

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №1	Вых од	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Каша манная мол.с масл. сл.	200	5.3	5.1	27.5	178	0.42	№5/4	250	6.75	6.25	35.75	222.5	0.5
Хлеб пш. ссыром	25/10	3.075	1.825	8.8	65	0.05	№3/13	30/10	3.69	2.19	10.56	78	0.06
Чай	180	-	-	8.28	30.6	-	№10/10	200	-	-	9.2	34	-
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из свеж. помидор с раст.маслом	30	0.3	3	1.41	32.7	6.75	№15/1	60	0.6	6	2.82	65.4	13.5
Щи из свеж. капусты со сметаной	150	1.11	1.91	4.51	40.5	8.13	№6/2	250	1.86	3.18	7.52	67.5	13.56
Гуляш из отв. мяса говядины	50	7.35	7.85	1.85	107	-	№12/8	70	10.28	10.97	2.46	149.8	-
Макаронные изделия отварные	100	3.5	2.5	22.7	125	-	№43/3	150	5.3	3.8	32.4	188	-
Компот из с/ф фруктов (Вит.С)	150	0.37	0.02	13.70	54	37.62	№6/10	200	0.5	0.0	18.3	72	50.16
Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1.32	0.12	9.84	46.64	-	-	30	1.98	0.18	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	53.13	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.44	-
Полдник													
Кисломолочный продукт	180	5.22	5.76	8.46	104.8	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	118	2.6
Ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	30.7	223	0.10	№6/12	65	5.6	8.4	30.7	223	0.10
Итого за день		35.425	37.145	155.12	1092.38	62.91			43.065	45.485	188.275	1424.55	83.92

Если с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №2	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Запеканка из творога	120	20.28	11.52	15.85	205.8	0.28	№9/5	150	25.35	14.40	19.81	313.5	0.35
Соус молочный сладкий	50	1.24	2.35	7.42	55	0.20	№2/11	50	1.24	2.35	7.42	55	0.20
Хлеб пш. с маслом сл.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	№14/10	200	3.9	3.5	22.9	135	0.52
10.00 яблоки	71	2.84	0.284	6.958	30.30	7.1	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из св. огурцов с раст.маслом	30	0.22	2.96	0.68	30	2.73	№14/1	60	0.4	5.9	1.4	60	5.47
Суп картофельный с рыбой	150	5.43	3.08	9.72	89.25	5.22	№19/2	250	9.05	5.14	16.21	148.75	8.69
Котлеты из мяса гов. паровые	50	7.11	6.93	3.22	103.75	-	№14/8	70	9.96	9.71	4.50	145.25	-
Каша гречневая вязкая	100	3.05	2.7	13.35	91	-		130	3.96	3.51	17.35	118.3	-
Соус молочный с овощами	20	0.37	0.83	1.16	13.74	0.14	№5/11	30	0.55	1.24	1.75	20.34	0.21
Напиток из шиповника (Вит. С)	150	0.17	0.07	12.51	48.75	66.75	№15/10	200	0.2	0.1	16.7	65	89
Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.02	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Молоко	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6
Вафли	50	1.6	1.4	40.05	171	-	-	70	2.24	1.96	56.07	239.4	-
Итого за день		56.46	45.384	171.598	1257.25	85.23			69.22	59.67	218.07	1674.51	114.5

