

Меню 1 день

| Приемы пищи | понедельник | вес блюда, норма | | Пешевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------|-------------------------------------|------------------|------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 4,5 | 5,72 | 6,42 | 8,47 | 18,06 | 22,49 | 160,43 | 209,26 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4,14 | 5,44 | 3,93 | 5,18 | 13,93 | 17,79 | 105,51 | 136,9 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Масло сливочное | 6 | 8 | 0,048 | 0,064 | 4,35 | 5,8 | 0,078 | 0,104 | 44,82 | 59,76 |
| | Итого | 366 | 438 | 10,938 | 13,474 | 15,57 | 20,32 | 47,468 | 55,884 | 389,06 | 484,22 |
| 2 завтрак | сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47 | 47 |
| обед | Суп картофельный с гречневой крупой | 180 | 200 | 1,8 | 2 | 2,02 | 2,24 | 12,2 | 13,6 | 79,33 | 145,38 |
| | Макаронны отварные | 130 | 150 | 4,81 | 5,55 | 4,29 | 4,95 | 25,6 | 29,6 | 127 | 147 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 80 | 9,02 | 10,31 | 7,13 | 8,15 | 2,3 | 2,62 | 134,4 | 153,6 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 590 | 665 | 17,8671 | 20,4809 | 13,8696 | 15,8434 | 62,8229 | 71,2091 | 450,47 | 576,88 |
| полдник | Булочка | 70 | 80 | 6,72 | 7,68 | 1,54 | 1,76 | 39,3 | 45 | 152,6 | 174,4 |
| | Молоко | 200 | 200 | 6,08 | 6,08 | 5,42 | 5,42 | 10,1 | 10,1 | 116,0 | 116,0 |
| | Итого | 270 | 280 | 12,8 | 13,76 | 6,96 | 7,18 | 49,4 | 55,1 | 268,6 | 290,4 |
| ужин | Омлет | 200 | 200 | 17,2 | 17,2 | 26,2 | 26,2 | 4,3 | 4,3 | 368,0 | 368,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 19,78 | 19,78 | 26,755 | 26,755 | 27,5 | 27,5 | 480,2 | 480,2 |
| Общий итог | | 1491 | 1638 | 61,8851 | 67,9949 | 63,2546 | 70,1984 | 197,2909 | 219,7931 | 1635,33 | 1878,7 |

Меню 2 день

| Приемы пищи | вторник | вес блюда, норма | | Пешевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|--|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша кукурузная молочная | 150 | 200 | 3,71 | 4,78 | 4,43 | 6,27 | 20,45 | 25,7 | 155,28 | 197,24 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 3,96 | 5,26 | 3,8 | 5,05 | 14,32 | 18,18 | 101,73 | 133,12 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Сыр | 4 | 6 | 0,928 | 1,39 | 1,18 | 1,77 | 0 | 0 | 14,64 | 21,96 |
| | Итого | 364 | 436 | 10,848 | 13,68 | 10,28 | 13,96 | 50,17 | 59,38 | 349,95 | 430,62 |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 45,6 | 48,0 |
| обед | Рассольник с перловой крупой | 180 | 200 | 1,7 | 2,36 | 4,07 | 4,57 | 13,67 | 16,92 | 171,01 | 192,65 |
| | Жаркое по домашнему | 170 | 200 | 13,77 | 16,66 | 9,02 | 10,46 | 34,26 | 42,31 | 312,7 | 378,1 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 560 | 635 | 17,7071 | 21,6409 | 13,5196 | 15,5334 | 70,6529 | 44,9291 | 593,45 | 701,65 |
| полдник | Пряники | 35 | 50 | 2,07 | 2,95 | 1,65 | 2,35 | 26,3 | 37,5 | 116,55 | 166,5 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,26 | 1,4 | 1,26 | 1,4 | 10,1 | 11,2 | 61,03 | 67,7 |
| | Итого | 215 | 250 | 3,33 | 4,35 | 2,91 | 3,75 | 36,4 | 48,7 | 177,58 | 234,2 |
| ужин | Каша гречневая с консервами Говядина тушеная | 200 | 200 | 20,93 | 20,93 | 18,12 | 18,12 | 46,07 | 46,07 | 353,62 | 353,62 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 23,51 | 23,51 | 18,675 | 18,675 | 69,27 | 69,27 | 465,82 | 465,82 |
| Общий итог | | 1454 | 1606 | 55,7751 | 63,5809 | 45,7646 | 52,3184 | 235,8029 | 232,0791 | 1632,4 | 1880,29 |

