

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
Детский сад общеразвивающего вида № 83
153037, г. Иваново, ул. Генкиной д. 37, ИНН 3729023322, КПП 370201001, ОГРН 1033700052649

УТВЕРЖДАЮ :
Заведующий МАДОУ – Детский сад
общеразвивающего вида № 83
Т.Н. Вознюк
« 07 » апреля 2025 г.



**Примерное
десятидневное меню
МАДОУ – Детский сад
общеразвивающего вида № 83**

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	вес		Выход		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технол огичес кой карты	
		продукто в в закладке		блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
		и	Сад	Ясли	Сад	и	Сад	и	Сад	и	Сад				
Завтрак	Каша рисовая на молоке с м/с			180	200										1.1
	рис отварной	20	25			1,6	1,9	0,2	0,3	18	22	83,4	100		
	молоко	120	130			3,3	3,6	3,5	3,9	4,4	5,7	164,2	180,6		
	масло сливочное	4	4			0	0	2,4	4	0	0	29,7	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,9	4,9	20,3	20,3		
	Какао на молоке с			150	180										2.1
	какао	0,8	1			0,2	0,4	0,2	0,4	0,4	0,8	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,3	4,2	3,5	3,5	4,4	5,7	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							12	13	40,6	40,6		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/4	8/50	47	58										9.1
	хлеб пшеничный	40	50			1,5	2,4	0,3	0,3	10	15	50	70,8		9.2
	масло сливочное	7	8			0,1	0,1	7	8,3	0,1	0,1	63,4	75		
Итого за завтрак			377	438	9,9	13	17	21	55	67	619,9	716,1			
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной			180	200										3.3
	картофель	40	50			0,6	0,7			7,6	9,5	33,45	41,78		
	лук	8	10			0,2	0,2			0,7	0,9	3,6	4,5		
	морковь	12	15			0,8	0,1			0,6	0,7	2,8	3,5		
	капуста свежая	25	30			0,4	0,4			1,1	1,4	9	10,8		
	томатная паста	2	2			0,1	0,1			2	2	1,8	1,8		
	свекла	25	30			0,3	0,4			2,2	2,8	12,35	13,13		
	сметана	7	7			0,2	0,2	2	2	0,2	0,2	20,08	20,08		
	мясо говядина	25	30			4,8	5,7	2,4	3			41,4	49,7		
	масло растительное	3	4					2,9	3,8			26,46	35,27		
	Макароньы отварные с			135	150										4.2
	макароньы	40	50					0,3	0,4	28	32	135,33	152,22		
	масло сливочное	5	5			0	0	4	4	0	0	37,1	37,1		
	Икра кабачковая			50	60										8.4
	Компот из кураги			150	180										2.2
курага	9	11			0,2	0,3			5,7	7	24,22	29,6			
сахарный песок	10	10							9,9	9,9	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,9	2,4	0,3	0,4	16	20	77,08	96,33			
Итого за обед			555	640	9,4	10	12	14	75	86	465,27	536,41		6.3	
Полдник	Пирог с картошкой			70	70										
	мука	40	40			3,6	4,1	0,3	0,4	28	32	132,8	149,4		
	дрожжи	1	1			0,2	0,2	0	0	0,2	0,2	1,26	1,56		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,8	0,8	8,3	8,3	41,51	41,51		
	сахарный песок	5	5							0,2	0,2	1,56	1,56		
	масло сливочное	3	3			0	0	2,4	2,4	22	22	22,28	22,28		
	картофель	40	40			0,6	0,6	0,8	0,8	0,7	0,7	7,85	7,85		
	масло растительное	2	2					1,5	1,5			14,12	14,12		
	молоко	15	15			0,5	0,7	0,5	0,7	0,7	0,9	9,63	12,85		
Сок фруктовый			150	200							27	31	85,27	113,7	2.5
Итого за			220	270	5,5	6,1	6,4	6,6	88	95	231,01	251,13			
Ужин	Салат овощной с м/р			160	170										
	огурец свежий	40	50			0,3	0,4			0,8	1	4,6	5,75		
	картофель	120	130			1,3	1,4			17	19	75,22	83,6		
	лук	8	10			0,7	1	0,1	0,1	7,3	11	33,4	50		
	зеленый горошек	15	20			4,3	4,6	4,2	4,7			44,1	61,7		
	масло растительное	4	5					3,8	4,8			35,2	44		
	Яйцо отварное	1	1	40	40	2,4	2,4	2,3	2,3	0,1	0,1	31,45	31,45		
	Хлеб пшеничный			40	50	1,5	2,4	0,3	0,3	10	15	50	70,8		9.1
	Чай сладкий			180	200										2.8
	чай	0,3	0,4												
сахарный песок	10	10			10				9,9	13	41	52,7			
Итого за ужин			420	460	14	12	10	12	23	87	213,45	347,3			
Итого за день			1572	1808	39	41	46	53	240	336	1529,6	1850,94			

