Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24»
(МАДОУ Детский сад № 24)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МАДОУ «Детский сад № 24» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Ю.В. Карасева |
|  | 01 сентября 2022 г. |

**Меню приготавливаемых блюд**
**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**
**«Детский сад №24»**

Период: две недели

Возрастная категория: 1,5 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 |
| 8:00 | Каша ячневая на концентрированном молоке | 2 | 150 | 180 | 4,33 | 5,2 | 6,33 | 7,6 | 18,33 | 22,0 | 159,99 | 192,0 | 0,312 | 0,375 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 4 | 170 | 190 | 2,208 | 2,797 | 1,49 | 1,89 | 15,69 | 19,87 | 84,99 | 107,66 | 0,283 | 0,358 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 6 | 25/5 | 25/5 | 1,74 | 1,74 | 3,09 | 3,09 | 9,0 | 9,0 | 77,25 | 77,25 | - | - |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 8,278 | 9,737 | 10,91 | 12,58 | 43,02 | 50,87 | 322,23 | 376,91 | 0,595 | 0,733 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из белокочанной капусты, кукурузы, лука и растительного масла | 411 | 30 | 50 | 0,5 | 0,83 | 2,0 | 3,33 | 3,09 | 5,158 | 32,0 | 53,33 | 9,0 | 15,02 |
|  | Овощи натуральные  | 112 | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | - | - | 0,48 | 0,8 | 3,9 | 6,5 | 1,56 | 2,6 |
|  | Суп картофельный с рыбой | 38 | 150 | 180 | 5,4 | 6,48 | 3,075 | 3,69 | 9,75 | 11,7 | 89,25 | 107,1 | 5,21 | 6,25 |
|  | Рагу из мяса кур | 3/9 | 130 | 180 | 12,87 | 18,82 | 14,17 | 19,62 | 12,48 | 17,28 | 230,01 | 318,6 | 5,885 | 8,154 |
|  | Компот из сухих фруктов | 28 | 100 | 180 | 0,25 | 0,5 | - | - | 9,15 | 18,3 | 37,5 | 75,0 | 6,4 | 12,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  |  |  |  |  | 21,6 | 29,04 | 17,645 | 23,71 | 48,38 | 64,6 | 440,26 | 586,8 | 19,055 | 29,804 |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 450 | 630 | 21,86 | 29,47 | 19,645 | 27,04 | 50,99 | 68,958 | 468,36 | 633,63 | 26,495 | 42,224 |
| 15:30 | Бутерброд с джемом или повидлом | 2 | 35/15 | 35/15 | 2,28 | 2,28 | 3,575 | 3,575 | 26,255 | 26,255 | 146,365 | 146,365 | 0,435 | 0,435 |
|  | Молоко кипяченное | 87 | 150 | 200 | 4,35 | 5,8 | 4,424 | 5,9 | 6,75 | 9,0 | 83,25 | 111,0 | 0,825 | 1,1 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 6,33 | 8,08 | 8,0 | 9,475 | 33,005 | 35,255 | 229,615 | 257,365 | 1,26 | 1,535 |
|  |  | ***Итог за 1 день:*** | 37,268 | 47,787 | 38,655 | 49,195 | 137,115 | 165,183 | 1067,905 | 1314,905 | 30,35 | 46,492 |
|  |  |  |  |  | 37,868 | 47,357 | 36,655 | 45,865 | 134,505 | 160,825 | 1039,805 | 1268,075 | 22,91 | 34,072 |
|  | **2 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 | Ясли 1-3 | Сад3-7 |
| 8:00 | Творожное суфле со сладким молочным соусом | 90 | 150 | 180 | 19,63 | 24,04 | 17,14 | 20,77 | 20,96 | 25,07 | 316,74 | 384,24 | 0,357 | 0,417 |