Меню 3 день

| Приемы пищи | среда | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|---|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша Геркулес жидкая молочная | 150 | 200 | 4,69 | 6,08 | 7,14 | 9,43 | 17,08 | 21,96 | 157,5 | 210,0 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4,14 | 5,44 | 3,93 | 5,18 | 13,93 | 17,79 | 105,51 | 136,9 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Масло сливочное | 6 | 8 | 0,048 | 0,064 | 4,35 | 5,8 | 0,078 | 0,104 | 44,82 | 59,76 |
| | Итого | 366 | 438 | 11,128 | 13,834 | 16,29 | 21,28 | 46,488 | 55,354 | 386,13 | 484,96 |
| 2 завтрак | сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 39 | 39 |
| обед | Суп гороховый | 180 | 200 | 6,39 | 7,1 | 3,89 | 7,1 | 16,6 | 18,5 | 170,21 | 188,16 |
| | Рис отварной | 150 | 150 | 3,65 | 3,65 | 5,57 | 5,57 | 36,7 | 36,7 | 169,5 | 169,5 |
| | Котлета рыбная | 70 | 80 | 11,2 | 12,8 | 8,5 | 9,71 | 9,7 | 11,1 | 214,54 | 276,42 |
| | Соус томатный | 30 | 30 | 0,64 | 0,64 | 1,43 | 1,43 | 3,96 | 3,96 | 31,4 | 31,4 |
| | Салат из горошек зеленый и соленый огурец | 50 | 60 | 0,74 | 1,03 | 1,04 | 1,05 | 2,12 | 2,99 | 23,77 | 29,54 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 660 | 725 | 24,2171 | 27,2009 | 19,4296 | 23,9334 | 87,8429 | 97,2991 | 687,76 | 794,52 |
| полдник | Пирожок с джемом | 70 | 80 | 4,2 | 4,8 | 3,4 | 3,89 | 42,4 | 48,5 | 214 | 245 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 15 | 54 | 60 |
| | Итого | 250 | 280 | 4,2 | 4,8 | 3,4 | 3,89 | 55,9 | 63,5 | 268 | 305 |
| ужин | Салат Степной | 200 | 200 | 3,34 | 3,34 | 7 | 7 | 13,3 | 13,3 | 188,23 | 188,23 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 5,92 | 5,92 | 7,555 | 7,555 | 36,5 | 36,5 | 300,43 | 300,43 |
| Общий итог | | 1561 | 1698 | 45,9651 | 52,2549 | 46,7746 | 56,7584 | 236,8309 | 262,7531 | 1681,32 | 1923,91 |