1 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад					
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Омлет			120	120													
	молоко	100	100			3,26	3,26	3,52	3,52	4,41	4,41	164,2	164,2					
	яйцо	1	1			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03	11	11					
	масло сливочное	3	3			0,01	0,01	2,28	2,28	0,01	0,01	22,3	22,3					
	масло растительное		2	2					1,9	1,9			17,67	17,67				
	Кофейный напиток на молоке с сахаром			150	180												2.3	
	кофейный напиток	1	1,2			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2					
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5					
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным			7/40	8/50													9.1 9.2
	хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8					
масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75						
Итого за завтрак			317	358	9,1	11,15	19,46	20,95	31,44	39,07	537,47	593,27					3.6	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной			180	200					9,5	11,4	41,82	50,14					
	картофель	50	60			0,7	0,84			0,71	0,89	3,6	4,5					
	лук	8	10			0,16	0,2			0,89	1,11	4,2	5,25					
	морковь	12	15			0,12	0,15			2,26	2,71	12,21	14,66					
	капуста свежая	50	60			0,72	0,87			0,17	0,2	20,08	22,95					
	сметана	7	8			0,21	0,23	2	2,28	1,35	1,35	29,95	35,95					
	кура охлажденная	25	30			4,75	5,7	1,13	1,35			26,46	35,27					
	масло растительное	3	4					2,85	3,8									4.4
	Картофель тушеный с мясом			180	200													
	картофель	160	170			1,88	2,24			28,5	30,4	125,45	133,76					
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5					
	мясо	65	70			12,35	13,3	6,15	6,61			107,74	116,06					
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2					
	масло сливочное	4	5			0,01	0,01	3,17	3,17	0,01	0,01	29,68	29,68					
	масло растительное	2	3					1,89	1,89			44,1	44,1					8.2
	Салат летний			50	60													
	помидоры	25	30			0,2	0,24			0,81	0,97	4,17	5					
	огурец	25	30			0,18	0,21	0,03	0,03	0,48	0,57	2,75	3,3					
	лук	5	5			0,73	0,73			0,45	0,45	2,25	2,25					
	масло растительное	4	5					3,8	4,75			35,2	44					2.2
	Компот из кураги			150	180													
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6						
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6						
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33						
Итого за обед			600	690	24,41	27,71	21,35	24,29	76,91	87,44	638,66	722,1					2.9	
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром			40/26	50/28													
	хлеб пшеничный	40	50			2,76	3,45	0,26	0,34	19,08	23,85	92	115					
	сыр	28	30			6,56	7,02	8,4	9			103,88	111,3					
	Напиток фруктовый с сахаром			180	200					2,4	2,4	10,2	10,2					
яблоки	20	20			0,08	0,08					52,7	52,7					2.6	
сахарный песок	10	10			35,74				9,89	12,86	40,6	40,6						
Итого за полдник			266	278	45,14	10,55	8,66	19,23	34,34	66,85	258,78	236,5					1.2	
Ужин	Каша пшеничная молочная с м/с			180	200													
	молоко	120	130			3,92	4,06	4,23	4,58	5,3	5,73	77,04	83,5					
	пшено	20	25			2,3	2,88	0,66	0,83	13,3	16,63	68,4	85,5					
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1					
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3					
	Хлеб пшеничный			40	50	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8					9.1
Кисель	20	25	180	200	0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2					2.6	
Итого за ужин			400	450	1,68	9,71	4,41	10,06	15,62	43,25	111,5	305,4						
Итого за день			1583	1776	80,33	59,12	53,88	74,53	158,31	236,61	1008,94	1857,27						

