

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего С.В. Кувалдина

Приказ от 03.11.2023 № 76-а



ПРИМЕРНОЕ  
10-ти дневное меню МБДОУ 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	Каша рисовая молочная	Каша ячневая молочная	Суп молочный с макаронами	Каша пшеничная молочная	Каша Дружба (рис пшено гречка)	Каша манная
2 завтрак										
обед	Суп с гречкой	Рассольник	Суп гороховый	Суп с фрикадельками	Суп с клецками	Суп лапша	Свекольник	Суп рыбный	Суп Пушек	Борщ
	Макароны		Гречка	Рис	Гороховое пюре	Гречка	Рис	Макароны		Плов из мяса
	Гуляш	Капуста тушеная с мясом	оладьи из печени	Котлеты рыбные	Биточки из говядины	голень отварная	Рыба тушеная с овощами	Котлета из говядины	Жаркое по домашнему	
			Салат с морсой капустой	Соленый огурец				Салат со свеклой и чесноком		Соленые огулцы с горошком
полдник	Булочка	пряники	печенье	пирожок с джемом	батон с сгущенкой	Булочка	яйцо отварное, икра кабачковая	Пряники	пирожок со сгущенкой	Печенье
	молоко	чай с молоком	кисель	компот из кураги	напиток из шиповника	молоко	чай с лимоном	кисель	компот из кураги	напиток из шиповника
ужин	омлет	каша гречневая с тушенкой	салат Степной	макароны с сыром	Жаркое по домашнему	омлет	Голубцы ленивые с тушенкой	винегрет	макароны с сыром	Жаркое по домашнему

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. заведующего \_\_\_\_\_ С.В. Кувалдина

Приказ от 03.11.2023 № 76-а

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ти дневное меню МБДОУ 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	Каша рисовая молочная	Каша ячневая молочная	Суп молочный с макаронами	Каша пшеничная молочная	Каша Дружба (рис пшено гречка)	Каша манная
2 завтрак										
обед	Суп с гречкой	Рассольник	Суп гороховый	Суп с фрикадельками	Суп с клецками	Суп лапша	Свекольник	Суп рыбный	Суп Пушек	Борщ
	Макароны		Гречка	Рис	Гороховое пюре	Гречка	Рис	Макароны		Плов из мяса
	Гуляш	Капуста тушенная с мясом	оладьи из печени	Котлеты рыбные	Биточки из говядины	голень отварная	Рыба тушенная с овощами	Котлета из говядины	Жаркое по домашнему	
			Салат с морсой капустой	Соленый огурец				Салат со свеклой и чесноком		Соленые огурцы с горошком
полдник	Булочка	пряники	печенье	пирожок с джемом	батон с сгущенкой	Булочка	яйцо отварное, икра кабачковая	Пряники	пирожок со сгущенкой	Печенье
	молоко	чай с молоком	кисель	компот из кураги	напиток из шиповника	молоко	чай с лимоном	кисель	компот из кураги	напиток из шиповника
ужин	омлет	каша гречневая с тушенкой	салат Степной	макароны с сыром	Жаркое по домашнему	омлет	Голубцы ленивые с тушенкой	винегрет	макароны с сыром	Жаркое по домашнему

Меню 1 день

Приемы пищи	понедельник	вес блюда, норма		Пещевые вещества						энергетическая ценность	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	4,5	5,72	6,42	8,47	18,06	22,49	149,16	190,76
	Какао с молоком	180	200	4,14	5,44	3,93	5,18	13,93	17,79	106,98	138,74
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Масло сливочное	6	8	0,048	0,064	4,35	5,8	0,078	0,104	39,7	52,9
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>438</b>	<b>10,938</b>	<b>13,474</b>	<b>15,57</b>	<b>20,32</b>	<b>47,468</b>	<b>55,884</b>	<b>374,44</b>	<b>461</b>
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	74,3	82,6
	Макароны отварные	130	150	4,81	5,55	4,29	4,95	25,6	29,6	160	185
	Гуляш из говядины	70	80	9,02	10,31	7,13	8,15	2,3	2,62	109,39	125
	Салат	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>665</b>	<b>17,8671</b>	<b>20,4809</b>	<b>13,8696</b>	<b>15,8434</b>	<b>62,8229</b>	<b>71,2091</b>	<b>449,83</b>	<b>517,3</b>
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	113	113
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>280</b>	<b>12,8</b>	<b>13,76</b>	<b>6,96</b>	<b>7,18</b>	<b>49,4</b>	<b>55,1</b>	<b>312</b>	<b>340</b>
ужин	Омлет	200	200	17,2	17,2	26,2	26,2	4,3	4,3	320	320
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>19,78</b>	<b>19,78</b>	<b>26,755</b>	<b>26,755</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>427,3</b>	<b>427,3</b>
Общий итог		1491	1638	61,8851	67,9949	63,2546	70,1984	197,2909	219,7931	1610,57	1792,6

