

Сот. Ласовяно

Руководитель МБДОУ №

202 г.



Приложение к двухнедельному меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях Бавлинского муниципального района Республики Татарстан с дневным пребыванием 10,5 часов на 2026 год (город)

**1-й день**

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Витамин С		Энергетическая ценность			
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,16	5,35	4,21	5,41	30,00	38,57	0,67	0,86	175,00	225,00
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	0,07	0,07	115,67	128,77
Итого:			9,54	11,81	12,31	13,65	48,91	60,05	1,91	2,10	333,34	396,44
2-й завтрак												
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Обед												
Винегрет овощной	40	50	0,64	0,80	2,48	3,10	2,64	3,30	2,48	3,10	35,20	44,00
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	150/10	180/10	4,36	5,23	3,10	3,72	10,84	13,01	6,15	7,38	91,05	115,26
Котлеты рубленые из говядины	50	70	8,42	11,79	9,35	13,09	8,22	11,51	0,60	0,84	150,76	211,06
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	110/2	130/3	6,60	7,80	3,72	4,39	29,55	34,92	0,55	0,65	178,20	210,60
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			24,35	31,09	19,30	25,12	88,94	113,67	10,32	12,62	631,44	796,95
Полдник												
Кефир с сахаром	150/2	180/3	4,35	5,31	3,75	4,58	7,32	8,00	1,05	1,26	83,00	91,50
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	0,00	0,00	108,50	108,50
Итого:			5,10	6,06	9,85	10,68	19,82	20,50	1,05	1,26	191,50	200,00
Ужин												
Пудинг рыбный с соусом	45/15	60/20	8,98	11,97	2,93	3,91	4,40	5,87	0,32	0,46	80,00	106,67
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	14,53	16,96	109,80	128,10
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			13,38	17,17	6,99	8,65	38,07	45,73	14,87	17,45	268,63	329,07

ВСЕГО: 52,77 66,53 48,85 58,50 205,54 249,75 38,15 43,43 1471,91 1769,46

2-й день

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	ясли	сал	белки	жиры	углеводы	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	
Завтрак												
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,72	5,45	2,37	5,29	22,73	29,06	0,82	1,05	139,45	186,30
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,31	11,41	9,92	12,98	46,52	55,42	2,25	2,48	328,73	388,76
2-й завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Обед												
Икра морковная	40	60	0,88	1,32	1,84	2,76	4,35	6,53	1,40	2,10	37,48	56,22
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/6	180/7	1,26	1,50	4,00	4,77	6,81	8,12	6,43	7,71	73,58	87,64
Плов из отварной птицы	150	200	12,71	16,95	7,85	10,47	26,80	35,73	4,52	6,03	229,00	305,33
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			18,80	24,78	14,39	18,88	82,56	105,59	15,20	19,26	542,24	700,18
Полдник												
Булочка дорожная	35	50	2,73	3,39	4,90	6,98	18,25	26,07	0,00	0,00	146,70	209,57
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Итого:			3,24	4,00	5,11	7,23	23,82	32,75	36,60	43,92	172,85	240,95
Ужин												
Запеканка творожная с молоком стученным	110/20	130/20	20,73	24,20	16,98	20,06	29,49	32,78	0,49	0,54	353,40	408,20
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	2,24	2,83	21,78	26,48
Итого:			20,83	24,33	17,00	20,09	34,67	39,01	2,73	3,37	375,18	434,68
ВСЕГО:			52,68	65,02	46,52	59,28	197,67	242,87	58,78	71,03	1462,00	1807,57

3-й день

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	если	сал	белки	жиры	углеводы	если	сал	если	сал	если	сал	
Завтрак												
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	4,71	6,06	5,52	6,99	23,38	30,07	0,00	0,00	178,07	228,00
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	70,41	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,37	11,38	12,03	13,89	46,30	56,04	1,25	1,38	346,98	415,44

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00

Обед

Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,00	1,50	2,52	3,78	3,32	4,98	3,47	5,28	40,00	60,00
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150	180	1,18	1,42	1,63	1,95	7,27	8,72	4,95	5,94	51,45	61,74
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	4,63	5,79	4,99	6,24	3,54	4,43	0,09	0,11	146,10	182,63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,91	2,66	3,13	23,45	27,60	0,00	0,00	134,38	158,16
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	0,83	0,99	62,70	75,24
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			15,26	19,03	12,46	15,93	74,77	92,03	9,34	12,32	550,86	685,62

Полдник

Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	0,45	0,54	76,50	91,80
Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	0,00	0,00	83,40	83,40
Итого:			5,85	6,72	5,71	6,46	21,18	22,44	0,45	0,54	159,90	175,20