Меню 4 день

| Приемы пищи | вторник | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|---------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Запеканка творожная | 130 | 150 | 17,8 | 20,5 | 11,8 | 13,6 | 12,9 | 14,9 | 181,75 | 215,93 |
| | Соус сметанный | 30 | 40 | 0,75 | 0,9 | 2,5 | 3 | 5,72 | 10,34 | 59,6 | 86,6 |
| | Чай с лимоном | 180 | 200 | 0,108 | 0,12 | 0,018 | 0,02 | 9,32 | 10,4 | 37,03 | 41,1 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Сыр | 4 | 6 | 0,928 | 1,39 | 1,18 | 1,77 | 0 | 0 | 14,64 | 21,96 |
| | Итого | 374 | 426 | 21,836 | 25,16 | 16,368 | 19,26 | 43,34 | 51,14 | 371,32 | 443,89 |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 45,6 | 48,0 |
| обед | Свекольник | 180 | 200 | 1,57 | 2,02 | 4,61 | 5,18 | 8,74 | 12,05 | 157,9 | 185,87 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 150 | 7,11 | 8,21 | 5,63 | 6,5 | 37,1 | 42,8 | 211,9 | 244,5 |
| | Оладьи из печени по-Кузнецовски | 60 | 70 | 10,4 | 12,1 | 7,02 | 8,19 | 7,08 | 8,26 | 166,95 | 222,76 |
| | Салат с морской капустой | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 4 | 6 | 2,8 | 4,2 | 48,8 | 73,2 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 620 | 715 | 21,7171 | 24,9509 | 21,6896 | 26,3734 | 78,4429 | 82,8591 | 695,29 | 857,23 |
| полдник | Печенье | 35 | 50 | 2,63 | 3,75 | 3,43 | 4,9 | 26 | 37,2 | 156,45 | 223,5 |
| | Компот из кураги | 180 | 200 | 0,52 | 0,62 | 0,03 | 0,04 | 11,08 | 13,1 | 49,62 | 58,79 |
| | Итого | 215 | 250 | 3,15 | 4,37 | 3,46 | 4,94 | 37,08 | 50,3 | 206,07 | 282,29 |
| ужин | Макароны отварные с сыром | 150 | 150 | 7,17 | 7,17 | 2,38 | 2,38 | 39,35 | 39,35 | 227,81 | 227,81 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 385 | 385 | 9,75 | 9,75 | 2,935 | 2,935 | 62,55 | 62,55 | 340,01 | 340,01 |
| Общий итог | | 1474 | 1626 | 56,8331 | 64,6309 | 44,8326 | 53,9084 | 230,7229 | 256,6491 | 1658,29 | 1971,42 |

Меню 5 день

| Приемы пищи | среда | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|-----------------------------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 4,7 | 5,56 | 5,7 | 7,6 | 29,12 | 38,82 | 195,62 | 257,08 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 3,96 | 5,26 | 3,08 | 5,05 | 14,32 | 18,18 | 101,73 | 133,12 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Масло сливочное | 6 | 8 | 0,048 | 0,064 | 4,35 | 5,8 | 0,078 | 0,104 | 44,82 | 59,76 |
| | Итого | 366 | 438 | 10,958 | 13,134 | 14 | 19,32 | 58,918 | 72,604 | 420,47 | 528,26 |
| 2 завтрак | сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47 | 47 |
| обед | Суп картофельный с клецками | 180 | 200 | 7,2 | 8,4 | 6,57 | 7,38 | 8,1 | 12,34 | 121,45 | 150,36 |
| | Гороховое пюре | 130 | 150 | 13,9 | 16,1 | 3,17 | 3,66 | 25,2 | 29,1 | 213,13 | 250,4 |
| | Биточки из говядины | 70 | 80 | 9,09 | 10,39 | 8,83 | 10,09 | 4,34 | 4,96 | 154 | 176 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| Итого | 590 | 665 | 32,4271 | 37,5109 | 18,9996 | 21,6334 | 60,3629 | 74,4091 | 547,25 | 707,66 | |
| полдник | Молоко сгущеное вареное | 20 | 20 | 1,24 | 1,24 | 0,2 | 0,2 | 2,21 | 2,21 | 27,8 | 27,8 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0,612 | 0,68 | 0 | 0 | 12,92 | 16,01 | 18,3 | 27 |
| | Итого | 230 | 250 | 4,102 | 4,17 | 1,07 | 1,07 | 30,53 | 33,72 | 124,4 | 133,1 |
| ужин | Жаркое по домашнему | 200 | 200 | 19,2 | 19,2 | 18,4 | 18,4 | 32,67 | 32,67 | 374,2 | 374,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 21,78 | 21,78 | 18,955 | 18,955 | 55,87 | 55,87 | 486,4 | 486,4 |
| Общий итог | | 1491 | 1638 | 69,7671 | 77,0949 | 53,1246 | 61,0784 | 215,7809 | 246,7031 | 1625,52 | 1902,42 |

