Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 4»
юридический адрес: 624480 г. Североуральск, ул. Циолковского, 13
фактический адрес: 624480 г. Североуральск, ул. Циолковского, 13
624480 г. Североуральск, ул. Молодежная, 7А
электронный адрес: skazkads4@mail.ru
адрес официального сайта: http: 4svur.tvoysadik.ru
контактные телефоны: (34380) 2-42-06, 2-33-48

Утверждены:
Заведующий МАДОУ № 4
Е.С. Матюшенко
Приказ № 144 от «25» августа 2017 г

Примерное десятидневное меню

г. Североуральск
2017 г.

Понедельник, 1 неделя

		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецепт.
Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Омлет запеченый	130	150	12,7	14,6	17,1	19,7	2,2	2,5	173,0	199,6	0,2	0,2	2,6
	Батон витаминный с маслом	25	37	1,8	2,43	5	6,26	10,55	15,85	86,6	126,5	0	0	1,13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6,9	9,2	27	36	0	0	10,10
	Итого за завтрак:	**305**	**387**	**14,5**	**17,0**	**22,1**	**26,0**	**19,7**	**27,6**	**286,6**	**362,1**	**0,2**	**0,2**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	96	96	10	10	16,10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20,2**	**20,2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50	60	0,7	0,8	3,1	4	3,4	4,1	53,3	64	0,9	1,16	20,1
	Рассольник со сметаной	150	200	1,4	1,8	3,4	4,5	9,4	12,5	74,3	99	4	5,37	9,2
	Капуста тушеная	130	150	3	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,5	94	27,1	31,3	8,3
	Тефтели из мяса говядины	70	80	9,9	11,4	8,5	9,7	6,6	7,5	142,6	163	0,9	1,08	20,8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,49	0	0	13,6	18,2	53,2	71	37,62	50,16	6,10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	3	3,7	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**580**	**728**	**18,3**	**21,7**	**17,8**	**21,4**	**58,8**	**73,6**	**472,7**	**576,9**	**70,5**	**89,1**	
	% соотношение			**14,16-16,52**	**14,55-17,46**	**13,44-15,68**	**16,56-19,32**	**51,6-60,2**	**66,0-77,0**	**374,4-436,8**	**471,12-549,6**			
	Полдник													
15.15-15.35	Запеканка рисовая со свежими плодами	130	150	6,0	6,9	5,4	6,3	19,0	21,9	151,1	1743,0	11,0	12,6	44
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	9,2	11,2	27,4	36,0	0,8	0,9	11,10
	Хлеб пшеничичный "Умница" с йодказеином	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Итого за полдник:	**295**	**370**	**6,68**	**7,82**	**5,56**	**6,49**	**32,3**	**38,6**	**198,96**	**1806,3**	**11,8**	**13,5**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**40,5**	**47,5**	**45,4**	**53,9**	**131,0**	**160,0**	**1054,3**	**2841,3**	**92,5**	**112,8**	

Вторник, 1 неделя

		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	90	100	10,8	12	8,32	9,25	14,77	16,4	175,5	195	0,5	0,58	18,5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,24	1,24	2,35	2,35	7,4	7,4	54,8	54,85	0,2	0,2	2,11
	Батон витаминный с маслом	25	37	1,51	2,26	4,41	6,26	10,55	15,85	86,6	126,5	0	0	1,13
	Какао с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	14,1
	Итого за завтрак:	**315**	**387**	**14,6**	**16,9**	**16,1**	**19,3**	**41,1**	**50,9**	**362,7**	**437,4**	**0,9**	**1,0**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Яблоко	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	47	70,5	10	15	15,10
	Итого за II завтрак:			**0,4**	**0,6**	**0,4**	**0,6**	**9,8**	**14,7**	**47**	**70,5**	**10**	**15**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Кукуруза сладкая консервированная	50	60	0,98	1,18	0,99	2,98	1	5,39	6,49	33,49	38,43	0,42	1,10
	Борщ со сметаной	150	200	1,28	1,7	3,2	4,3	7,7	10,3	65,3	87	6,4	8,6	2,2
	Котлета из мяса говядины	70	80	9,9	11,4	9,7	11,1	4,5	5,2	145,2	166,00	0	0	14,8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73	7,46	4,5	5,92	25,2	32,7	166,6	216,6	0,6	0,78	44,3
	Соус молочный с овощами	20	30	0,39	0,58	1,18	1,77	1,35	2,02	17	17,2	0,13	0,2	4,11
	Кисель	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	18,4	24,53	72	96	38,4	51,2	60
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**572**	**740**	**20,36**	**25**	**19,87**	**26,45**	**72,15**	**97,88**	**540,39**	**702,17**	**83,96**	**61,2**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидл	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213,5	0,09	0,11	17,12
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9,0	100,0	111,0	1,0	1,1	79
	Итого за полдник:	**240**	**270**	**8,8**	**10,0**	**8,2**	**9,3**	**31,4**	**41,3**	**283,0**	**324,5**	**1,1**	**1,2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**44,2**	**52,5**	**44,6**	**55,6**	**154,5**	**204,7**	**1233,0**	**1534,5**	**95,9**	**78,5**	