|  | Какао | 20 | 150 | 180 | 2,925 | 3,51 | 2,625 | 3,15 | 17,175 | 20,61 | 101,25 | 121,,25 | 0,39 | 0,468 |
|  | Хлеб с маслом, сыром | 4/13 | 25/5/10 | 25/5/10 | 4,444 | 4,444 | 5,868 | 5,868 | 12,532 | 12,532 | 121,776 | 121,776 | - | - |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 26,999 | 31,994 | 25,633 | 29,788 | 50,667 | 58,212 | 539,766 | 627,266 | 0,747 | 0,885 |
| 10:00 | Фрукт | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из моркови с яблоком и растительным маслом | 36 | 30 | 40 | 0,3 | 0,4 | 1,99 | 2,66 | 3,0 | 4,0 | 31,99 | 42,66 | 1,59 | 2,13 |
|  | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 37 | 30 | 40 | 0,9 | 1,2 | 3,349 | 4,46 | 3,049 | 4,06 | 46,99 | 62,66 | 1,95 | 2,6 |
|  | Свекольник со сметаной | 5/2 | 150 | 180 | 1,275 | 1,53 | 3,3 | 3,96 | 8,775 | 10,53 | 69,75 | 83,7 | 11,28 | 13,536 |
|  | Биточки (котлеты) рыбные | 9/7 | 50 | 60 | 50,114 | 60,137 | 1,0 | 1,2 | 4,0 | 4,8 | 52,5 | 63,0 | 0,32 | 0,384 |
|  | Макаронные изделия | 64 | 100 | 150 | 3,53 | 5,3 | 2,53 | 3,8 | 21,6 | 32,4 | 127,33 | 191,0 | - | - |
|  | Компот из свежих плодов | 57 | 100 | 150 | 0,08 | 0,12 | 0,08 | 0,12 | 11,94 | 17,91 | 48,8 | 73,2 | 0,86 | 1,29 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 620 | 58,339 | 70,527 | 9,3 | 12,14 | 65,835 | 76,16 | 409,97 | 503,46 | 14,05 | 17,34 |
|  |  |  | 470 | 620 | 58,739 | 71,127 | 10,659 | 13,94 | 65,884 | 86,22 | 424,97 | 553,16 | 14,41 | 17,81 |
| 15:30 | Вафли | 607 | 50 | 50 | 1,4 | 1,4 | 1,65 | 1,65 | 38,65 | 38,65 | 175,0 | 175,0 | - | - |
|  | Чай с молоком | 43 | 150 | 200 | 1,05 | 1,4 | 1,05 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 45,75 | 61,0 | 0,195 | 0,26 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  |  |  | 2,45 | 2,8 | 2,7 | 3,05 | 47,05 | 49,85 | 220,75 | 236,0 | 0,195 | 0,26 |
|  |  | ***Итог за 2 день:*** | 88,288 | 105,821 | 37,733 | 45,078 | 173,652 | 194,322 | 1217,486 | 1413,726 | 16,992 | 20,485 |
|  |  |  | 88,688 | 106,421 | 39,092 | 46,878 | 173,701 | 204,382 | 1232,486 | 1463,426 | 17,352 | 20,995 |
|  | **3 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Омлет запеченный или паровой | 2/6 | 180 | 180 | 17,55 | 17,55 | 23,616 | 23,616 | 3,15 | 3,15 | 294,75 | 294,75 | 0,252 | 0,252 |
|  | Чай | 34 | 150 | 200 | - | - | - | - | 6,825 | 9,1 | 26,25 | 35,0 | 9,0 | 12,0 |
|  | Хлеб с маслом | 6 | 25/5 | 25/5 | 1,74 | 1,74 | 3,09 | 3,09 | 9,0 | 9,0 | 77,25 | 77,25 |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 360 | 410 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 | Фрукт | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 83 | 30 | 40 | 0,399 | 0,533 | 2,499 | 3,333 | 2,049 | 2,73 | 31,99 | 42,66 | 0,579 | 0,733 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 47 | 150 | 180 | 1,275 | 1,53 | 0,825 | 0,99 | 8,55 | 10,26 | 48,75 | 58,5 | 9,9 | 11,88 |
|  | Гуляш из мяса говядины | 10 | 80 | 100 | 11,92 | 14,9 | 12,56 | 15,7 | 3,76 | 4,7 | 176,8 | 221,0 | 2,56 | 3,2 |