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Пудинг творожный			140	140										7.1
	молоко	30	30			0,46	0,52	0,04	0,06	3,53	4,88	16,58	23,06		
	творог	120	120			17,28	17,28	20,3	20,3	1,18	1,18	265,5	265,5		
	манка	10	10			0,95	0,95	0,07	0,07	7,04	7,04	33,4	33,4		
	сахарный песок	7	7							19,32	19,32	77,28	77,28		
	яйцо	1/6	1/4			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03	11	11		
	масло растительное	2	2					1,9	1,9			17,67	17,67		
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	0,02	0,02	22,28	22,28		
	Соус молочный - сметанный			30	30										7.2
	молоко	15	15			0,49	0,49	0,53	0,53	0,67	0,67	24,63	24,63		
	сметана	13	15			0,38	0,44	3,71	4,28	0,32	0,37	37,29	43,02		
	сахарный песок	3	3							2,97	2,97	12,15	12,15		
	мука	3	3			0,28	0,28	0,03	0,03	2,12	2,12	9,95	9,95		
	Какао на молоке с сахаром			150	180										2.1
какао	0,8	1			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2			
молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5			
сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6			
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58										9.1 9.2	
хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8			
масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75			
Итого за завтрак			367	408	25,69	27,86	40,72	42,8	64,19	73,22	850,03	918,04		3.5	
Обед	Суп - лапша с курицей			180	200										
	вермишель	15	17			0,84	0,98			11,4	13,3	50,2	58,27		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2		
	курица	30	35			4,75	5,7	2,4	3			41,4	49,7		
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27		4.5
	Шукрут с мясом с м/с			180	200										
	капуста свежая	90	100			1,3	1,45			4,06	4,51	21,98	24,43		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	12	15			0,12	0,15			0,89	1,11	4,2	5,25		
	мясо	65	70			12,35	13,3	6,15	6,61			107,74	116,06		
	картофель	110	120			1,54	1,68			20,9	22,8	91,99	100,27		
	томатная паста	4	5			0,16	0,2			0,7	0,88	3,6	5,56		
	зеленый горошек	15	15			0,74	0,74			1,55	1,55	9,3	9,3		
масло сливочное	4	5			0,02	0,03	3,17	3,97	0,02	0,03	29,7	37,13			
масло растительное	2	2					1,89	1,89			17,64	17,64			
Сок фруктовый	100	100	180	200					13,5	18	56,85	75,8		2.7	
Хлеб ржаной	40	50	50	650	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33			
Итого за обед			580	650	24,17	27,16	16,79	19,68	71,27	84,95	548,84	644,21		6.3	
Полдник	Пирог с яйцом			70	70										
	мука	40	40			3,6	4,05	0,32	0,36	28,24	31,77	132,8	149,4		
	дрожжи	2	2			0,21	0,21	0,01	0,01	0,16	0,16	1,26	1,56		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,8	0,8	8,31	8,31	41,51	41,51		
	сахарный песок	5	5							8,31	8,31	41,51	41,51		
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	22,28	22,28	22,28	22,28		
	масло растительное	2	2					1,52	1,52			14,12	14,12		
	яйцо	1/8+1/2	1/8+1/2			0,6	0,6	0,8	0,8	0,71	0,71	7,85	7,85		
	молоко	15	15			0,49	0,66	0,53	0,71	0,67	0,89	9,63	12,85		2.8
	Чай сладкий			180	200										
чай	0,3	0,4			1,92				9,89	12,86	40,6	52,7			
сахарный песок	10	10							6,58	14,24	42,2	70,18		20,7	
Итого за полдник			250	270	1,09	6,14	1,33	6,58	14,24	42,2	70,18	20,7		1.1	
Ужин	Каша ячневая молочная с м/с			180	200										
	молоко	120	130			3,59	3,68	3,84	4,23	5,3	5,73	77,04	83,5		
	ячневая крупа	25	30			2,19	2,62	0,58	0,69	15,84	19,01	79,2	95,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	масло сливочное	4	4			0,04	0,04	3,99	3,99	0,04	0,04	37,1	37,1		
	Хлеб пшеничный			40	50	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		2.9
	Напиток фруктовый с сахаром			180	200										
яблоки	20	20			0,08	0,08			2,4	2,4	10,2	10,2			
сахарный песок	10	10			7,38				9,89	12,86	40,6	52,7			
Итого за ужин			400	450	1,48	8,69	0,25	0,25	9,21	10,28	44,89	50	306,8		
Итого за день			1597	1778	52,43	69,85	59,09	78,27	159,98	245,26	1519,05	1889,75			

