	5,94	17,7	149,5	0,8	142
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>10,20</b>	<b>11,34</b>	<b>27,80</b>	<b>262,80</b>	<b>3,50</b>	<b>230</b>	<b>9,30</b>	<b>10,54</b>	<b>26,30</b>	<b>245,80</b>	<b>3,10</b>	
<b>Ужин</b>													
Каша молочная пшеничная	180	5,4	5,6	24,3	169,5	0	160	4,8	5	21,6	150,7	0	168
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,8	0,3	0,3	16	9	
<b>Итого за день:</b>	<b>1935</b>	<b>60,58</b>	<b>70,58</b>	<b>214,33</b>	<b>1663,04</b>	<b>46,58</b>	<b>1680</b>	<b>50,11</b>	<b>53,40</b>	<b>275,86</b>	<b>1451,19</b>	<b>39,74</b>	

**Четверг 9 день**

Наименование	Сад					Ясли					№ рецепту ры		
	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	Выход блюда	Б	Ж	У		Ккал	Витамин С
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	5,9	6,1	26,4	183,9	0	170	4,4	4,6	19,7	137,9	0	168
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	160	3,4	2,9	13,8	94,9	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>Итого</b>	<b>427</b>	<b>12,50</b>	<b>17,90</b>	<b>58,40</b>	<b>441,34</b>	<b>1,40</b>	<b>365</b>	<b>9,90</b>	<b>14,10</b>	<b>46,30</b>	<b>351,80</b>	<b>1,30</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,7	3,1	11,1	97,2	8	150	4	3,1	9,3	81	6,7	83
Тефтели мясные	120	8,1	9	10,3	155	0,5	100	6,8	7,5	8,6	129,2	0,4	287
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,9	3,6	2,5	45,4	12,9	30	0,54	2,2	1,5	27,24	7,74	11
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,40</b>	<b>22,62</b>	<b>67,50</b>	<b>540,00</b>	<b>22,20</b>	<b>485</b>	<b>14,21</b>	<b>14,06</b>	<b>61,06</b>	<b>427,24</b>	<b>15,34</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Кефир	200	6,1	5,3	8,4	105	1,47	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	401
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	
с повидлом	10						5						
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,80</b>	<b>5,60</b>	<b>25,10</b>	<b>186,00</b>	<b>1,47</b>	<b>205</b>	<b>6,80</b>	<b>7,10</b>	<b>23,90</b>	<b>164,00</b>	<b>1,19</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Пудинг из творога с яблоками со стухненным молоком	150	20,4	16	211,9	313,5	2	130	17,9	14,2	20	272	1,9	240
	20						15						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,35</b>	<b>16,42</b>	<b>220,70</b>	<b>394,10</b>	<b>12,02</b>	<b>400</b>	<b>18,84</b>	<b>14,62</b>	<b>27,40</b>	<b>347,00</b>	<b>11,92</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1837</b>	<b>60,55</b>	<b>62,54</b>	<b>381,80</b>	<b>1604,24</b>	<b>39,09</b>	<b>1555</b>	<b>50,25</b>	<b>49,88</b>	<b>168,76</b>	<b>1332,84</b>	<b>31,75</b>	

**Пятница 10 день**

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	200	6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	180	5,7	9,2	23,7	200,8	0,8	66
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>итого</b>	<b>427</b>	<b>11,90</b>	<b>21,10</b>	<b>55,50</b>	<b>457,84</b>	<b>2,10</b>	<b>365</b>	<b>10,10</b>	<b>17,80</b>	<b>47,10</b>	<b>389,80</b>	<b>1,8</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Суп свекольный на курином бульоне	180	3,4	1,6	9,1	65,5	8,9	150	3	1,3	8	57,8	7,8	44
Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,1	6,4	20,5	161	7,3	150	7,5	5,4	13,8	134,2	6,1	302
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>16</b>	<b>16,62</b>	<b>73,2</b>	<b>454,9</b>	<b>29,10</b>	<b>520</b>	<b>13,27</b>	<b>7,24</b>	<b>64,16</b>	<b>377,8</b>	<b>24,2</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Йогурт	200	5,8	5	8,2	100	1,4	180	4,3	3,8	6,1	75	1	401
Хлеб пшенич. с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,3</b>	<b>24,9</b>	<b>181</b>	<b>1,4</b>	<b>215</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>23,2</b>	<b>154</b>	<b>1</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Макароны запеченные с сыром	180	6,9	6,8	28,7	203,2	0,03	160	6,14	6,1	25,5	180,6	0,03	76
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>7,85</b>	<b>7,22</b>	<b>37,5</b>	<b>283,8</b>	<b>10,05</b>	<b>415</b>	<b>7,08</b>	<b>6,52</b>	<b>32,9</b>	<b>255,6</b>	<b>10,05</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1867</b>	<b>44,75</b>	<b>50,24</b>	<b>201,2</b>	<b>1420,34</b>	<b>44,65</b>	<b>1615</b>	<b>37,15</b>	<b>38,16</b>	<b>177,46</b>	<b>1220</b>	<b>39,05</b>	