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	139,67	179,82
	Кофейный напиток	180	200	3,96	5,26	3,8	5,05	14,32	18,18	106,61	138,37
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Сыр	4	6	0,928	1,39	1,18	1,77	0	0	14,4	21,6
	<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>436</b>	<b>10,848</b>	<b>13,68</b>	<b>10,28</b>	<b>13,96</b>	<b>50,17</b>	<b>59,38</b>	<b>339,28</b>	<b>418,39</b>
2 завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47
обед	Рассольник с перловой крупой	180	200	1,7	2,36	4,07	4,57	13,67	16,92	92,38	118,2
	Капуста тушенная с мясом	170	200	13,38	16,45	10,07	12,37	11,48	14,3	189,96	233,86
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>635</b>	<b>17,3171</b>	<b>4,9809</b>	<b>14,5696</b>	<b>17,4434</b>	<b>47,8729</b>	<b>44,9291</b>	<b>388,48</b>	<b>476,76</b>
полдник	Пряники	35	50	2,07	2,95	1,65	2,35	26,3	37,5	128	183
	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,26	1,4	10,1	11,2	54,9	61
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>3,33</b>	<b>4,35</b>	<b>2,91</b>	<b>3,75</b>	<b>36,4</b>	<b>48,7</b>	<b>182,9</b>	<b>244</b>
ужин	Каша гречневая с консервами Говядина тушеная	200	200	20,93	20,93	18,12	18,12	46,07	46,07	420,25	420,25
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>23,51</b>	<b>23,51</b>	<b>18,675</b>	<b>18,675</b>	<b>69,27</b>	<b>69,27</b>	<b>527,55</b>	<b>527,55</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1454</b>	<b>1606</b>	<b>55,3851</b>	<b>46,9209</b>	<b>46,8146</b>	<b>54,2284</b>	<b>213,0229</b>	<b>232,0791</b>	<b>1482,91</b>	<b>1713,7</b>

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	150,96	195,92
	Какао с молоком	180	200	4,14	5,44	3,93	5,18	13,93	17,79	106,98	138,74
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Масло сливочное	6	8	0,048	0,064	4,35	5,8	0,078	0,104	39,7	52,9
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>438</b>	<b>11,128</b>	<b>13,834</b>	<b>16,29</b>	<b>21,28</b>	<b>46,488</b>	<b>55,354</b>	<b>376,24</b>	<b>466,16</b>
2 завтрак	сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	47	47
обед	Суп гороховый	180	200	6,39	7,1	3,89	7,1	16,6	18,5	127	141
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,11	8,21	5,63	6,5	37,1	42,8	228	263
	Оладьи из печени по-купечески	60	70	10,4	12,1	7,02	8,19	7,08	8,26	133	155
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>715</b>	<b>26,5371</b>	<b>30,6309</b>	<b>20,9696</b>	<b>28,2934</b>	<b>86,3029</b>	<b>101,7691</b>	<b>642,94</b>	<b>756,9</b>
полдник	Печенье	35	50	2,63	3,75	3,43	4,9	26	37,2	145	208
	Кисель	180	200					13,5	15	54	60
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>2,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,43</b>	<b>4,9</b>	<b>39,5</b>	<b>52,2</b>	<b>199</b>	<b>268</b>
ужин	Салат Степной	200	200	3,34	3,34	7	7	13,3	13,3	130	130
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>5,92</b>	<b>5,92</b>	<b>7,555</b>	<b>7,555</b>	<b>36,5</b>	<b>36,5</b>	<b>237,3</b>	<b>237,3</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1521</b>	<b>1688</b>	<b>46,7151</b>	<b>54,6349</b>	<b>48,3446</b>	<b>62,1284</b>	<b>218,8909</b>	<b>255,9231</b>	<b>1502,48</b>	<b>1775,36</b>