Меню 6 день

| Приемы пищи | понедельник | вес блюда, норма | | Пешевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 200 | 3,46 | 4,44 | 3,85 | 5,1 | 16,36 | 20,76 | 133,32 | 162,64 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4,14 | 5,44 | 3,93 | 5,18 | 13,93 | 17,79 | 105,51 | 136,9 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Сыр | 4 | 6 | 0,928 | 1,39 | 1,18 | 1,77 | 0 | 0 | 14,64 | 21,96 |
| | Итого | 364 | 436 | 10,778 | 13,52 | 9,83 | 12,92 | 45,69 | 54,05 | 331,77 | 399,8 |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 45,6 | 48,0 |
| обед | Суп лапша на курином бульоне | 180 | 200 | 1,7 | 2,35 | 2,52 | 2,88 | 9,99 | 13,88 | 120,22 | 145,98 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 150 | 7,11 | 8,21 | 5,63 | 6,5 | 37,1 | 42,8 | 228 | 263 |
| | Голень запеченная со сметаной | 70 | 80 | 20,8 | 22,88 | 8,2 | 9,02 | 0,5 | 0,55 | 159 | 174,9 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 590 | 665 | 31,8471 | 36,0609 | 16,7796 | 18,9034 | 70,3129 | 84,6891 | 616,96 | 714,78 |
| полдник | Булочка | 70 | 80 | 6,72 | 7,68 | 1,54 | 1,76 | 39,3 | 45 | 199 | 227 |
| | Молоко | 200 | 200 | 6,08 | 6,08 | 5,42 | 5,42 | 10,1 | 10,1 | 116,0 | 116,0 |
| | Итого | 270 | 280 | 12,8 | 13,76 | 6,96 | 7,18 | 49,4 | 55,1 | 315 | 343 |
| ужин | Омлет | 200 | 200 | 17,2 | 17,2 | 26,2 | 26,2 | 4,3 | 4,3 | 368,0 | 368,0 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 19,78 | 19,78 | 26,755 | 26,755 | 27,5 | 27,5 | 480,2 | 480,2 |
| Общий итог | | 1484 | 1636 | 75,5851 | 83,5209 | 60,7046 | 66,1584 | 202,2129 | 231,1391 | 1789,53 | 1985,78 |

Меню 7 день

| Приемы пищи | вторник | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|---|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,5 | 6 | 4,62 | 6,16 | 16,95 | 22,56 | 133,63 | 170,68 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 3,96 | 5,26 | 3,8 | 5,05 | 14,32 | 18,18 | 101,73 | 133,12 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Масло сливочное | 6 | 8 | 0,048 | 0,064 | 4,35 | 5,8 | 0,078 | 0,104 | 44,82 | 59,76 |
| | Итого | 366 | 438 | 10,758 | 13,574 | 13,64 | 17,88 | 46,748 | 56,344 | 358,48 | 441,86 |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47 | 47 |
| обед | Суп с мясными фрикадельками | 180 | 200 | 4,77 | 5,3 | 3,73 | 4,14 | 11,12 | 12,36 | 138,03 | 162,99 |
| | Плов из говядины | 170 | 200 | 13,4 | 15,96 | 10,23 | 11,54 | 43,26 | 51,15 | 315,86 | 369,0 |
| | Салат из горошек зеленый и соленый огурец | 50 | 60 | 0,74 | 1,03 | 1,04 | 1,05 | 2,12 | 2,99 | 20,86 | 25,65 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| Итого | 610 | 695 | 21,1471 | 23,8809 | 15,4296 | 17,2334 | 79,2229 | 91,5191 | 584,49 | 688,5 | |
| полдник | Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 64 | 64 |
| | Икра кабачковая | 30 | 30 | 0,57 | 0,57 | 2,67 | 2,67 | 2,31 | 2,31 | 35,7 | 35,7 |
| | Чай с лимоном | 180 | 200 | 0,108 | 0,12 | 0,018 | 0,02 | 9,32 | 10,4 | 37,5 | 41,6 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 59,4 | 67,3 |
| | Итого | 280 | 305 | 7,798 | 8,15 | 7,678 | 7,745 | 23,81 | 26,89 | 196,6 | 208,6 |
| ужин | Голубцы ленивые | 200 | 200 | 16,19 | 16,19 | 10,81 | 10,81 | 32,31 | 32,31 | 323,89 | 323,89 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 18,77 | 18,77 | 11,365 | 11,365 | 55,51 | 55,51 | 436,09 | 436,09 |
| Общий итог | | 1511 | 1668 | 58,9731 | 64,8749 | 48,2126 | 54,3234 | 215,3909 | 240,3631 | 1622,66 | 1822,05 |