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №3	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Каша ячневая молоч. с масл. сл.	200	6.0	5.3	30.7	195	0.42	№14/4	200	6.0	5.3	30.7	195	0.42
Хлеб пше.с маслом сл.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	№13/10	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из св. капусты с морковью и раст.масл.	30	0.50	1.99	2.96	31.5	11.27	№5/1	60	1.0	4.0	5.9	63	22.54
Суп –пюре гороховый	150	3.94	1.32	10.83	72	0.36	№29/2	250	6.56	2.21	18.05	120	0.60
Запеканка картофель- ная, фар.отварн. мясом говядины	150	11.52	10.54	21.01	227.4	10.80	№36/8	200	15.37	14.05	28.01	303.2	14.40
Соус молочный с овощами	20	0.37	0.83	1.16	13.74	0.14	№15/11	30	0.55	1.24	1.75	20.34	0.21
Кисель с сахаром (Вит.С)	150	0.08	0.03	18.40	72	38.40	№8/10	200	0.1	0.0	24.5	96	51.20
Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.02	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Кисломолочный продукт	180	5.22	5.76	8.46	104.8	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	116.57	2.6
Сдоба обыкновенная	50	4.38	3.26	27.02	156.6	0.08	№8/12	60	5.3	3.9	32.4	188	0.10
Итого за день		40.47	36.29	171.52	1174.31	71.78			50.25	45.46	208.67	1445.08	100.09

Если с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №4	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с сыром	160	7.8	6.1	32.4	219	0.03	№43-2/3	180	8.76	6.88	36.46	246.3	0.03
Хлеб пш. с масл. сли яйцом	25/5/20	4.08	5.1	11.8	110.8	-	№2/13	30/5/20	4.9	6.2	14.2	133	-
Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	№14/10	200	3.87	3.5	22.9	135	0.52
10.00 бананы	71	0.284	0.284	6.958	30.30	7.1	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из отварной свеклы с р.м.	30	0.41	2.48	2.04	31.9	0.58	№20/1	60	0.82	4.95	4.08	64	1.16
Рассольник с крупой и сметаной	150	1.38	3.34	9.35	74.25	4.02	№11/2	250	2.29	5.56	15.58	123.75	6.71
Плов из мяса кур	150	14.34	13.08	24.72	276	1.11	№4/9	200	19.24	17.45	32.95	368	1.48
Компот из с/фруктов (Вит.С)	150	0.37	0.02	13.70	54	37.62	№9/10	200	0.5	0.03	18.3	72	50.16
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.02	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Молоко	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6
Пряники	50	2.4	1.4	38.85	167.9	-	-	70	3.36	1.96	54.39	235	-
Итого за день		43.264	41.14	188.748	1292.31	53.27			53.77	53.77	238.72	1642.42	70.16

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №5	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Каша мол.ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сл.	200	6.0	6.0	27.4	188	0.53	№19/4	200	6.0	6.0	27.4	188	0.53
Хлеб пш.с маслом сл.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№30/10	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	№13/10	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	23.01	7.5
Обед													
Зелёный горошек	30	0.92	1.12	1.93	21.6	2.94	№1/1	50	1.54	1.87	3.22	36	4.90
Бульон мясной	150	0.585	0.435	0.3	7.35	0.12	№1/2	250	0.975	0.725	0.5	12.25	0.2
Гренки	20	1.71	0.17	10.75	52.6	-	№34/2	30	2.57	0.25	16.12	78.9	-
Суфле из рыбы	70	10.35	2.99	2.29	77.875	0.06	№14/7	80	11.8	3.4	2.6	89	0.07
Картофельное пюре	100	2.06	2.81	13.76	90	7.16	№3/3	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74
Напиток из шиповника (Вит.С)	150	0.17	0.07	12.51	48.75	66.75	№15/10	200	0.2	0.1	16.7	65	83
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Батон	20	1.54	0.6	10.02	47.2	-	-	40	3.08	2.2	20.04	94.4	-
Повидло яблочное	10	0.04	-	6.6	25	0.005	-	20	0.08	-	13.2	50	0.01
Чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	-	№10/10	200	0.04	0.01	9.09	35	-
Итого за день													
		30.345	21.305	134.88	844.685	85.53			36.675	26.785	172.64	1047.56	107.47