Меню 4 день

Приемы пищи	вторник	вес блюда, норма		Щемявые 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	236	272
	Соус сметанный	30	40	0,75	0,9	2,5	3	5,72	10,34	48,65	74,3
	Чай с лимоном	180	200	0,108	0,12	0,018	0,02	9,32	10,4	37,5	41,6
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Сыр	4	6	0,928	1,39	1,18	1,77	0	0	14,4	21,6
	<b>Итого</b>	<b>374</b>	<b>426</b>	<b>21,836</b>	<b>25,16</b>	<b>16,368</b>	<b>19,26</b>	<b>43,34</b>	<b>51,14</b>	<b>415,15</b>	<b>488,1</b>
2 завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	44,7	47
обед	Суп с фрикадельками	180	200	4,77	5,3	3,73	4,14	11,12	12,36	97,2	108
	Рис отварной	150	150	3,65	3,65	5,57	5,57	36,7	36,7	210	210
	Котлета рыбная	70	80	11,2	12,8	8,5	9,71	9,7	11,1	161	184
	Огурец соленый	30	30	0,84	0,84	0	0	0,39	0,39	4,83	4,83
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>695</b>	<b>22,6971</b>	<b>24,3709</b>	<b>18,2296</b>	<b>19,9234</b>	<b>80,6329</b>	<b>77,0691</b>	<b>579,17</b>	<b>631,53</b>
полдник	Пирожок с джемом	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	45,38	53,6
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>4,72</b>	<b>5,42</b>	<b>3,43</b>	<b>3,93</b>	<b>53,48</b>	<b>61,6</b>	<b>259,38</b>	<b>298,6</b>
ужин	Макаронны отварные с сыром	150	150	7,17	7,17	2,38	2,38	39,35	39,35	210,98	210,98
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>9,75</b>	<b>9,75</b>	<b>2,935</b>	<b>2,935</b>	<b>62,55</b>	<b>62,55</b>	<b>318,28</b>	<b>318,28</b>
Общий итог		1494	1606	59,3831	65,1009	41,3426	46,4484	249,3129	262,1591	1616,68	1783,51

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	185,12	246,82
	Кофейный напиток	180	200	3,96	5,26	3,08	5,05	14,32	18,18	106,61	138,37
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Масло сливочное	6	8	0,048	0,064	4,35	5,8	0,078	0,104	39,7	52,9
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>438</b>	<b>10,958</b>	<b>13,134</b>	<b>14</b>	<b>19,32</b>	<b>58,918</b>	<b>72,604</b>	<b>410,03</b>	<b>516,69</b>
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	123	153,4
	Гороховое пюре	130	150	13,9	16,1	3,17	3,66	25,2	29,1	185	214,0
	Биточки из говядины	70	80	9,09	10,39	8,83	10,09	4,34	4,96	133,11	152,13
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>665</b>	<b>32,4271</b>	<b>37,5109</b>	<b>18,9996</b>	<b>21,6334</b>	<b>60,3629</b>	<b>74,4091</b>	<b>547,25</b>	<b>644,23</b>
полдник	Молоко сгущеное вареное	20	20	1,24	1,24	0,2	0,2	2,21	2,21	11,77	11,77
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Напиток из шиповника	180	200	0,612	0,68	0	0	12,92	16,01	18,3	27
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>4,102</b>	<b>4,17</b>	<b>1,07</b>	<b>1,07</b>	<b>30,53</b>	<b>33,72</b>	<b>108,67</b>	<b>117,37</b>
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	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>21,78</b>	<b>21,78</b>	<b>18,955</b>	<b>18,955</b>	<b>55,87</b>	<b>55,87</b>	<b>481,5</b>	<b>481,5</b>
Общий итог		1491	1638	69,7671	77,0949	53,1246	61,0784	215,7809	246,7031	1594,45	1806,79