	Среда, 1 неделя													
Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	250	6	7,5	5,3	6,62	30,7	38,3	195	243,7	0,42	0,52	14,4
	Батон витаминный с сыром	20/15	30/20	4,9	7,3	2,9	4,35	14	21	104	156	0,07	0,1	5,13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52	13,10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**13,2**	**17,8**	**10,4**	**13,9**	**54,8**	**72,7**	**365,7**	**488,7**	**0,9**	**1,1**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Груша	100	150	0,4	0,6	0,3	0,45	10,3	15,45	46,51	69,76	5	7,5	15,10
	Итого за II завтрак:			**0,4**	**0,6**	**0,3**	**0,45**	**10,3**	**15,45**	**46,51**	**69,76**	**5**	**7,5**	
	% соотношение													
11.30 - 12.45	**Обед**													
	Свекла отворная	50	60	0,75	0,9	0,05	0,06	1,57	4,4	24,5	29,4	5	6	10,2
	Суп картофельный с клецками	150	200	2,3	3	1,98	2,63	10,1	13,47	67,2	89,55	3,18	4,24	6
	Биточки из мяса кур	70	80	12,5	14,3	10,23	11,7	10,3	11,9	184	211	0,27	0,3	5,9
	Картофелбное пюре	130	150	2,7	3,1	4,1	4,4	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7	3,3
	Компот из яблок и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,8	18,5	53,2	71	37,5	50	2,10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**582**	**730**	**20,5**	**24,2**	**16,6**	**19,1**	**69,2**	**88,3**	**513,7**	**621,8**	**55,3**	**71,2**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Рыба отварная под маринадом	90	130	7,9	11,4	6,2	8,9	5,19	7,5	107,5	155,3	1,5	1,6	2,7
	Чай с лимоном	150	200	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	11,10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Итого за полдник:	**255**	**350**	**8,58**	**12,3**	**6,36**	**9,12**	**18,49**	**24,2**	**155**	**218,6**	**2,1**	**2,4**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**42,6**	**54,9**	**33,7**	**42,6**	**152,7**	**200,7**	**1080,9**	**1398,9**	**63,2**	**82,3**	

	Четверг, 1 неделя							
Приём пищи		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Вит. "С"	№ рецеп.

	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Запеканка из творога с яблоками	90	100	10,8	12	8,32	9,25	14,8	16,4	175,5	195	0,26	0,23	16,5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,35	2,35	7,4	7,4	54,85	54,85	0,2	0,2	2,11
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26	12,10
	Батон витаминный с каротином	20	30	1,69	2,56	0,65	1,04	17,12	30,26	81,89	141,7	0,05	0,11	
	Итого за завтрак:	**310**	**380**	**14,7**	**17,2**	**12,3**	**14,0**	**47,7**	**65,3**	**357,9**	**452,6**	**0,7**	**0,8**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	96	96	10	10	16,10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20,2**	**20,2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	горошек зеленый с яйцом	50	63	5,1	6,1	4,1	4,9	4,3	5,2	74	88,9			
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	69,8	93	4	5,4	5,2
	Гуляш из мяса говядины	70	80	10,4	11,9	10,9	12,5	3,2	4,1	154	176	0,45	0,51	11,8
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,6	5,3	3,3	3,8	28	32,4	162	188	0	0	43,3
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,2	0,3	0	0	12,37	17,1	48,23	66,6	37,4	53,2	27
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**582**	**733**	**23,6**	**27,9**	**21,9**	**25,9**	**72,2**	**90,2**	**575,8**	**698,4**	**41,9**	**59,1**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из дрож теста с повидл	60	70	3,7	4,2	2,9	3,4	36,3	42,35	183	213,5	0,09	0,11	17,12
	Молоко кипяченое	150	200	4,3	5,8	4,4	5,9	6,7	9,0	83,2	111,0	0,8	1,1	79
	Итого за полдник:	**210**	**270**	**8**	**10**	**7,3**	**9,3**	**43**	**51,35**	**266,2**	**324,5**	**0,89**	**1,21**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**47,3**	**56,0**	**41,5**	**49,3**	**183,1**	**227,1**	**1296,0**	**1571,4**	**53,4**	**71,1**	