|  | Капуста тушеная | 40 | 100 | 120 | 2,33 | 2,79 | 1,93 | 2,319 | 9,06 | 10,87 | 67,33 | 80,79 | 22,26 | 26,71 |
|  | Компот из свежих яблок | 375 | 100 | 150 | 0,11 | 0,16 | 0,03 | 0,045 | 11,34 | 17,01 | 46,1 | 69.15 | 1,94 | 2,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 500 | 630 | 18,854 | 22,753 | 18,244 | 22,787 | 51,279 | 62,09 | 450,57 | 551,7 | 37,239 | 45,433 |
| 15:30 | Ватрушка с творогом | 5/12 | 50 | 70 | 6,54 | 9,156 | 6,23 | 8,722 | 20,155 | 28,217 | 163,075 | 228,305 | 0,09 | 0,126 |
|  | Кисломолочная продукция (кефир) | 89 | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 4,8 | 5,76 | 6,0 | 7,2 | 87,75 | 105,3 | 1,05 | 1,26 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 10,89 | 14,376 | 11,03 | 14,482 | 26,155 | 35,417 | 250,825 | 333,605 | 1,14 | 1,386 |
|  |  | ***Итог за 3 день:*** | 49,534 | 56,919 | 56,08 | 64,075 | 106,509 | 128,857 | 1146,645 | 1339,305 | 49,631 | 61,071 |
|  | **4 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Каша манная | 93 | 150 | 180 | 3,975 | 4,77 | 3,825 | 4,59 | 20,635 | 24,75 | 135,0 | 162,0 | 5,025 | 6,03 |
|  | Кофейный напиток | 45 | 160 | 180 | 2,4 | 2,7 | 2,32 | 2,61 | 10,72 | 12,06 | 71,2 | 80,1 | 0,416 | 0,468 |
|  | Батон с маслом, сыром | 2 | 25/5/10 | 25/5/10 | 2,792 | 2,792 | 6,664 | 6,664 | 13,76 | 13,76 | 122,74 | 122,74 | 0,06 | 0,06 |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 9,167 | 10,262 | 12,809 | 13,864 | 45,105 | 50,57 | 328,94 | 364,84 | 5,501 | 6,558 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 8 | 30 | 40 | 0,199 | 0,266 | 2,949 | 3,93 | 0,699 | 0,93 | 30,0 | 40, | 2,73 | 3,64 |
|  | Рассольник с крупой, сметаной | 11/2 | 150 | 180 | 1,35 | 1,62 | 3,375 | 4,05 | 9,375 | 11,25 | 74,25 | 89,1 | 10,77 | 12,924 |
|  | Плов с мясом | 4/8 | 150 | 180 | 11,1 | 13,32 | 12,36 | 14,832 | 25,92 | 31,104 | 261,6 | 313,92 | 5,22 | 6,264 |
|  | Кисель | 118 | 150 | 180 |  |  |  |  | 9,8 | 17,64 | 40,0 | 72,0 | 15,0 | 27.0 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 620 | 15,485 | 18,046 | 19,084 | 23,212 | 62,314 | 77,444 | 485,45 | 522,62 | 33,72 | 49,828 |
| 15:30 | Печенье | 80 | 50 | 50 | 5,2 | 5,2 | 2,6 | 2,6 | 38,4 | 38,4 | 229,0 | 229,0 |  |  |
|  | Кисломолочная продукция (йогурт) | 536 | 150 | 200 | 7,5 | 10,0 | 4,8 | 6,4 | 12,75 | 17,0 | 130,5 | 174,0 | 0,9 | 1,2 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 12,7 | 15,2 | 7,4 | 9,0 | 51,15 | 55,4 | 359,5 | 403,0 | 0,9 | 1,2 |
|  |  | ***Итог за 4 день:*** | 37,852 | 44,008 | 39,393 | 46,176 | 168,669 | 193,514 | 1220,89 | 1337,46 | 42,121 | 59,586 |
|  | **5 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Каша пшенная | 44 | 150 | 180 | 4,875 | 5,85 | 4,5 | 5,4 | 23,4 | 28,08 | 154,5 | 185,4 | 0,315 | 0,378 |
|  | Какао | 20 | 170 | 200 | 3,315 | 3,9 | 2,975 | 3,5 | 19,465 | 22,9 | 114,75 | 135,0 | 0,422 | 0,52 |