Меню 6 день

Приемы пищи	понедельник	вес блюда, норма		Пещевые 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	113,6	146,4
	Какао с молоком	180	200	4,14	5,44	3,93	5,18	13,93	17,79	106,98	138,74
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Сыр	4	6	0,928	1,39	1,18	1,77	0	0	14,4	21,6
	<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>436</b>	<b>10,778</b>	<b>13,52</b>	<b>9,83</b>	<b>12,92</b>	<b>45,69</b>	<b>54,05</b>	<b>313,58</b>	<b>385,34</b>
2 завтрак	<b>Яблоко</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>44,7</b>	<b>47</b>
обед	Суп лапша на курином бульоне	180	200	1,7	2,35	2,52	2,88	9,99	13,88	70,2	91,68
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,11	8,21	5,63	6,5	37,1	42,8	228	263
	Голень отварная	100	110	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>695</b>	<b>31,8471</b>	<b>36,0609</b>	<b>16,7796</b>	<b>18,9034</b>	<b>70,3129</b>	<b>84,6891</b>	<b>563,34</b>	<b>654,28</b>
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	113	113
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>280</b>	<b>12,8</b>	<b>13,76</b>	<b>6,96</b>	<b>7,18</b>	<b>49,4</b>	<b>55,1</b>	<b>312</b>	<b>340</b>
ужин	Омлет	200	200	17,2	17,2	26,2	26,2	4,3	4,3	320	320
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>19,78</b>	<b>19,78</b>	<b>26,755</b>	<b>26,755</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>427,3</b>	<b>427,3</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1514</b>	<b>1666</b>	<b>75,5851</b>	<b>83,5209</b>	<b>60,7046</b>	<b>66,1584</b>	<b>202,2129</b>	<b>231,1391</b>	<b>1660,92</b>	<b>1853,92</b>



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	127,32	169,76
	Кофейный напиток	180	200	3,96	5,26	3,8	5,05	14,32	18,18	106,61	138,37
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Сыр	4	6	0,928	1,39	1,18	1,77	0	0	14,4	21,6
	<b>Итого</b>	<b>364</b>	<b>436</b>	<b>11,638</b>	<b>14,9</b>	<b>10,47</b>	<b>13,85</b>	<b>46,67</b>	<b>56,24</b>	<b>326,93</b>	<b>408,33</b>
2 завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	47	47
обед	Свекольник	180	200	1,57	2,02	4,61	5,18	8,74	12,05	82,38	102,98
	Рис отварной	150	150	3,65	3,65	5,57	5,57	36,7	36,7	210	210
	Рыба тушеная с овощами	70	80	11,49	13,14	7,99	9,14	2,63	3	128,92	147,34
	Салат из морской капусты	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>725</b>	<b>19,3471</b>	<b>21,4309</b>	<b>22,5996</b>	<b>26,3934</b>	<b>73,5929</b>	<b>76,7591</b>	<b>576,24</b>	<b>658,22</b>
полдник	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	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
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>5,758</b>	<b>5,77</b>	<b>7,288</b>	<b>7,29</b>	<b>11,91</b>	<b>12,99</b>	<b>136,2</b>	<b>140,3</b>
ужин	Голубцы ленивые	200	200	16,19	16,19	10,81	10,81	32,31	32,31	289,31	289,31
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>18,77</b>	<b>18,77</b>	<b>11,365</b>	<b>11,365</b>	<b>55,51</b>	<b>55,51</b>	<b>396,61</b>	<b>396,61</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1549</b>	<b>1696</b>	<b>56,0131</b>	<b>61,3709</b>	<b>51,8226</b>	<b>58,9984</b>	<b>197,7829</b>	<b>211,5991</b>	<b>1482,98</b>	<b>1650,46</b>

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	148,72	190,92
	Какао с молоком	180	200	4,14	5,44	3,93	5,18	13,93	17,79	106,98	138,74
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Масло сливочное	6	8	0,048	0,064	4,35	5,8	0,078	0,104	39,7	52,9
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>438</b>	<b>10,968</b>	<b>13,514</b>	<b>15,26</b>	<b>19,96</b>	<b>48,548</b>	<b>57,434</b>	<b>374</b>	<b>461,16</b>
2 завтрак	<b>Яблоко</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>44,7</b>	<b>47</b>
обед	Уха с перловой крупой	180	200	5,13	6,1	2,61	2,98	10,1	14,54	84,6	110,4
	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	146	170
	Салат со свеклы с чесноком	50	60	0,83	0,996	3,55	4,25	4,25	5,1	51,8	62,1
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>715</b>	<b>23,6071</b>	<b>27,5669</b>	<b>18,2596</b>	<b>21,2934</b>	<b>71,6729</b>	<b>87,7491</b>	<b>548,54</b>	<b>652,2</b>
полдник	Пряники	35	50	2,63	3,75	3,43	4,9	26	37,2	145	208
	Кисель из концентрата	180	200					13,5	15	54	60
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>2,63</b>	<b>3,75</b>	<b>3,43</b>	<b>4,9</b>	<b>39,5</b>	<b>52,2</b>	<b>199</b>	<b>268</b>
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	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>5,28</b>	<b>5,28</b>	<b>12,855</b>	<b>12,855</b>	<b>38,6</b>	<b>38,6</b>	<b>290,3</b>	<b>290,3</b>
Общий итог		1526	1688	42,8651	50,5109	50,1846	59,4084	207,6309	245,7831	1456,54	1718,66