**Понедельник**

**11 день**

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b><u>Завтрак</u></b>													
Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,3	5,4	23,7	165,5	0	160	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,80</b>	<b>16,20</b>	<b>54,30</b>	<b>419,40</b>	<b>1,28</b>	<b>355</b>	<b>11,20</b>	<b>13,00</b>	<b>155,10</b>	<b>388,01</b>	<b>1,06</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b><u>Обед</u></b>													
Суп фасолевый на мясном бульоне	180	5,2	0,7	17,3	106,3	6,1	150	4,3	0,5	14,3	88,6	5,1	45
Бифстроганов из отварного мяса	80	13,4	12,6	3,4	180,7	0,4	60	10,04	9,5	2,6	135,5	0,3	91
макаронны отварные с маслом	130	4,7	3,6	22,3	139,7	0	100	3,7	2,8	17,6	110,3	0	205
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26,50</b>	<b>25,42</b>	<b>84,50</b>	<b>645,10</b>	<b>6,90</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>13,26</b>	<b>75,16</b>	<b>512,20</b>	<b>5,70</b>	
<b><u>Полдник</u></b>													
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	701
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Вафли	30	1,5	8,7	17,3	153,6	0	20	1,02	5,8	11,5	102,5	0	
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>13,70</b>	<b>26,30</b>	<b>296,90</b>	<b>12,30</b>	<b>265</b>	<b>6,52</b>	<b>10,20</b>	<b>19,50</b>	<b>234,50</b>	<b>12,00</b>	
<b><u>Ужин</u></b>													
Рыба, запеченная в омлете	130	23	29,8	3,8	15,9	1,3	120	21,2	27,5	3,5	14,7	1,2	249
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,7	7,11	4,9	90,8	25,8	80	1,3	5,7	3,9	72,6	20,6	11
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	170	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
<b>Итого за день:</b>	<b>1885</b>	<b>75,65</b>	<b>93,15</b>	<b>209,00</b>	<b>1630,30</b>	<b>49,60</b>	<b>1620</b>	<b>63,17</b>	<b>70,28</b>	<b>290,96</b>	<b>1378,61</b>	<b>42,58</b>	