|  | Хлеб с маслом | 6 | 25/5 | 25/5 | 1,74 | 1,74 | 3,09 | 3,09 | 9,0 | 9,0 | 77,25 | 77,25 |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 410 | 9,93 | 11,49 | 10,565 | 11,99 | 51,865 | 59,96 | 346,5 | 397,65 | 0,757 | 0,898 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 30 | 40 | 0,3 | 0,4 | 3,0 | 4,0 | 1,05 | 1,4 | 32,49 | 43,33 | 6,739 | 8,98 |
|  | Суп овсяный со сметаной | 16/2 | 150 | 180 | 2,025 | 2,43 | 3,3 | 3,96 | 12,225 | 14,67 | 87,75 | 105,3 | 10,2 | 12,24 |
|  | Рыба, тушеная с овощами | 26 | 80 | 100 | 7,73 | 9,66 | 4,2 | 5,25 | 3,26 | 4,08 | 82,66 | 103,33 | 1,8 | 2,25 |
|  | Картофель отварной | 11 | 100 | 120 | 1,93 | 2,31 | 2,8 | 3,36 | 14,6 | 17,52 | 95,33 | 114,39 | 4,0 | 4,8 |
|  | Компот из сушеных фруктов (изюма) | 376 | 100 | 150 | 0,22 | 0,33 | 0,01 | 0,15 | 13,88 | 20,82 | 56,5 | 84,75 | 0,2 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 500 | 630 | 15,045 | 17,97 | 13,71 | 16,985 | 61,535 | 75,01 | 434,33 | 530,07 | 22,939 | 28,57 |
| 15:30 | Сдоба (Изюминка) |  | 40 | 70 | 3,28 | 5,74 | 3,72 | 5,74 | 10,12 | 17,71 | 134,8 | 235,9 | - | - |
|  | Чай с лимоном | 11/10 | 160 | 180 | 0,08 | 0,09 |  |  | 7,36 | 8,28 | 28,8 | 32,4 | 0,64 | 0,72 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 3,36 | 5,83 | 3,72 | 5,74 | 17,48 | 25,99 | 163,6 | 268,3 | 0,64 | 0,72 |
|  |  | ***Итог за 5 день:*** | 28,835 | 35,79 | 28,095 | 34,815 | 140,98 | 171,06 | 991,43 | 1243,02 | 26,336 | 31,188 |
|  | **6 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Каша геркулесовая на концентрированном молоке | 61 | 150 | 180 | 3,41 | 4,1 | 4,91 | 5,9 | 11,16 | 13,4 | 97,91 | 117,5 | 5,33 | 6,44 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 45 | 180 | 190 | 2,649 | 2,797 | 1,79 | 1,89 | 18,82 | 19,87 | 101,99 | 107,66 | 0,339 | 0,358 |
|  | Хлеб с маслом | 6 | 25/5 | 25/5 | 1,74 | 1,74 | 3,09 | 3,09 | 9,0 | 9,0 | 77,25 | 77,25 |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 300 | 400 | 7,799 | 8,637 | 9,79 | 10,88 | 38,98 | 42,1 | 277,15 | 302,41 | 5,729 | 6,758 |
| 10:00 | Фрукт | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат овощной (винегрет) | 82 | 30 | 40 | 0,43 | 0,57 | 3,6 | 4,8 | 2,26 | 3,02 | 43,33 | 57,77 | 2,79 | 3,73 |
|  | Щи из свежей капусты | 9 | 150 | 180 | 1,125 | 1,35 | 1,875 | 2,25 | 4,5 | 5,4 | 39,75 | 47,7 | 8,137 | 9,765 |
|  | Бифштекс из мяса говядины | 48 | 50 | 60 | 11,18 | 13,425 | 10,875 | 13,05 | 0,187 | 0,225 | 143,75 | 172,5 | 0,062 | 0,075 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 243 | 100 | 150 | 5,7 | 8,55 | 5,23 | 7,845 | 24,72 | 37,08 | 168,7 | 253,05 | - | - |
|  | Компот из сухих фруктов | 28 | 100 | 150 | 0,25 | 0,5 | - | - | 9,15 | 18,3 | 37,5 | 75,0 | 6,4 | 12,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 620 | 21,525 | 27,235 | 21,98 | 28,345 | 57,337 | 80,545 | 512,63 | 685,62 | 17,389 | 26,37 |
| 15:30 | Пряник | 608 | 50 | 50 | 2,95 | 2,95 | 2,35 | 2,35 | 37,5 | 37,5 | 183,0 | 183,0 | - | - |