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	167	223
	Кофейный напиток	180	200	0,108	0,12	0,018	0,02	9,32	10,4	37,5	41,6
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Сыр	4	6	0,928	1,39	1,18	1,77	0	0	14,4	21,6
	<b>Итого</b>	<b>344</b>	<b>386</b>	<b>8,026</b>	<b>10,4</b>	<b>9,708</b>	<b>12,98</b>	<b>44,52</b>	<b>52,2</b>	<b>297,5</b>	<b>364,8</b>
	2 завтрак	Сок	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	47
обед	Суп с зеленым горошком и яйцом	180	200	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22	118,87	180
	Жаркое по домашнему	170	200	13,77	16,66	9,02	10,46	34,26	42,31	273	329,1
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>635</b>	<b>22,3471</b>	<b>28,0809</b>	<b>13,5696</b>	<b>17,8134</b>	<b>74,4929</b>	<b>92,3191</b>	<b>498,01</b>	<b>633,8</b>
	полдник	Пирожок со сгущенкой	70	80	4,2	4,8	3,4	3,89	42,4	48,5	214
Компот из кураги		180	200	0,52	0,62	0,03	0,04	11,08	13,1	45,38	53,6
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>280</b>	<b>4,72</b>	<b>5,42</b>	<b>3,43</b>	<b>3,93</b>	<b>53,48</b>	<b>61,6</b>	<b>259,38</b>	<b>298,6</b>
ужин	Макароны отварные с сыром	150	150	7,17	7,17	2,38	2,38	39,35	39,35	210,98	210,98
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>9,75</b>	<b>9,75</b>	<b>2,935</b>	<b>2,935</b>	<b>62,55</b>	<b>62,55</b>	<b>318,28</b>	<b>318,28</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1389</b>	<b>1506</b>	<b>45,3431</b>	<b>54,1509</b>	<b>29,7426</b>	<b>37,7584</b>	<b>245,1429</b>	<b>278,7691</b>	<b>1420,17</b>	<b>1662,48</b>

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	145,44	189,88
	Какао с молоком	180	200	4,14	5,44	3,93	5,18	13,93	17,79	106,98	138,74
	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,4	15,5	78,6	78,6
	Масло сливочное	6	8	0,048	0,064	4,35	5,8	0,078	0,104	39,7	52,9
	<b>Итого</b>	<b>366</b>	<b>438</b>	<b>10,688</b>	<b>13,284</b>	<b>15,13</b>	<b>19,11</b>	<b>48,058</b>	<b>57,394</b>	<b>370,72</b>	<b>460,12</b>
2 завтрак	<b>Яблоко</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,31</b>	<b>9,8</b>	<b>44,7</b>	<b>47</b>
обед	Борщ	180	200	2,58	3,22	3,68	4,15	15,93	20,31	108,3	133,24
	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	59,4	67,3
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>695</b>	<b>18,9571</b>	<b>22,8309</b>	<b>15,3796</b>	<b>17,2434</b>	<b>84,0329</b>	<b>102,4591</b>	<b>547,25</b>	<b>652,55</b>
полдник	Печенье	35	50	2,63	3,75	3,43	4,9	26	37,2	145	208
	Напиток из шиповника	180	200	0,612	0,68	0	0	12,92	16,01	18,3	27
<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>3,242</b>	<b>4,43</b>	<b>3,43</b>	<b>4,9</b>	<b>38,92</b>	<b>53,21</b>	<b>163,3</b>	<b>235</b>	
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	38
	Хлеб	35	35	2,38	2,38	0,455	0,455	13,9	13,9	69,3	69,3
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>435</b>	<b>21,78</b>	<b>21,78</b>	<b>18,955</b>	<b>18,955</b>	<b>55,87</b>	<b>55,87</b>	<b>481,5</b>	<b>481,5</b>
<b>Общий итог</b>		<b>1506</b>	<b>1668</b>	<b>55,0471</b>	<b>62,7249</b>	<b>53,2746</b>	<b>60,6084</b>	<b>236,1909</b>	<b>278,7331</b>	<b>1607,47</b>	<b>1876,17</b>