

Ясли с 1,5 до 3 лет

Сад с 3 до 7 лет

День №1	Выход	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	200	5.3	5.1	27.5	178	0.42
Хлеб пш. с сыром	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 отварн. картоф. с огурцами и р.м	30	0.44	2.04	2.92	32	1.45	№31/1	60	0.9	4.1	5.8	64	2.89
Пци 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 руктов (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	1.32	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		35.56	36.18	156.63	1091.6	57.61			44.61	46.1	192.55	1362.21	77.37

Ясли 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 отв. картофеля, моркови и лука с раст.масл.	30	0.47	2.04	3.20	33.49	1.06	№28/1	60	0.9	4.1	6.4	67	2.13
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	-
									69.72	57.87	223.07	1681.51	111.2
Итого за день		56.71	44.46	174.11	1260.74	83.56							

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 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	-
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 бел. 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	22.5 4
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	14.4 0
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	51.2 0
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	41.21	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	50	7.40	2.14	1.64	55.6	0.04	№14/7	70	10.35	2.99	2.29	77.8	0.06
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		27.39	20.45	134.2	822.41	85.51			35.22	26.46	172.36	1036.36	107.46

Ясли 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 пшённая 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 бел. 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	22.5
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
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
Каша гречневая вязкая	100	3.05	2.7	13.35	91	-	№3/4	130	3.96	3.51	17.35	118.3	-
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		44.66	38.73	152.1	1134.43	62.87			53.38	47.6	176.75	1346.45	89.2

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 пш.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	44.45	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 отв. картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом	30	0.55	2.06	3.67	36	0.98	№27/1	60	1.1	4.1	7.3	72	1.96
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
Макарон.изд.отварные	100	3.5	2.5	22.7	125	-	№43/3	150	5.3	3.8	32.4	188	-
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		35.48	37.05	170.94	1182.72	57.03			43.23	46.44	211.93	1431.54	72.38

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		47.17	53.53	141.03	1226.63	64.44			59.5	68.97	183.89	1581.27	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 из овощей со сметаной	150	1.16	3.93	6.21	65.25	0.03	№14/2	250	1.93	6.55	10.36	108.7	8.56
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													
		34.91	28.7	217.83	1086.55	76.76			37.34	35.92	249.15	1320.9	108.09
Итого за весь период													
		418.849	381.059	1756.518	11505.6	716.6			517.315	480.335	2059.3	14447.8	968.65
Среднее значение за период													
		41.8	38.1	175.6	1150	71.6			51.7	48.0	205.9	1444	96.8
Содержание Б, Ж, У в меню за период % от Ккал													
		3.6%	3.3 %	15.2 %					3.5 %	3.3 %	14.2 %		