|  | Молоко кипяченное | 87 | 150 | 200 | 4,35 | 5,8 | 5,424 | 5,9 | 6,75 | 9,0 | 83,25 | 111,0 | 0,825 | 1,1 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 7,3 | 8,75 | 6,675 | 8,25 | 44,25 | 46,5 | 266,25 | 294,0 | 0,825 | 1,1 |
|  |  | ***Итого за 6 день:*** | 37,124 | 45,122 | 38,645 | 47,575 | 150,667 | 179,245 | 1103,03 | 1329,03 | 25,952 | 36,228 |
|  | **7 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Запеканка из творога | 71 | 150/10 | 180/20 | 25,675 | 31,07 | 15,285 | 19,05 | 21,76 | 27,69 | 328,65 | 406,5 | 0,405 | 0,535 |
|  | Какао | 20 | 150 | 180 | 2,295 | 3,51 | 2,625 | 3,15 | 17,175 | 20,61 | 101,25 | 121,25 | 0,39 | 0,468 |
|  | Батон с маслом, сыром | 2 | 25/5/10 | 25/5/10 | 2,792 | 2,792 | 6,664 | 6,664 | 13,76 | 13,76 | 122,74 | 122,74 | 0,06 | 0,06 |
|  | ***Итого за завтрак:*** |  | 350 | 420 | 36,462 | 37,372 | 24,574 | 28,864 | 52,695 | 62,06 | 552,64 | 650,49 | 0,855 | 1,063 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из свежей капусты, огурцом и растительным маслом | 23 | 30 | 40 | 0,34 | 0,46 | 1,99 | 2,66 | 0,9 | 1,2 | 22,5 | 30,0 | 7,39 | 9,86 |
|  | Овощи натуральные | 112 | 30 | 40 | 0,24 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,75 | 1,0 | 4,2 | 5,6 | 3,0 | 4,0 |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 25 | 150 | 180 | 3,825 | 4,59 | 9,225 | 11,07 | 10,275 | 12,33 | 141,0 | 169,2 | 5,325 | 6,39 |
|  | Кнели рыбные | 85 | 50 | 60 | 7,125 | 8,55 | 3,625 | 4,35 | 2,5 | 3,0 | 71,25 | 85,5 | 0,375 | 0,45 |
|  | Пюре картофельное | 56 | 100 | 150 | 2,06 | 3,1 | 2,8 | 4,2 | 13,73 | 20,6 | 90,0 | 135,0 | 7,16 | 10,74 |
|  | Компот из свежих ягод | 375 | 100 | 150 | 0,11 | 0,16 | 0,03 | 0,045 | 11,34 | 17,01 | 46,1 | 65,15 | 1,94 | 2,91 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46.6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 620 | 16,3 | 19,7 | 18,07 | 22,725 | 55,265 | 70,66 | 450,45 | 568,45 | 22,19 | 30,35 |
|  |  |  |  |  | 16,2 | 19,56 | 16,11 | 20,105 | 55,115 | 70,46 | 432,15 | 544,05 | 17,8 | 24,49 |
| 15:30 | Сдоба обыкновенная | 51 | 50 | 70 | 4,41 | 6,18 | 3,25 | 4,55 | 27,0 | 37,8 | 158,3 | 221,66 | 0,08 | 0,116 |
|  | Чай | 34 | 150 | 180 |  |  |  |  | 6,825 | 8,19 | 26,25 | 31,5 | 9,0 | 10,8 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 4,41 | 6,18 | 3,25 | 4,55 | 33,825 | 45,99 | 184,55 | 253,16 | 9,08 | 10,916 |
|  |  | ***Итого за 7 день:*** | 57,672 | 63,752 | 45,994 | 56,239 | 151,885 | 188,81 | 1234,64 | 1519,1 | 34,125 | 44,329 |
|  |  |  |  |  | 57,572 | 63,612 | 44,034 | 53,619 | 151,735 | 188,61 | 1216,34 | 1495,11 | 29,73 | 38,469 |
|  | **8 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Суп молочный с макаронными изделиями | 19 | 150 | 190 | 2,55 | 3,23 | 2,775 | 3,515 | 9,0 | 11,4 | 71,25 | 90,25 | 4,8 | 6,08 |
|  | Какао | 20 | 170 | 180 | 3,315 | 3,51 | 2,975 | 3,15 | 19,465 | 20,61 | 114,75 | 121,5 | 0,442 | 0,468 |