Пятница, 1 неделя

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	

	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша геркулесовая мол с маслом сливочным	200	250	6,4	8	7,4	9,2	27,2	34	202	252,2	0,42	0,52	8,4
	Батон витаминный с маслом и сыром	25/15	37/20	5,45	7,52	8,4	11,5	10,5	15,8	141	199,1	0,1	0,14	4,13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52	13,10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**14,1**	**18,5**	**18,0**	**23,6**	**47,8**	**63,2**	**409,7**	**540,3**	**0,9**	**1,2**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Яблоко	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	47	70,5	10	15	15,10
	Итого за II завтрак:			**0,4**	**0,6**	**0,4**	**0,6**	**9,8**	**14,7**	**47**	**70,5**	**10**	**15**	
	% соотношение													
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты с раст./маслом	50	60	0,66	0,8	4	4,9	10,1	12,2	78,3	94	0,7	0,88	25,1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	200	3,8	5,1	9,2	12,3	10,3	13,7	141	188	5,3	7,1	15,2
11.30 - 12.45	Биточки (котлеты) рыбные	70	80	9,62	11	1,4	1,6	5,6	6,4	73,5	84	0,44	0,51	9,7
	Картофельное пюре с морковью	130	150	2,4	2,8	3,6	4,1	16,7	19,2	102	118	7,1	8,2	4,3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,49	0	0	13,6	18,2	53,2	71	37,62	50,16	6,10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	20	20	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6	0	0	
	Итого за обед:	**602**	**750**	**20,0**	**24,4**	**18,8**	**23,7**	**78,4**	**98,3**	**556,7**	**695,5**	**51,2**	**66,9**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из др.теста с капустой и яйцом	60	70	3,7	4,3	4,22	4,9	20	23,4	133	155,2	3,38	3,94	22,2
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,2	11,2	45,7	61	0,19	0,29	12,1
	Итого за полдник:	**210**	**270**	**4,7**	**5,7**	**5,2**	**6,3**	**28,2**	**34,6**	**178,7**	**216,2**	**3,6**	**4,2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**39,2**	**49,2**	**42,4**	**54,2**	**164,2**	**210,8**	**1192,1**	**1522,5**	**65,6**	**87,3**	

Понедельник, 2 неделя

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													

8.05 - 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	250	6	7,5	5,3	6,62	30,7	38,37	195	243,75	0,42	0,52	14,4
	Батон витаминный с сыром	20/15	30/20	4,9	7,3	2,9	4,35	14	21	104	156	0,07	0,1	3,13
	Какао с молоком	150	200	1	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,75	61	0,19	0,26	14,10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**11,9**	**16,2**	**9,3**	**12,4**	**53,1**	**70,6**	**344,8**	**460,8**	**0,7**	**0,9**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Яблоко	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	47	70,5	10	15	15,10
	Итого за II завтрак:			**0,4**	**0,6**	**0,4**	**0,6**	**9,8**	**14,7**	**47**	**70,5**	**10**	**15**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	50	60	0,7	0,8	4,1	5	3,4	4,1	53,3	64	0,9	1,16	20,1
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,2	4,3	3	4	11,9	15,9	88,5	118	3,3	4,5	17,2
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	90	100	13,5	15	16	17,8	4,38	4,87	216	240	0	0	29,8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,49	0	0	13,61	18,26	53,25	71	37,62	50,16	6,10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**470**	**600**	**19,7**	**23,2**	**23,4**	**27,1**	**47,3**	**60,9**	**478,9**	**578,9**	**41,8**	**55,8**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Суп молочный с крупой	150	180	3,5	4,4	4,2	5,2	14,2	17,6	108	135	0,52	0,65	22,2
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26	12,10
	Хлеб пшеничный "Умница" с повидлом	20,10	30,23	1,51	2,26	4,41	6,26	10,55	15,82	86,6	126,5	0	0	4,13
	Итого за полдник:	**320,1**	**410,23**	**6,01**	**8,06**	**9,61**	**12,86**	**33,15**	**44,62**	**240,3**	**322,5**	**0,71**	**0,91**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**38,0**	**48,0**	**42,6**	**53,0**	**143,3**	**190,8**	**1110,9**	**1432,6**	**53,2**	**72,6**	