Если с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №6	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Каша пшённная молочная с масл.сливочным	200	6.5	6.0	31.2	206	0.42	№11/4	200	6.5	6.0	31.2	206	0.42
Хлеб пш. с сыром	25/10	4.08	2.4	11.6	86.6	0.05	№3/13	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.07
Чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	-	№10/10	200	0.04	0.01	9.09	35	-
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из свеж.помидор с раст.маслом	30	0.30	2.99	1.02	32.5	5.13	№15/1	60	0.6	6.0	2.1	65	13.4
Суп из овощей со сметаной	150	1.16	3.93	6.21	65.25	0.03	№14/2	250	1.93	6.55	10.36	108.75	8.56
Суфле из мяса говядины	50	11.25	8.50	1.37	126.87	-	№26/8	70	15.74	11.90	1.92	177.62	0.04
Макаронные издел. отварные	100	3.54	2.52	21.60	125.3	-	№43/3	130	4.60	3.27	28.09	162.93	-
Соус молочный с овощами	20	0.37	0.83	1.16	13.56	0.13	№5/11	30	0.55	1.24	1.75	20.34	0.21
Компот из с/фруктов (Вит.С)	150	0.37	0.02	13.70	54	37.62	№6/10	200	0.5	0.03	18.3	72	50.1
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Кисломолочный продукт	180	5.22	5.76	8.46	104.8	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	116.57	2.6
Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	26.2	212	0.12	№5/12	65	8.5	8.1	26.2	212	0.12
Итого за день		45.12	41.88	157.91	1189.23	53.34			53.89	53.24	182.87	1425.58	83.0

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №7	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Запеканка из творога	120	20.28	11.52	15.85	250.8	0.28	№9/5	150	25.35	14.40	19.81	313.5	0.35
Соус молочный сладкий	50	1.24	2.35	7.42	54.85	0.20	№2/11	50	1.24	2.35	7.42	54.85	0.20
Хлеб пше.с маслом сл.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	-	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	№13/10	200	3.0	2.9	13.4	89	0.52
10.00 яблоки	71	0.284	0.284	6.958	30.30	7.1	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из отварн. картофеля, моркови и реп.лука с раст. маслом	30	0.47	2.04	3.20	33.49	1.06	№28/1	60	0.9	4.1	6.4	67	2.13
Уха рыбацкая	150	5.13	1.59	7.37	65.25	4.02	№30/2	250	8.54	2.65	12.28	108.75	6.65
Тефтели из мяса говядины	50	7.10	6.08	4.69	101.87	0.68	№20/8	70	9.94	8.52	6.56	142.62	0.95
Капуста тушеная	100	2.33	1.90	9.04	62.66	20.87	№8/3	150	3.5	2.9	13.6	94	31.30
Напиток из шиповника (Вит.С)	150	0.17	0.07	12.51	48.75	66.75	№15/10	200	0.2	0.1	16.7	65	89
Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Молоко	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6
Печенье	50	2.85	5.9	37.2	208.5	-	-	70	5.25	1.96	52.08	291.9	-
Итого за день		53.23	44.454	156.32	1233.9	103.77			70.29	51.74	202.21	1600.59	141.2

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №8	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Суп молочный с крупой	200	3.5	4.2	14.2	108	0.52	№22/2	200	3.5	4.2	14.2	108	0.52
Хлеб пш.с маслом слив.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	№14/10	200	3.87	3.5	22.9	135	0.52
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из св. огурцов с раст. маслом	30	0.22	2.96	0.68	30	2.73	№14/1	60	0.4	5.9	1.4	60	5.47
Борщ со сметаной	150	1.30	3.25	7.71	65.25	6.48	№2/2	250	1.7	4.3	10.3	87	8.65
Бефстроганов из отв.мяса гов.	50	7.98	7.96	2.85	115	0.23	№7/8	70	11.17	11.15	3.99	161	0.32
Каша гречневая вязкая	100	3.05	2.7	13.35	91	-	№3/4	150	4.60	4.04	20.03	136.5	-
Кисель с сахаром (Вит.С)	150	0.08	0.03	18.40	72	38.40	№8/10	200	0.1	0.04	24.5	96	51.20
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	1.02	52.02	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Кисломолочный продукт	180	5.22	5.76	8.46	104.8	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	116.57	1.6
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4.12	3.49	42.38	214	0.11	№17-2/12	70	4.12	3.49	42.38	214	0.11
Итого за день													
		34.7	38.15	158.6	1142.72	58.78			41.83	48.48	193.66	1368.04	75.89