|  | Хлеб с маслом | 6 | 25/5 | 25/5 | 1,74 | 1,74 | 3,09 | 3,09 | 9,0 | 9,0 | 77,25 | 77,25 |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 7,605 | 8,48 | 8,84 | 9,555 | 37,465 | 41,01 | 263,25 | 289,0 | 5,242 | 6,548 |
| 10:00 | Фрукт | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из свежей моркови с растительным маслом | 77 | 30 | 50 | 0,349 | 0,583 | 1,99 | 3,33 | 3,3 | 5,5 | 33,49 | 58,43 | 1,29 | 2,16 |
|  | Салат из припущенной моркови и яблоком с растительным маслом | 72 | 30 | 50 | 0,349 | 0,583 | 1,99 | 3,33 | 3,04 | 5,08 | 30,99 | 51,66 | 0,909 | 1,51 |
|  | Суп гороховый с гренками | 29/2 | 150 | 180 | 3,9 | 4,68 | 1,35 | 1,62 | 10,8 | 12,96 | 72,0 | 86,4 | 8,01 | 9,612 |
|  | Запеканка картофельная с мясом говядины, с овощным соусом | 38/8 | 150 | 180 | 10,56 | 12,672 | 8,04 | 9,648 | 21,36 | 25,632 | 202,2 | 242,64 | 10,92 | 13,104 |
|  | Компот из сушенных фруктов (изюм) | 376 | 100 | 180 | 0,22 | 0,396 | 0,01 | 0,018 | 13,88 | 24,984 | 56,5 | 101,7 | 0,2 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 630 | 17,869 | 21,171 | 11,79 | 15,016 | 65,85 | 85,596 | 443,79 | 569,17 | 20,42 | 25,236 |
|  |  |  |  |  | 17,868 | 21,171 | 11,79 | 15,016 | 65,6 | 85,176 | 441,29 | 562,0 | 20,039 | 24,586 |
| 15:30 | Сдоба (Посадская) |  | 50 | 50 | 5,11 | 5,11 | 5,83 | 5,83 | 18,83 | 18,83 | 198,75 | 198,75 | - | - |
|  | Кисломолочная продукция (кефир) | 89 | 150 | 200 | 4,35 | 5,8 | 4,8 | 6,4 | 6,0 | 8,0 | 87,75 | 117,0 | 1,05 | 1,4 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 9,46 | 10,91 | 10,63 | 12,23 | 24,83 | 26,83 | 286,5 | 315,75 | 1,05 | 1,4 |
|  |  | ***Итог за 8 день:*** | 35,434 | 41,061 | 31,36 | 36,901 | 138,245 | 163,536 | 1040,54 | 1220,92 | 28,712 | 35,184 |
|  |  |  |  |  | 35,434 | 41,061 | 31,36 | 36,901 | 137,995 | 163,116 | 1038,04 | 1213,75 | 28,331 | 34,534 |
|  | **9 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Каша ассорти (рис, пшено) | 65 | 150 | 180 | 3,75 | 4,5 | 4,425 | 5,31 | 19,2 | 23,04 | 131,25 | 157,5 | 0,397 | 0,477 |
|  | Кофейный напиток | 45 | 160 | 180 | 2,4 | 2,7 | 2,32 | 2,61 | 10,72 | 12,06 | 71,2 | 80,1 | 0,416 | 0,468 |
|  | Батон с маслом, сыром | 2 | 25/5/10 | 25/5/10 | 2,792 | 2,792 | 6,664 | 6,664 | 13,76 | 13,76 | 122,74 | 122,74 | 0,06 | 0,06 |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 8,942 | 9,992 | 13,409 | 14,584 | 43,68 | 48,86 | 325,19 | 360,34 | 0,873 | 1,005 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 15/1 | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 3,0 | 5,0 | 1,05 | 1,75 | 32,499 | 54,165 | 6,74 | 11,235 |
|  | Борщ со сметаной с мясом | 67 | 150 | 180 | 5,935 | 7,122 | 4,362 | 5,234 | 8,238 | 9,885 | 96,0 | 115,2 | 9,369 | 11,242 |
|  | Запеканка из печени с рисом | 294 | 150 | 180 | 18,72 | 22,464 | 7,62 | 9,144 | 20,61 | 24,732 | 225,84 | 271,0 | 8,715 | 10,458 |