**Вторник 12 день**

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюдо	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<i><u>Завтрак</u></i>													
Каша гречневая молочная	180	6,2	9,3	22,5	200,1	0,8	160	5,5	8,3	20	177,8	0,7	64
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	160	3,4	2,9	13,8	94,9	1,3	397
Багон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>итого</b>	<b>407</b>	<b>12,80</b>	<b>21,10</b>	<b>54,50</b>	<b>457,54</b>	<b>2,20</b>	<b>355</b>	<b>11,00</b>	<b>17,80</b>	<b>46,60</b>	<b>391,70</b>	<b>2,00</b>	
<i><u>Второй завтрак</u></i>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<i><u>Обед</u></i>													
Рассолыник на мясном бульоне со сметаной	180	3,2	1,6	11	85,2	6,8	150	2,8	1,6	10,3	80	6,2	32
Жаркое по-домашнему	150	8,5	8,6	15,4	193,6	3,3	130	7,4	7,5	13,4	167,8	2,9	94
Салат из квашенной капусты	40	0,6	0,8	2,8	30	4,4	30	0,45	1,35	2,1	22,5	3,3	4
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>15,50</b>	<b>19,52</b>	<b>70,70</b>	<b>527,20</b>	<b>14,90</b>	<b>500</b>	<b>13,22</b>	<b>10,91</b>	<b>66,46</b>	<b>448,10</b>	<b>12,70</b>	
<i><u>Полдник</u></i>													
Кефир	200	6,1	5,3	8,4	105	1,47	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	401
Хлеб пшеничный с повидлом	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
	10						5						
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>8,60</b>	<b>6,20</b>	<b>25,10</b>	<b>190,80</b>	<b>1,47</b>	<b>205</b>	<b>6,70</b>	<b>4,90</b>	<b>23,50</b>	<b>170,80</b>	<b>1,19</b>	
<i><u>Ужин</u></i>													
Запеканка из творога со сметаной	150	26,3	18	25,7	370,5	0,4	130	21,9	15	21,4	308,7	0,3	237
	20						15						
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>27,25</b>	<b>18,42</b>	<b>34,50</b>	<b>451,10</b>	<b>10,42</b>	<b>400</b>	<b>22,84</b>	<b>15,42</b>	<b>28,80</b>	<b>383,70</b>	<b>10,32</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1807</b>	<b>64,65</b>	<b>65,24</b>	<b>194,90</b>	<b>1669,44</b>	<b>30,99</b>	<b>1560</b>	<b>54,26</b>	<b>49,03</b>	<b>175,46</b>	<b>1437,10</b>	<b>28,21</b>	

13 день

Среда

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюда	Б	Ж	У	Кккал	витамин С	Выход блюда	Б	Ж	У	Кккал	витамин С	
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	120	10,6	20,4	2,03	234,5	0,18	110	8,9	18	1,7	196,5	0,16	215
Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,5	3,3	4,4	53,6	5	35	1,2	2,6	3,4	41,7	3,9	12
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	160	2,5	2,1	11,4	74,7	1,1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>20,6</b>	<b>34,5</b>	<b>37,03</b>	<b>542</b>	<b>6,46</b>	<b>350</b>	<b>16,8</b>	<b>28,8</b>	<b>140,1</b>	<b>484,91</b>	<b>5,22</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b>Обед</b>													
Борщ с квашенной капустой и картофелем, со сметаной и мясом	180	1,3	3,5	9,1	73,8	7,4	150	1,1	2,9	7,6	61,5	6,2	57
Оладьи из пшена по-купецки со сметанным соусом	70	14,1	9,8	9,5	183,1	8,7	50	10,1	7	6,8	130,8	6,2	94
	20						15						
с кашей гречневой рассыпчатой	110	6,3	5,3	30,3	198,3	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0	65
Огурец порционный свежий	40	0,4	0,05	1,36	7	5	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>25,3</b>	<b>27,17</b>	<b>91,76</b>	<b>680,6</b>	<b>21,5</b>	<b>535</b>	<b>19,67</b>	<b>15,19</b>	<b>83,36</b>	<b>554,6</b>	<b>15,7</b>	
<b>Полдник</b>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25	173,1	0,04	60	7,9	4,7	25	173,1	0,04	458
<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>14</b>	<b>10,1</b>	<b>35,1</b>	<b>286,4</b>	<b>2,74</b>	<b>210</b>	<b>12,5</b>	<b>8,7</b>	<b>32,6</b>	<b>258,1</b>	<b>2,04</b>	
<b>Ужин</b>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	170	4,4	4,6	19,7	137,9	0	150	3,9	4,1	17,4	121,7	0	168
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	150	0,05	0,02	7,9	31,7	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>7,85</b>	<b>5,92</b>	<b>45,2</b>	<b>304,3</b>	<b>10,02</b>	<b>425</b>	<b>6,65</b>	<b>5,12</b>	<b>42,4</b>	<b>286,2</b>	<b>10,02</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1900</b>	<b>68,25</b>	<b>77,69</b>	<b>219,19</b>	<b>1856,10</b>	<b>42,72</b>	<b>1620</b>	<b>56,12</b>	<b>57,81</b>	<b>308,56</b>	<b>1626,61</b>	<b>34,98</b>	