Меню 8 день

| Приемы пищи | среда | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 4,53 | 5,76 | 6,11 | 8,11 | 19,14 | 24,04 | 123,59 | 158,63 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4,14 | 5,44 | 3,93 | 5,18 | 13,93 | 17,79 | 105,51 | 136,9 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Сыр | 4 | 6 | 0,928 | 1,39 | 1,18 | 1,77 | 0 | 0 | 14,64 | 21,96 |
| | Итого | 364 | 436 | 11,848 | 14,84 | 12,09 | 15,93 | 48,47 | 57,33 | 322,04 | 395,79 |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 45,6 | 48,0 |
| обед | Суп рыбный с перловой крупой | 180 | 200 | 5,13 | 6,1 | 2,61 | 2,98 | 10,1 | 14,54 | 121,48 | 158,12 |
| | Макароны отварные | 130 | 150 | 4,81 | 5,55 | 4,29 | 4,95 | 25,6 | 29,6 | 160 | 185 |
| | Котлета из говядины | 60 | 70 | 10,6 | 12,3 | 7,38 | 8,61 | 9 | 10,5 | 154 | 176 |
| | Салат со свеклы с чесноком | 50 | 60 | 0,83 | 0,996 | 3,55 | 4,25 | 4,25 | 5,1 | 61,7 | 66,74 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 630 | 715 | 23,6071 | 27,5669 | 18,2596 | 21,2934 | 71,6729 | 87,7491 | 606,92 | 716,76 |
| полдник | Пряники | 35 | 50 | 2,63 | 3,75 | 3,43 | 4,9 | 26 | 37,2 | 116,55 | 166,5 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 15 | 54 | 60 |
| | Итого | 215 | 250 | 2,63 | 3,75 | 3,43 | 4,9 | 39,5 | 52,2 | 170,55 | 226,5 |
| ужин | Винегрет | 200 | 200 | 2,7 | 2,7 | 12,3 | 12,3 | 15,4 | 15,4 | 183 | 183 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 5,28 | 5,28 | 12,855 | 12,855 | 38,6 | 38,6 | 295,2 | 295,2 |
| Общий итог | | 1524 | 1686 | 43,7451 | 51,8369 | 47,0146 | 55,3784 | 207,5529 | 245,6791 | 1440,31 | 1682,25 |