Вторник, 2 неделя

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													

3.05 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	90	100	10,8	12	8,32	9,25	14,77	16,4	175,5	195	0,5	0,58	18,5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,24	1,24	2,35	2,35	7,4	7,4	54,8	54,85	0,2	0,2	2,11
	Батон витаминный с маслом сливочным	25	37	1,51	2,26	4,41	6,26	10,55	15,85	86,6	126,5	0	0	1,13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52	13,10
	Итого за завтрак:	**315**	**387**	**15,8**	**18,5**	**17,3**	**20,8**	**42,8**	**53,1**	**383,6**	**465,4**	**1,1**	**1,3**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	96	96	10	10	16,10
	итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20,2**	**20,2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	60	0,66	0,8	4	4,9	10,1	12,2	78,3	94	0,7	0,88	25,1
	суп картофельный с крупой и сметаной	150	200	2	2,7	3,3	4,4	12,2	16,3	87,8	117	3,9	5,2	16,2
1.30 - 12.45	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	100	120	10,1	11,6	5,51	6,3	4,2	4,9	106	122	1,23	1,41	4,7
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7	3,3
	Компот из яблок и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,8	18,5	53,2	71	37,5	50	2,10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Итого за обед:	**627**	**790**	**18,3**	**21,9**	**16,9**	**20,4**	**77,8**	**97,4**	**530,6**	**652,2**	**52,6**	**68,2**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
5.15 - 15.35	Пирожок печ из дрожжевого теста с яблоками	60	70	3,6	4,2	2,91	3,39	36,33	42,39	183	213	0,09	0,11	4,12
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9,0	100,0	111,0	1,0	1,1	79
	Итого за полдник:	**240**	**270**	**8,8**	**10,0**	**8,2**	**9,3**	**44,4**	**51,4**	**283,0**	**324,0**	**1,1**	**1,2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**43,9**	**51,4**	**42,4**	**50,4**	**185,2**	**222,1**	**1293,2**	**1537,5**	**64,8**	**80,7**	

Среда, 2 неделя

риём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													

8.05 - 8.25	Каша молочная ассорти (рис + пшено) с м/слив.	200	250	5	6,2	5,9	7,3	25,6	32	175	218	0,5	0,66	16,4
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26	12,10
	Батон витаминный с маслом	25	37	1,51	2,26	4,41	6,26	10,55	15,85	86,6	126,5	0	0	1,13
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2,55	2,55	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	0	0	1,6
	Итого за завтрак:	**395**	**507**	**10,1**	**12,4**	**13,6**	**17,3**	**44,7**	**59,2**	**338,8**	**437,0**	**0,7**	**0,9**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	96	96	10	10	16,10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20,2**	**20,2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
11.30 - 12.45	**Обед**													
	Салат из свежих огурцов с растит/маслом	50	60	0,64	0,72	8,89	9,88	2,05	2,28	90	100	8,2	9,12	19,1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	2	2,6	5	6,6	42	56	8,3	11,1	6,2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	80	12,5	14,3	10,2	11,7	10,3	11,9	184,6	211	0,27	0,3	5,9
	Сложный гарнир	110	130	2,39	2,83	2,63	3,1	12,77	15,05	85,33	132,1	14,72	17,53	3,3+8,3
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,2	0,3	0	0	12,37	17,1	48,23	66,6	37,4	53,2	27
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	2	2,58	0,27	0,34	14	17,74	67,8	85,88	0	0	
	Итого за обед:	**562**	**710**	**18,9**	**22,3**	**24,0**	**27,6**	**56,5**	**70,7**	**518,0**	**651,6**	**68,9**	**91,3**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Рагу из овощей с крупой в сметанном соусе	180	200	3,52	3,92	5,48	6,08	21,74	24,16	152,4	169,3	12,25	12,67	20,3
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26	12,10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Итого за полдник:	**345**	**420**	**5,1**	**6,1**	**6,6**	**7,7**	**34,2**	**40,9**	**218,6**	**257,6**	**12,4**	**12,9**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**35,1**	**41,9**	**44,2**	**52,6**	**155,6**	**190,9**	**1171,4**	**1442,2**	**92,0**	**115,1**	