Четверг

14 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с вермишелью	180	5,1	4,8	15,6	126,5	0,7	170	4,6	4,3	13,9	112,8	0,6	93
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	150	3,2	2,8	13	89	1,2	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>11,70</b>	<b>16,60</b>	<b>47,60</b>	<b>383,94</b>	<b>2,10</b>	<b>355</b>	<b>9,90</b>	<b>13,70</b>	<b>39,70</b>	<b>320,80</b>	<b>1,80</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	180	4,1	4,4	13,1	109,1	4,7	150	3,1	3,3	9,7	80	3,5	81
Птица тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,1	18,2	178,9	8,1	160	8	5,8	14,7	143,1	6,5	302
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>17,70</b>	<b>20,12</b>	<b>74,90</b>	<b>516,40</b>	<b>25,70</b>	<b>530</b>	<b>13,87</b>	<b>9,64</b>	<b>66,76</b>	<b>408,90</b>	<b>20,30</b>	
<b>Полдник</b>													
Кефир	180	5,5	4,8	7,6	94,5	1,4	150	4,3	3,8	6	75	1	401
Печенье	40	4,3	5,1	35,6	202,5	0	20	2,3	2,7	18,8	108	0	
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>10,70</b>	<b>10,30</b>	<b>43,60</b>	<b>344,00</b>	<b>11,40</b>	<b>265</b>	<b>7,50</b>	<b>6,90</b>	<b>25,20</b>	<b>230,00</b>	<b>11,00</b>	
<b>Ужин</b>													
Шницель рыбный натуральный	80	1,9	7,3	8,4	106,7	1,4	60	1,3	6,1	6	84,4	1,1	258
Соус молочный	30	0,8	2,8	2,96	39,96	0,1	20	0,5	1,8	1,98	26,64	0,06	352
Икра свекольная	130	3,1	6	16,03	130,1	8,7	110	2,6	5,1	13,6	110,1	7,4	54
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	170	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>8,35</b>	<b>17,02</b>	<b>52,49</b>	<b>396,16</b>	<b>10,22</b>	<b>390</b>	<b>6,25</b>	<b>13,62</b>	<b>46,68</b>	<b>340,54</b>	<b>8,58</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1937</b>	<b>48,95</b>	<b>64,04</b>	<b>228,69</b>	<b>1683,30</b>	<b>51,42</b>	<b>1640</b>	<b>38,02</b>	<b>43,86</b>	<b>188,44</b>	<b>1343,04</b>	<b>43,68</b>	

Пятница

15 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<b>Завтрак</b>													
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	180	5,6	9,2	23,6	208	0,8	170	5,4	8,7	22,4	189,6	0,8	66
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>11,2</b>	<b>20,1</b>	<b>52,8</b>	<b>442,64</b>	<b>2</b>	<b>355</b>	<b>9,8</b>	<b>17,3</b>	<b>45,8</b>	<b>378,6</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,7	3,7	11,1	97,2	8	150	4	3,1	9,3	81	6,7	83
Тефтели мясные	120	8,1	9	10,3	155	0,5	100	6,8	7,5	8,6	129,2	0,4	287
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,7	3	4,2	46,9	4,8	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	36
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,2</b>	<b>25,72</b>	<b>69,2</b>	<b>541,5</b>	<b>14,1</b>	<b>485</b>	<b>14,07</b>	<b>13,76</b>	<b>62,06</b>	<b>428,2</b>	<b>10,5</b>	
<b>Полдник</b>													
Йогурт	200	5,8	5	8,2	100	1,4	180	4,3	3,8	6,1	75	1	401
Батон с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>5,3</b>	<b>24,9</b>	<b>181</b>	<b>1,4</b>	<b>215</b>	<b>6,2</b>	<b>6,6</b>	<b>23,2</b>	<b>154</b>	<b>1</b>	
<b>Ужин</b>													
Макароны запеченные с сыром	180	6,9	6,8	28,7	203,2	0,03	160	6,14	6,1	25,5	180,6	0,03	76
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>7,85</b>	<b>7,22</b>	<b>37,5</b>	<b>283,8</b>	<b>10,05</b>	<b>415</b>	<b>7,08</b>	<b>6,52</b>	<b>32,9</b>	<b>255,6</b>	<b>10,05</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1827</b>	<b>45,25</b>	<b>58,34</b>	<b>194,50</b>	<b>1491,74</b>	<b>29,55</b>	<b>1570</b>	<b>37,65</b>	<b>44,18</b>	<b>174,06</b>	<b>1259,20</b>	<b>25,35</b>	