Ужин

Биточки рубленые из рыбы	60	80	7,32	9,76	4,66	6,21	8,81	11,74	0,19	0,25	106,80	142,40
Картофель запеченый	120	140	4,43	3,80	7,07	8,25	25,31	29,53	0,00	0,00	182,40	212,80
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			13,70	15,90	11,95	14,72	51,44	62,05	0,21	0,28	368,03	449,50
ВСЕГО:			44,58	53,43	42,55	51,40	203,49	242,36	21,25	24,52	1472,77	1772,76

4-й день

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	если	сал	белки	жиры	углеводы	если	сал	если	сал	если	сал	

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	5,79	7,46	6,28	9,52	26,29	33,83	0,67	0,86	185,66	251,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67
Бульбод с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			10,56	12,60	13,05	16,43	45,20	55,31	1,84	2,03	326,83	406,26

2-й завтрак

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Салат из свежих отварной	40	50	0,57	0,70	2,44	3,01	3,34	4,13	3,80	4,75	37,56	46,40
Суп гороховый с картофелем на курдюном бульоне	150	180	5,63	6,29	5,02	5,65	9,96	11,94	3,73	4,43	115,15	132,94
Котлеты Школьные	50	70	7,65	10,71	5,50	7,70	6,65	9,31	0,00	0,00	156,50	219,10
Каша гречневая расосыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,49	7,67	4,85	5,73	28,75	33,98	0,00	0,00	184,69	218,27
Напиток из сухofруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			24,67	30,84	18,46	22,91	86,39	110,29	8,07	9,83	670,13	832,74

Полдник

Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Кондитерское изделие (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			2,28	2,38	1,62	1,66	28,07	29,18	36,60	43,92	135,95	141,18

Ужин

Рагу из птицы	150	180	11,70	14,04	7,90	9,48	14,70	17,64	0,50	0,60	240,10	288,12
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			13,65	16,38	8,12	9,74	32,02	38,42	0,52	0,63	318,93	382,42
ВСЕГО:			51,66	62,70	41,35	50,84	201,78	243,30	49,03	58,41	1494,84	1805,60

5-й день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Витамин С		Энергетическая ценность			
	если	сид	белки	жиры	углеводы	если	сид	если	сид			
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	180	200	5,18	5,75	4,69	5,21	15,15	16,83	0,68	0,76	119,16	132,40
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бульбод с маслом сливочным и сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	0,07	0,07	115,67	128,77
Итого:			11,38	13,03	13,57	14,23	38,94	43,19	2,18	2,26	325,61	351,95

2-й завтрак:

Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	9,80	9,80	10,00	10,00	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	9,80	9,80	10,00	10,00	10,00	10,00	47,00	47,00

Обед

Винегрет овощной	40	50	0,64	0,80	2,48	3,10	2,64	3,30	2,48	3,10	3,30	2,48	3,10	3,30	2,48	3,10	3,30	35,20	44,00
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/6	180/7	2,75	3,00	5,13	5,74	8,59	10,11	8,00	9,57	10,11	8,00	9,57	10,11	8,00	9,57	10,11	97,40	111,14
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	150/30	9,93	11,46	8,14	9,39	23,31	26,89	5,63	6,50	26,89	5,63	6,50	26,89	5,63	6,50	26,89	265,53	318,63
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	25,09	2,85	3,42	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14	
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	12,30	0,00	0,00	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	17,82	0,00	0,00	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10	
Итого:			17,27	20,27	16,45	19,11	79,14	95,51	18,96	22,59	600,31	18,96	22,59	600,31	18,96	22,59	600,31	600,31	724,76

Полдник

Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	1,95	2,34	8,64	1,95	2,34	8,64	1,95	2,34	80,25	96,30
Пирожок печеный с повидлом	50	60	2,92	3,50	3,13	3,75	28,98	34,77	0,03	0,03	34,77	0,03	0,03	34,77	0,03	0,03	155,83	187,00
Итого:			7,27	8,72	6,88	8,25	36,18	43,41	1,98	2,37	43,41	1,98	2,37	43,41	1,98	2,37	236,08	283,30