Четверг, 2 неделя

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													

8.05 - 8.25	Запеканка из творога	100	110	16,9	18,59	9,6	10,6	13,2	14,52	209	229	0,23	0,25	9,5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,24	1,24	2,35	2,35	7,4	7,4	54,8	54,85	0,2	0,2	2,11
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	20	30	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6	0	0	
	Какао с молоком	150	200	1	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,75	61	0,19	0,26	14,10
	Итого за завтрак:	**320**	**390**	**20,3**	**22,8**	**13,3**	**14,8**	**37,1**	**44,0**	**350,5**	**399,5**	**0,6**	**0,7**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Груша	100	150	0,4	0,6	0,3	0,45	10,3	15,45	46,51	69,76	5	7,5	15,10
	Итого за II завтрак:			**0,4**	**0,6**	**0,3**	**0,45**	**10,3**	**15,45**	**46,51**	**69,76**	**5**	**7,5**	
	% соотношение													
	Обед													
1.30 - 12.45	Свежий помидор порционно	50	60	0,64	0,78	0,11	0,14	1,9	2,69	7,62	9,6	14,75	17,75	11,1
	Суп-пюре из разных овощей	150	200	2	2,68	2,7	3,57	7,1	9,45	60,8	81	4,7	6,2	27,2
	Голубцы из мяса говядины с рисом (ленивые)	130	150	8,1	9,34	8,4	9,6	7,1	8,19	138	159	2,17	2,5	31,8
	Соус сметанный	50	60	0,48	0,7	2,92	4,38	1,66	2,5	36	52	0,02	0,02	6,11
	Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,49	0	0	13,61	18,26	53,25	71	37,62	50,16	6,10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0,8	1	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	1,9	2,4	0,3	0,4	14,1	17,7	60,4	75,6	0,0	0,0	
	Итого за обед:	**577**	**730**	**14,2**	**17,4**	**14,6**	**18,3**	**49,6**	**64,3**	**376,6**	**475,5**	**59,3**	**76,6**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
5.15 - 15.35	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	250	6,7	8,3	6,1	7,6	35,5	44,37	226	282	2,3	2,9	12,4
	Чай с лимоном	150	200	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	11,10
	Итого за полдник:	**350**	**450**	**6,8**	**8,4**	**6,1**	**7,6**	**44,7**	**55,6**	**253,0**	**318,0**	**2,9**	**3,7**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**41,7**	**49,2**	**34,3**	**41,1**	**141,7**	**179,3**	**1026,5**	**1262,7**	**67,8**	**88,5**	

Пятница, 2 неделя

риём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													

8.05 - 8.25	Каша мол. ассорти (рис + греча) с маслом слив.	200	250	5,1	6,3	5,9	7,3	24,7	30,8	172	215	0,5	0,66	18,4
	Батон витаминный с сыром	20/15	30/20	4,9	7,3	2,9	4,35	14	21	104	156	0,07	0,1	3,13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10	13,4	66,7	89	0,39	0,52	13,10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**12,3**	**16,6**	**11,0**	**14,6**	**48,7**	**65,2**	**342,7**	**460,0**	**1,0**	**1,3**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	96	96	10	10	16,10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20,2**	**20,2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
	Салат из морковки с яблоками и раст./маслом	50	60	0,51	0,61	3,3	4	4,97	5,96	51,6	62	2,65	3,19	4,1
1.30 - 12.45	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1,4	1,8	3,28	4,37	7,6	10,1	66	88	4,8	6,4	31,2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	230	15,7	18	15,7	18	19,8	22,7	285	327,7	10,6	12,2	3,8
	Компот из яблок и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,8	18,5	53,2	71	37,5	50	2,1
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	32	40	1,9	2,4	0,3	0,4	14,1	17,7	60,4	75,6	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	0	0	
	Итого за обед:	**597**	**750**	**20,31**	**23,91**	**22,74**	**26,99**	**64,37**	**80,46**	**536,7**	**651,6**	**55,55**	**71,79**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
5.15 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	36,3	42,35	183	213,5	0,09	0,11	17,12
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,2	5,3	5,9	8,1	9	100	100	1,1	79
	Итого за полдник:	**240**	**270**	**8,8**	**10,0**	**8,1**	**8,7**	**42,2**	**50,5**	**192,0**	**313,5**	**100,1**	**1,2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**42,4**	**51,5**	**41,8**	**50,2**	**175,5**	**216,3**	**1167,4**	**1521,1**	**166,6**	**84,3**	