Меню 9 день

| Приемы пищи | вторник | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------|--------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша Дружба | 130 | 150 | 4,74 | 6,64 | 7,64 | 10,32 | 19,8 | 26,3 | 199,0 | 253,0 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 0,108 | 0,12 | 0,018 | 0,02 | 9,32 | 10,4 | 101,73 | 133,12 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Масло сливочное | 6 | 8 | 0,048 | 0,064 | 4,35 | 5,8 | 0,078 | 0,104 | 44,82 | 59,76 |
| | Итого | 346 | 388 | 7,146 | 9,074 | 12,878 | 17,01 | 44,598 | 52,304 | 423,85 | 524,18 |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 47 | 47 |
| обед | Суп с зеленым горошком и яйцом | 180 | 200 | 6,34 | 8,8 | 4,12 | 6,85 | 17,51 | 22 | 196,68 | 217,18 |
| | Капуста тушенная с мясом | 170 | 200 | 13,38 | 16,45 | 10,07 | 12,37 | 11,48 | 14,3 | 206,7 | 245,6 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 560 | 635 | 21,9571 | 27,8709 | 14,6196 | 19,7234 | 51,7129 | 50,0091 | 513,12 | 593,68 |
| полдник | Пирожок со сгущенкой | 70 | 80 | 4,2 | 4,8 | 3,4 | 3,89 | 42,4 | 48,5 | 214 | 245 |
| | Компот из кураги | 180 | 200 | 0,52 | 0,62 | 0,03 | 0,04 | 11,08 | 13,1 | 49,62 | 58,79 |
| | Итого | 250 | 280 | 4,72 | 5,42 | 3,43 | 3,93 | 53,48 | 61,6 | 263,62 | 303,79 |
| ужин | Макароны отварные с сыром | 150 | 150 | 7,17 | 7,17 | 2,38 | 2,38 | 39,35 | 39,35 | 227,81 | 227,81 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 385 | 385 | 9,75 | 9,75 | 2,935 | 2,935 | 62,55 | 62,55 | 340,01 | 340,01 |
| Общий итог | | 1391 | 1508 | 44,0731 | 52,6149 | 33,9626 | 43,6984 | 222,4409 | 236,5631 | 1587,6 | 1808,66 |

Меню 10 день

| Приемы пищи | среда | вес блюда, норма | | Пещевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|----------------|------------------------------|------------------|------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак | Каша манная молочная | 150 | 200 | 4,25 | 5,53 | 5,98 | 7,26 | 18,65 | 24 | 184,5 | 246,0 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4,14 | 5,44 | 3,93 | 5,18 | 13,93 | 17,79 | 105,51 | 136,9 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,4 | 15,5 | 78,3 | 78,3 |
| | Сыр | 4 | 6 | 0,928 | 1,39 | 1,18 | 1,77 | 0 | 0 | 14,64 | 21,96 |
| | Итого | 364 | 436 | 11,568 | 14,61 | 11,96 | 15,08 | 47,98 | 57,29 | 382,95 | 483,16 |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 45,6 | 48,0 |
| обед | Борщ | 180 | 200 | 2,58 | 3,22 | 3,68 | 4,15 | 15,93 | 20,31 | 157,67 | 187,8 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 150 | 3,49 | 4,37 | 2,5 | 3,12 | 24,71 | 31,5 | 127,2 | 159,0 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70 | 80 | 11,49 | 13,14 | 7,99 | 9,14 | 2,63 | 3 | 128,92 | 147,34 |
| | Компот из сух/фр. | 180 | 200 | 0,1971 | 0,2409 | 0,0396 | 0,0484 | 10,8229 | 14,1091 | 46,74 | 57,4 |
| | Хлеб | 30 | 35 | 2,04 | 2,38 | 0,39 | 0,455 | 11,9 | 13,9 | 63 | 73,5 |
| | Итого | 580 | 665 | 19,7971 | 23,3509 | 14,5996 | 16,9134 | 65,9929 | 82,8191 | 547,25 | 625,04 |
| полдник | Печенье | 35 | 50 | 2,63 | 3,75 | 3,43 | 4,9 | 26 | 37,2 | 156,45 | 223,5 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0,612 | 0,68 | 0 | 0 | 12,92 | 16,01 | 76,78 | 89,5 |
| | Итого | 215 | 250 | 3,242 | 4,43 | 3,43 | 4,9 | 38,92 | 53,21 | 233,23 | 313 |
| ужин | Жаркое по домашнему | 200 | 200 | 19,2 | 19,2 | 18,4 | 18,4 | 32,67 | 32,67 | 283,11 | 283,11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 9,3 | 9,3 | 38,7 | 38,7 |
| | Хлеб | 35 | 35 | 2,38 | 2,38 | 0,455 | 0,455 | 13,9 | 13,9 | 73,5 | 73,5 |
| | Итого | 435 | 435 | 21,78 | 21,78 | 18,955 | 18,955 | 55,87 | 55,87 | 395,31 | 395,31 |
| Общий итог | | 1474 | 1636 | 56,7671 | 64,5709 | 49,3246 | 56,2484 | 218,0729 | 258,9891 | 1604,34 | 1864,51 |