Ужин

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	130/3	2,66	3,14	4,62	5,46	27,55	32,56	0,00	0,00	32,56	0,00	0,00	32,56	0,00	0,00	162,47	192,01
Фрикадельки рыбные в соусе	40/20	50/25	12,60	15,75	2,60	3,25	1,01	1,26	1,03	1,29	1,26	1,03	1,29	1,26	1,03	1,29	88,00	110,00
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	6,02	0,02	0,03	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	14,76	0,00	0,00	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			17,21	21,23	7,44	8,97	45,88	54,60	1,05	1,32	54,60	1,05	1,32	54,60	1,05	1,32	329,30	396,31
ВСЕГО:			53,53	63,65	44,74	50,96	209,94	246,51	34,17	38,54	1538,30	34,17	38,54	1538,30	34,17	38,54	1538,30	1803,32

6 день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом	140/4	180/5	3,84	5,19	3,06	6,78	19,47	24,95	0,00	0,00	24,95	0,00	0,00	24,95	0,00	0,00	123,94	197,44
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	10,48	1,25	1,38	10,48	1,25	1,38	70,41	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	15,49	0,00	0,00	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			8,50	10,51	9,57	13,68	42,39	50,92	1,25	1,38	50,92	1,25	1,38	50,92	1,25	1,38	292,85	384,88

2-й завтрак

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	10,10	2,00	2,00	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	10,10	2,00	2,00	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Икра морковная	40	60	0,88	1,32	1,84	2,76	4,35	6,53	1,40	2,10	6,53	1,40	2,10	6,53	1,40	2,10	37,48	56,22
----------------	----	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------

Фри со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной

Птица в соусе с томатом	150/6	180/7	1,26	1,50	4,00	4,77	6,81	8,12	6,43	7,71	73,58	87,64
Вермишель отварная	30/30	40/40	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	0,20	0,30	183,60	244,80
Напиток из сухих фруктов	110	130	3,15	3,72	1,06	1,26	23,41	27,63	0,00	0,00	134,50	158,95
Хлеб пшеничный	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб ржаной	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Итого:	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			15,32	19,61	14,19	18,47	73,59	94,98	8,57	10,76	605,39	763,64

Полдник

Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	0,00	0,00	83,40	83,40
Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	0,45	0,54	76,50	91,80
Итого:			5,85	6,72	5,71	6,46	21,18	22,44	0,45	0,54	159,90	175,20

Ужин

Ватрушка французская	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	0,00	0,00	393,30	453,81
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	2,24	2,83	21,78	26,48
Итого:			16,08	18,57	9,52	10,99	55,76	64,59	2,24	2,83	415,08	480,29
ВСЕГО:			46,25	55,91	39,09	49,70	203,02	243,03	14,51	17,51	1516,22	1847,01

7-й день

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Белки				Жиры				Углеводы		Витамин С		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

Завтрак																	
Каша ячменная молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	4,71	6,06	5,52	6,99	23,38	30,07	0,00	0,00	178,07	228,00					
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67					
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68					
Итого:			9,48	11,20	12,29	13,90	42,29	51,55	1,17	1,17	319,24	382,35					

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00

Обед

Салат картофельный с огурцами солеными	40	60	0,84	1,26	2,52	3,78	3,28	4,92	4,24	5,72	39,20	58,80
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	2,13	3,77	2,75	4,26	11,28	13,55	3,45	4,14	86,55	117,36
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	6,19	8,37	5,36	6,70	14,58	18,22	1,91	2,39	208,78	260,97
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	14,53	16,96	109,80	128,10
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			15,56	21,27	15,17	20,10	90,09	110,98	26,98	32,63	646,51	816,22

Полдник

Кефир с сахаром	150/2	180/3	4,35	5,31	3,75	4,58	7,32	8,00	1,05	1,26	83,00	91,50
Кондитерское изделие (пирожки)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			6,12	7,08	5,16	5,99	29,82	30,50	1,05	1,26	192,80	201,30

Виточки рубленные из рыбы

Каши гречневая рассыпчатая с опопами, с маслом сливочным	60	80	7,32	9,76	4,66	6,21	8,81	11,74	0,19	0,25	106,80	142,40
Чай с сахаром	110/2	130/3	6,60	7,80	3,72	4,39	29,55	34,92	0,55	0,65	178,20	210,60
Хлеб пшеничный	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Итого:			1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
ВСЕГО:			15,87	19,90	8,60	10,86	55,68	67,44	0,76	0,93	363,83	447,30
			47,43	59,85	41,62	51,25	227,68	270,27	39,96	45,99	1569,38	1894,17

8-й день**Наименование блюд и продуктов**

	Масса порции		Пищевые вещества				Витамин С		Энергетическая ценность			
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы	ясли	сад	ясли	сад			
Застрак												
Каши манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,72	5,45	2,37	5,29	22,73	29,06	0,82	1,05	139,45	186,30
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,31	11,41	9,92	12,98	46,52	55,42	2,25	2,48	328,73	388,76

2-й застрак:

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Салат из свежих овощей	40	50	0,57	0,70	2,44	3,01	3,34	4,13	3,80	4,75	37,56	46,40
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150	180	5,63	6,29	5,02	5,65	9,96	11,94	3,73	4,43	115,15	132,94
Жаркое из птицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	0,54	0,72	244,50	353,10
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			22,28	28,13	16,09	20,12	65,69	86,60	8,61	10,55	573,44	748,47

Полдник

Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Слойка сладкая	35	50	2,95	4,22	3,37	4,81	14,64	25,22	0,00	0,00	143,90	205,57
Итого:			3,46	4,83	3,58	5,06	20,21	31,90	36,60	43,92	170,05	236,95

Ужин

Омлет натуральныи	130	150	9,67	11,12	11,37	13,08	22,22	25,64	0,25	0,28	255,46	294,76
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10

Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			11,62	13,46	11,59	13,34	39,54	46,42	0,27	0,31	334,29	389,06
ВСЕГО:			47,17	58,33	41,28	51,60	182,06	230,44	49,73	59,26	1449,51	1806,24

9-й день

Наименование Олгод и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	Белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	0,67	0,86	191,96	241,16
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	70,41	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			10,68	13,05	11,35	12,50	53,89	65,78	1,92	2,24	360,87	428,60
2- завтрак												
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00

Обед:

Икра морковная	40	60	0,88	1,32	1,84	2,76	4,35	6,53	1,40	2,10	37,48	56,22
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	150/10	180/10	4,36	5,23	3,10	3,72	10,84	13,01	6,15	7,38	91,05	115,26
Биточки куриные	50	70	7,41	10,38	5,79	8,10	10,68	14,95	0,05	0,07	110,54	154,75
Калуста тушеная	110	130	2,24	2,65	4,05	4,78	8,68	10,26	18,79	22,20	184,70	218,28
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	0,83	0,99	62,70	75,24
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			19,17	24,99	15,44	20,19	71,74	91,05	27,22	32,74	602,70	767,60

Полдник

Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	0,00	0,00	83,40	83,40
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	1,95	2,34	80,25	96,30
Итого:			5,85	6,72	5,71	6,46	22,08	23,52	1,95	2,34	163,65	179,70

Ужин

Элеш с курицей	100	150	10,90	16,35	14,00	21,00	22,30	33,45	0,50	0,75	245,00	367,50
----------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	--------	--------

Дай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Итого:			10,95	16,41	14,02	21,02	27,32	39,47	0,52	0,78	265,08	391,60
ВСЕГО:			47,05	61,57	46,92	60,57	184,83	229,62	41,61	48,10	1439,30	1814,50

10-й день

Наименование блюда и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	если	сад	белки		жиры		углеводы		если	сад	если	сад
			если	сад	если	сад	если	сад				

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	5,79	7,46	6,28	9,52	26,29	33,83	0,67	0,86	185,66	251,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			10,56	12,60	13,05	16,43	45,20	55,31	1,84	2,03	326,83	406,26

2-й завтрак

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Винегрет овощной	40	50	0,64	0,80	2,48	3,10	2,64	3,30	2,48	3,10	35,20	44,00
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150/6	180/7	3,35	4,02	5,20	6,24	8,10	9,72	0,80	0,96	153,10	183,72
Птица тушеная в соусе	30/30	40/40	6,35	8,47	7,50	10,00	2,40	3,20	0,20	0,30	180,80	216,96
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,91	2,66	3,13	23,45	27,60	0,00	0,00	134,38	158,16
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			18,84	23,67	18,49	23,29	74,28	94,75	4,02	5,01	679,71	818,87

Полдник

Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Кондитерское изделие (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			2,28	2,38	1,62	1,66	28,07	29,18	36,60	43,92	135,95	141,18

Ужин

Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	130/3	2,66	3,14	4,62	5,46	27,55	32,56	0,00	0,00	162,47	192,01
Фрикадельки рыбные в соусе	40/20	50/25	12,60	15,75	2,60	3,25	1,01	1,26	1,03	1,29	88,00	110,00
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Итого:			17,21	21,23	7,44	8,97	45,88	54,60	1,05	1,32	329,30	396,31
ВСЕГО:			49,39	60,38	40,70	50,45	203,53	243,94	45,51	54,28	1514,79	1805,62
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			492,51	607,37	433,62	534,55	2019,54	2442,09	392,70	461,07	14929,02	18126,25
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ			49,25	60,74	43,36	53,45	201,95	244,21	39,27	46,11	1492,90	1812,63