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №9	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Омлет запеченный или паровой	130	12.68	17.06	2.27	212.8	0.17	№2/6	160	15.6	21	2.8	262	0.22
Хлеб пш. с маслом сл. и сыром	25/5/10	4.1	5.5	11.75	114.1	0.05	№4/13	30/5/10	5.0	6.6	14.1	137	0.07
Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	№13/10	200	3.0	2.9	13.14	89	0.52
10.00 Груши	71	0.284	0.284	6.958	30.30	7.1	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из бел. капусты с раст.маслом	30	0.49	1.98	3.22	32.49	12.13	№3/1	60	1.0	4.0	6.5	65	24.26
Суп-лапша на курином бульоне	150	1.40	2.06	8.35	58.5	0.29	№20/2	250	2.33	3.44	13.92	97.5	0.48
Рагу из мяса кур	150	14.82	16.36	14.40	266.5	4.27	№3/9	220	19.8	21.8	19.2	354	5.69
Компот из с/фруктов (Вит.С)	150	0.37	0.02	13.70	54	37.62	№6/10	200	0.5	0.03	18.3	72	50.16
Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Молоко	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	-	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6
Вафли	50	1.6	1.4	40.05	171	-	-	70	2.24	1.96	56.07	239.4	-
Итого за день		47.174	53.534	141.03	1226.63	64.44			59.5	68.97	183.89	1581.2	91.5

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №10	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№ т.к.	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	7.4	72.2	202	0.42	№8/4	200	6.4	7.4	72.2	202	0.42
Хлеб пш. с маслом сливочн.	25/10	1.95	3.85	11.75	90.5	-	№1/13	30/10	2.34	4.62	14.1	108.6	-
Какао с молоком	180	3.48	3.13	20.61	121.5	0.47	№14/10	200	3.87	3.5	22.9	135	0.52
10.00 сок	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5	-	75	0.3	0.3	7.35	32.01	7.5
Обед													
Салат из отв.свеклы с р.масл.	30	0.41	2.48	2.04	32	0.58	№20/1	60	0.8	5.0	4.1	64	1.16
Суп картофельный со сметаной	150	0.99	1.60	6.71	45.75	3.42	№12/2	250	1.66	2.67	11.18	76.25	5.71
Рыба припущенная с молоком и овощами	50/10	10.1	2.1	2.0	67	0.65	№3/7	70/15	8.86	1.83	1.77	93.8	0.57
Каша рисовая рассыпчатая	100	2.44	2.24	24.75	131.3	-	№45/3	150	3.7	3.4	37.1	197	-
Напиток из шиповника (Вит.С)	150	0.17	0.07	12.51	48.75	66.75	№15/10	200	0.2	0.1	16.7	65	89
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.52	0.16	9.84	46.64	-	-	30	2.28	0.24	14.76	69.96	-
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	-	-	25	1.65	0.3	8.35	43.4	-
Полдник													
Пирожок из дрожжевого теста с курагой	70	4.97	2.67	30.37	165.9	0.36	№12/12	70	4.97	2.67	30.37	165.9	0.36
Чай	180	0.03	0.01	8.18	31.5	-	№10/10	200	0.04	0.01	9.09	35	-
Итого за день													
		34.74	26.37	218.33	1067.05	80.15			37.07	32.04	249.97	1287.92	105.24
Итого за весь период													
		421.62	381.73	1668.1	11535.12	716.39			518.3	478.45	2068.38	14466.1	968.24
Среднее значение за период													
		42.1	38.1	166.8	115.3	71.6			51.8	47.8	206.8	144.6	96.8
Содержание Б, Ж, У в меню за период % от Ккал													
		3.6%	3.3 %	14.4 %					3.5 %	3.3 %	14.3 %		