|  | Компот из сухих фруктов | 28 | 100 | 180 | 0,25 | 0,5 | - | - | 9,15 | 18,3 | 37,5 | 75,0 | 6,4 | 12,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 630 | 28,245 | 33,426 | 15,382 | 19,778 | 55,568 | 71,187 | 471,439 | 594,965 | 31,224 | 45,735 |
| 15:30 | Печенье | 80 | 50 | 50 | 5,2 | 5,2 | 2,6 | 2,6 | 38,4 | 38,4 | 229,0 | 229,0 | - | - |
|  | Кисломолочная продукция (йогурт) | 536 | 150 | 200 | 7,5 | 10,0 | 4,8 | 6,4 | 12,75 | 17,0 | 130,5 | 174,0 | 0,9 | 1,2 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 12,7 | 15,2 | 7,4 | 9,0 | 51,15 | 55,4 | 359,5 | 403,0 | 0,9 | 1,2 |
|  |  | ***Итого за 9 день:*** | 50,387 | 59,118 | 36,291 | 43,462 | 160,498 | 185,547 | 1203,129 | 1405,305 | 34,997 | 49,94 |
|  | **10 день** | № Т.К. | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Витамин С |
|  |  |  | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад  3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 | Ясли 1-3 | Сад 3-7 |
| 8:00 | Макаронные изделия отварные с сыром | 43-2/3 | 170 | 190 | 8,296 | 9,272 | 6,477 | 7,239 | 34,425 | 38,475 | 232,696 | 260,072 | 0,034 | 0,038 |
|  | Чай | 34 | 150 | 180 | - | - | - | - | 6,825 | 8,19 | 26,25 | 31,5 | 9,0 | 10,8 |
|  | Батон | 35 | 25 | 25 | 2,31 | 2,31 | 0,9 | 0,9 | 15,03 | 15,03 | 81,0 | 81,0 | - | - |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | 350 | 400 | 10,606 | 11,582 | 7,377 | 8,139 | 56,28 | 61,695 | 339,946 | 372,572 | 9,034 | 10,838 |
| 10:00 | Сок | 3 | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47,0 | 47,0 | 2,0 | 2,0 |
| 12:00 | Соленый огурец (консервированный) | б/н | 30 | 40 | 0,24 | 0,32 | - | - | 0,48 | 0,64 | 3,96 | 5,28 | 1,56 | 2,08 |
|  | Суп крестьянский | 84 | 150 | 180 | 1,35 | 1,62 | 3,3 | 3,96 | 7,575 | 9,09 | 68,25 | 91,9 | 12,45 | 14,94 |
|  | Биточки (котлеты) из мяса кур | 5/9 | 50 | 60 | 8,94 | 10,728 | 7,31 | 8,772 | 7,44 | 8,928 | 131,875 | 158,25 | 4,46 | 6,7 |
|  | Гарнир овощной сборный | 70 | 100 | 150 | 2,6 | 3,9 | 2,6 | 3,9 | 11,06 | 16,6 | 83,33 | 125,0 | 4,46 | 6,7 |
|  | Компот из сухих фруктов | 28 | 100 | 180 | 0,25 | 0,5 |  |  | 9,15 | 18,3 | 37,5 | 75,0 | 6,4 | 12,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 1 | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | 46,6 | 46,6 | - | - |
|  | Хлеб ржаной | 2 | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,68 | 6,68 | 33,0 | 33,0 | - | - |
|  | ***Всего за обед:*** |  | 470 | 650 | 16,22 | 19,908 | 13,61 | 17,032 | 52,225 | 70,078 | 404,515 | 525,03 | 25,06 | 36,748 |
| 15:30 | Вафли | 607 | 50 | 50 | 1,4 | 1,4 | 1,65 | 1,65 | 38,65 | 38,65 | 175,0 | 175,0 | - | - |
|  | Чай с лимоном | 11/11 | 150 | 200 | 0,075 | 0,1 | - | - | 6,9 | 9,2 | 27,0 | 36,0 | 0,6 | 0,8 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | 200 | 250 | 1,475 | 1,5 | 1,65 | 1,65 | 45,55 | 47,85 | 202,0 | 211,0 | 0,6 | 0,8 |
|  |  | ***Итого за 10 день:*** | 28,801 | 33,493 | 22,737 | 26,921 | 164,155 | 189,723 | 993,461 | 1155,602 | 36,694 | 48,386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |