

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №86
«Незабудка»

 Русанова Т.В.
Приказ № 123 от 01.12.2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ– ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
МБДОУ №86 «НЕЗАБУДКА»

I неделя Понедельник.

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет						Витамины	Масса порций с 3-7 лет					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак	12часов							12часов					
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,52	157	0,15	120	11,28	20,19	2,28	235,5	0,22	
20	Салат из св./ квашеной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,36	12,98	60	0,84	3,04	5,18	51,54	19,47	
1	Бутерброд с сыром	30/7	2,05	6,37	12,33	114,7	0,06	40/10	2,68	8,29	16,07	150,0	0,08	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	
	2.Завтрак													
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	
	Итого завтрак													
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,35	5,46	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	
282	Тефтели мясные (2)	60	5,13	4,91	3,16	81,8	0,26	80	6,84	6,54	4,21	109,06	0,34	
357	Соус сметано-томатный с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	
321	Картофельное пюре	100	2,03	3,2	13,61	92,0	12,1	120	2,43	3,84	16,33	110,4	14,52	
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,5	25	-	-	1,25	5,0	2,5	
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18,0	
	Итого обед													
	Полдник ,совмещенный с ужином													
94	Суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	200	7,23	6,83	23,2	183,5	1,13	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	
1	Хлеб пшеничный	30	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	
473	Булочка «Веснушка»	70	3,9	3,06	26,93	128,0	-	70	5,07	3,97	35,0	196,3	-	
	Итого полдник						40,0						56,0	
	Итого за день													
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином								
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма			Факт					
	Ясли	350-450	377	450-550	540	400-500			400					
	Сад	400-550	480	600-700	675	450-600			480					

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак	12 часов						12 часов					
94	Суп молочный геркулесовый	150	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	5,7	12,61	119,6		40/5	5,82	7,61	16,82	159,46	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	2. Завтрак												
399	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	1,16	2,5
	Итого завтрак												
	Обед												
81	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,2	62,85	-	200	2,14	2,24	13,68	83,76	-
304	Плов из мяса	120	10,62	8,96	18,95	127,96	0,28	160	14,17	11,96	25,27	170,62	0,38
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,5	25	-	-	1,25	5,0	2,5
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	14,7	66,0	15,0	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18,0
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
8	Сельдь малосоленная	38	3,23	1,62	-	27,36	-	48	4,08	2,04	-	34,56	-
45	Винегрет	120	1,63	7,41	10,12	113,76	12,3	150	2,04	9,26	12,66	142,2	15,37
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Фрукта свежая	42	0,17	0,17	4,11	18,48	5,25	42	0,17	0,17	4,11	18,48	5,25
	Итого полдник												
	Итого за день						40,0						53,0
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	450	450-550	550	400-500		400					
	Сад	400-550	540	600-700	700	450-600		450					

I неделя Среда

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак	12часов						12часов					
94	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,8	12,62	99,3	0,69	200	4,8	5,06	16,82	132,4	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	5,68	8,29	16,07	150,0	-
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	2.Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
67	Щи из св.капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,1	50,8	11,07	200	1,36	3,92	6,8	67,76	14,76
264	Запеканка картофельная с мясом /суб.продукты.	120	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	160	15,16	11,88	32,13	296,0	4,75
357	Соус сметанно-томатный с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	2,59	18,46	0,46
36	Салат из свеклы с огурцом конс.	40	0,46	0,08	2,91	14,24	8,98	60	0,69	0,12	4,36	21,36	13,47
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66	15	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
236	Сырники из творога	100	18,68	12,64	10,75	232,0	0,25	120	20,55	13,93	12,92	262,2	0,28
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	30	0,96	0,86	24,54	45,16	-
354	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,02	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,02
401	Кефир/простокваца	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
39	Салат из моркови	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6	100	1,24	0,08	11,6	52,29	4,8
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	Итого полдник												
	Итого за день						42,0						53,0
		Завтрак			Обед			Полдник, совмещенный с ужином					
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	Если	350-450	405	450-550	520	400-500		425					
	Сад	400-550	550	600-700	700	450-600		500					

I неделя Четверг

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак	12 часов											
94	Суп молочный гречневый	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	200	5,78	5,46	18,57	146,8	0,9
1	Бутерброд с сыром	30/7	2,05	6,37	12,33	114,7	0,06	40/10	2,68	8,29	16,07	150,0	0,08
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84,0	0,28	180	2,65	1,79	18,83	102,0	0,34
	2.Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
57	Борщ с капустой картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	200	1,44	3,92	1,18	82,0	8,22
302	Птица ,душеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161,0	7,34	230	11,61	8,3	21,07	205,72	9,37
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,0	35	-	-	1,75	7,0	3,0
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
399	Сок	150	0,75	-	15,15	1,39	3,0	180	0,9	-	18,18	1,66	3,6
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
314	Каша ячневая с маслом	120/4	3,3	3,08	19,04	117,6	-	120/4	3,3	3,08	19,04	117,6	-
255	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34
357	Соус сметано-томат.с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Кондитерка	30	0,96	0,86	24,54	45,16	-	30	0,96	0,86	24,54	45,16	-
	Итого полдник												
	Итого за день						41,0						53,0
		Завтрак			Обед			Полдник, совмещенный с ужином					
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	407	450-550	545	400-500		414					
	Сад	400-550	500	600-700	695	450-600		464					

I неделя Пятница

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак	12часов						12часов					
98	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	109,9	0,68	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
3	Бутерброд с сыром	30/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
313	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	2.Завтрак												
399	Сок	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	11,16	2,5
	Итого завтрак												
	Обед												
80	Суп картофель. с крупой	150	1,18	1,6	8,7	54,4	4,95	200	2,32	2,16	11,6	72,56	6,08
299	Голубцы ленивые	120	12,38	7,49	12,46	167,0	15,03	160	15,48	9,36	15,5	208,75	20,03
357	Соус сметано-томат с луком	15	0,3	1,1	1,5	18,2	0,4	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
36	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,5	25	-	-	1,25	5,0	2,5
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из свежих фруктов	150*	0,6	0,6	14,7	66,0	15	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18,0
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
236	Пудинг из творога со сгущенным молоком/повидлом	120/20	15,1	10,7	14,3	253,0	0,19	125/20	18,4	13,45	17,91	318,75	0,23
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	40	1,28	1,14	36,81	67,74	-
401	Кефир/ простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,2	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,2
368	Свежая фрукта	42	0,17	0,17	4,11	18,48	4,2	60	0,24	0,24	5,87	26,4	6,0
	Итого полдник												
	Итого за день						40,0						55,0
		Завтрак			Обед			Полдник, совмещенный с ужином					
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	Ясли	350-450	420	450-550	500	400-500	402						
	Сад	400-550	555	600-700	635	450-600	465						

II неделя Понедельник

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак	12часов						12часов					
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	120	11,28	20,19	2,26	235,5	0,22
53	Икра кабачковая/баклажанная	40	0,36	1,88	2,36	28,68	1,17	60	0,45	2,35	2,95	35,85	1,46
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	2,68	8,29	16,07	150,0	-
39	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	2.Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,28	0,28	0,67	30,8	7,0	70	0,28	0,28	0,67	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,1	9,8	80,8	3,48	200	4,4	4,16	13,04	107,76	4,64
242	Рыба отварная	40	7,04	0,95	0,31	38,0	0,2	60	10,49	1,42	0,47	57,0	0,3
321	Картофельное пюре	100	2,03	3,2	13,61	92,0	12,1	120	2,43	3,84	16,33	110,4	14,52
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,0	35	-	-	1,75	7,0	3,0
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,018	24,98	101,7	0,36
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
92	Суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,81	166,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
395	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
460	Крендель сахарный	75	9,85	41,8	26,76	277,5	-	75	9,85	41,8	26,76	277,5	-
	Итого полдник												
	Итого за день						50,0						65,0
		Завтрак			Обед			Полдник, совмещенный с ужином					
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
	Ясли	350-450	375	450-550	505	400-500		405					
	Сад	400-550	475	600-700	645	450-600		485					

II неделя Вторник

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак	12 часов						12 часов					
98	Суп молочный с ячневый	150	4,31	3,9	14,12	109,9	0,68	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
1	Бутерброд с сыром	35/6	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
	2. Завтрак												
399	Сок	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	1,16	2,5
	Итого завтрак												
	Обед												
58	Борщ с картофелем	150	1,2	3,0	8,5	65,8	5,27	200	1,6	4,0	11,28	88,0	7,03
282	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1
10	Салат из кукурузы/горошка	30	0,89	2,89	1,87	25,08	3,3	30	0,89	2,89	1,87	25,08	3,3
314	Каша пшеничная с маслом	100/3	2,75	2,57	15,87	98,0	-	120/4	3,31	3,69	19,04	117,6	-
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
357	Соус сметано-томат с луком	15	0,3	1,1	1,5	18,2	0,4	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18,0
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
294	Запеканка из печени с рисом	100	12,39	1,93	13,67	148,66	5,8	120	14,86	2,31	16,4	178,39	6,96
20	Салат из квашен / св. капусты	80	1,12	4,05	6,9	68,72	25,96	80	1,12	4,05	6,9	68,72	25,96
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
357	Соус сметано-томат с луком	15	0,3	1,1	1,5	18,2	0,4	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Кондитерка	30	0,97	0,85	24,54	45,97	-	30	0,97	0,85	24,54	45,97	-
	Итого полдник												
	Итого за день						40,0						53,0
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	441	450-550	548	400-500		405					
	Сад	400-550	490	600-700	700	450-600		460					

II неделя Среда

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
		12часов						12часов					
94	Суп молочный геркулесовый	150	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	2,68	8,29	16,07	150,0	19,47
396	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	2.Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
59	Рассольник Ленинградский	150	1,3	3,1	10,0	72,9	4,52	200	1,68	4,08	13,28	97,2	6,02
276	Жаркое по-домашнему	120	12,96	3,31	11,52	127,05	4,51	170	18,36	4,7	16,32	180,0	6,4
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,0	35	-	-	1,75	7,0	3,0
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	1,91	1,91	17,64	79,2	18,0
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
228	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	276,0	0,23	120	20,55	18,2	21,25	331,2	0,27
401	Кефир /простокваша	150	3,77	3,25	5,2	65,0	0,91	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
454	Пирожок с повидлом/яблоко	60	3,5	3,85	28,87	164,0	1,8	60	3,5	3,85	28,87	164,0	1,8
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
41	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,8	26,15	2,4	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6
	Итого полдник												
	Итого за день						43,0						57,0
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	405	450-550	485	400-500		400					
	Сад	400-550	495	600-700	635	450-600		475					

II неделя Четверг

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак	12 часов						12 часов					
92	Суп молочный пшеничный	150	4,47	4,1	12,81	166,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
1	Бутерброд с сыром	35/7	2,05	6,37	12,33	114,7	0,06	35/10	2,68	8,29	16,07	150,0	0,08
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,26
	2. Завтрак												
399	Сок	100	0,5		10,1	0,93	2,0	125	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
85	Суп картофель. с клецками	150	5,16	5,05	8,6	5,47	135	200	6,88	6,72	11,46	7,28	18,0
305	Котлета рубленая из птицы	60	10,83	6,97	9,98	146,0	0,1	80	14,53	9,56	13,46	198,0	0,14
314	Капша гречневая с маслом	100/4	5,72	4,05	25,75	162,0	-	120/4	6,87	4,87	30,91	194,4	-
357	Соус сметано-томат с луком	15	0,3	1,1	1,5	18,4	0,4	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
10	Салат из горошка/ кукурузы консервированного	30	0,89	2,89	1,87	25,06	3,3	40	1,18	3,85	2,49	33,41	4,4
372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,018	24,98	101,7	0,36
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
255	Кнели рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34
357	Соус сметано-томат. с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
343	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96,0	23,58	150	3,12	5,56	14,37	120,0	29,47
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
368	Фрукта свежая	42	0,17	0,17	4,11	18,48	5,25	42	0,17	0,17	4,11	18,48	5,25
	Итого полдник												
	Итого за день						40,0						50,0
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	442	450-550	550	400-500		412					
	Сад	400-550	550	600-700	694	450-600		502					

II неделя Пятница

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак												
		12 часов											
92	Суп молочный манный	150	4,13	3,79	12,08	99	0,73	200	5,5	5,04	16,24	132	0,97
3	Бутерброд с сыром	35/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	45/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	2. Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
	Итого завтрак												
	Обед												
59	Борщ вегетарианский	150	1,6	3,5	8,2	71,8	15,66	200	2,16	4,72	10,96	95,36	15,82
357	Соус сметано-томатный с луком	15	0,3	1,1	1,5	18,4	0,4	15	0,3	1,1	1,5	18,4	0,4
282	Шницель	60	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1
132	Макароны отварные	100	3,66	3,04	17,62	122,0	-	150	5,48	4,55	26,42	168,0	-
	Огурец консервированный	25	-	-	1,25	5,0	2,5	35	-	-	1,75	7,0	3,0
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
371	Компот из апельсин	150	0,33	0,07	25,49	103,95	9,67	180	0,39	0,08	30,58	124,74	11,6
	Итого обед												
	Полдник, совмещенный с ужином												
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком/повидлом	100/25	14,72	9,93	18,92	224,0	1,24	125/25	18,4	12,42	23,66	280,0	1,31
	Кондитерка	30	0,97	0,85	24,54	45,97	-	30	0,97	0,85	24,54	45,97	-
401	Кефир/простокваша	150	3,77	3,25	5,2	65,0	0,91	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,2	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,2
41	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,8	26,15	2,4	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6
	Итого полдник												
	Итого за день												
							40,0						55,0
		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма			Факт				
	Ясли	350-450	412	450-550	540	400-500			400				
	Сад	400-550	505	600-700	700	450-600			475				