Утверждаю:

И.О. заведующего _____ Кувалдина С.В.

Приказ от 03.11.2023г №76-а

**Примерное
10-дневное меню МБ ДОУ ЦРР ДС №33 п. Новый**

| | 1 понедельник | 2 вторник | 3 среда | 4 четверг | 5 пятница | 6 понедельник | 7 вторник | 8 среда | 9 четверг | 10 пятница |
|-----------|-------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| завтрак | Каша пшеничная молочная | Каша кукурузная молочная | Каша Геркулес жидкая молочная | Запеканка творожная, соус сметанный | Каша рисовая молочная | Каша ячневая молочная | Суп молочный с макаронными изделиями | Каша пшеничная молочная | Каша Дружба (рис пшено гречка) | Каша манная молочная |
| | Какао с молоком | Кофейный напиток | Какао с молоком | Чай с лимоном | Кофейный напиток | Какао с молоком | Кофейный напиток | Какао с молоком | Кофейный напиток | Какао с молоком |
| | Масло сливочное | Сыр | Масло сливочное | Сыр | Масло сливочное | Сыр | Масло сливочное | Сыр | Масло сливочное | Сыр |
| 2 завтрак | Сок | Яблоко | Сок | Яблоко | Сок | Яблоко | Сок | Яблоко | Сок | Яблоко |
| обед | Суп картофельный с гречневой крупой | Рассольник | Суп гороховый | Свекольник | Суп картофельный с клецками | Суп лапша | Суп с мясными фрикадельками | Суп рыбный | Суп Пушок | Борщ |
| | Макароны отварные | | Рис отварной (соус томатный) | Каша рассыпчатая гречневая | Гороховое пюре | Каша рассыпчатая гречневая | Плов из говядины | Макароны отварные | Капуста тушеная с мясом | Каша перловая рассыпчатая |
| | Гуляш из говядины | Жаркое по домашнему | Котлеты рыбные | Оладьи из печени по кузнецовски | Биточки из говядины | Голень запеченная со сметаной | | Котлета из говядины | | Рыба тушеная с овощами |
| | | | Огурец соленный с горошком | Салат с морской капустой | | | Соленые огурцы с горошком | Салат со свеклой и чесноком | | |
| полдник | Булочка | Пряники | Пирожок с джемом | Печенье | Батон с вареной сгущенкой | Булочка | Яйцо отварное, икра кабачковая | Пряники | Пирожок со сгущенкой вареной | Печенье |
| | Молоко кипяченое | Чай с молоком | Кисель из концентрата | Компот из кураги | Напиток из шиповника | Молоко кипяченое | Чай с лимоном | Кисель из концентрата | Компот из кураги | Напиток из шиповника |
| ужин | Омлет натуральный | Каша гречневая с консервами Говядина тушеная | Салат Степной | Макароны отварные с сыром | Жаркое по домашнему | Омлет натуральный | Голубцы ленивые с консервами Говядина тушеная | Винегрет | Макароны отварные с сыром | Жаркое по домашнему |