1 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ Технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Каша Дружба молочная с м/с			180	200										1.2
	молоко	120	130			3,92	4,06	4,23	4,58	5,3	5,73	77,04	83,5		
	пшено	10	15			0,91	1,12	0,08	0,12	7,05	10,56	33,16	49,95		
	рис	10	10			0,65	0,65	0,1	0,1	7,28	7,28	33,34	33,34		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром			150	180										2.3
	кофейный напиток	1	1,2			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58										9.1 9.2
	хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		
масло сливочное	7	8			3,80	0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75		
Итого за завтрак			377	438	10,49	12,89	19,34	21,22	51,58	63,15	523,24	602,29			
Обед	Суп полевой с рыбными консервами			180	200										3.8
	картофель	80	90			1,12	1,26			15,2	17,1	66,9	75,2		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2		
	перловка	5	5			0,33	0,33	0,05	0,05	3,64	3,64	16,67	16,67		
	рыбные консервы	45	50			9	10	2,25	2,5	0,45	0,5	67,5	75		
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27		
	Гуляш из курицы			70	75										5.2
	кура	65	70			12,35	13,3	2,93	3,15			77,87	83,89		
	лук	8	10					1,9	2,85			17,64	26,45		
	томатная паста	4	5			0,02	0,02			0,71	0,88	3,6	4,5		
	масло растительное	2	3					1,9	2,85			17,64	26,45		
	мука	3	3			0,32	0,32	0,04	0,04	2,1	2,1	10,2	10,2		
	Греча отварная с м/с			140	150										4.6
	греча	45	50			3,95	4,37	1,05	1,15	28,52	28,35	142,56	158,5		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	Компот из кураги			150	180										2.2
	курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6		
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33		45 666	
Итого за обед			580	605	29,51	32,61	17,27	20,77	83,77	91,32	633,14	724,46		2.9	
Полдник	Кондитерские изделия			50	60										
	выпл, печенье	50	60			13,04	16,3	14,08	17,6	17,64	20,22	256,8	321		
Итого за полдник	Молоко			150	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82	96,3	128,4		2.5
	Итого за полдник			200	260	18,09	22,82	19,36	24,64	24,25	29,04	353,1	449,4		3.3
Ужин	Винегрет овощной с м/р			150	170										
	картофель	100	110			1,26	1,4			17,1	19	75,22	83,6		
	свекла	65	70			0,78	0,84			5,76	6,46	26,82	28,82		
	морковь	25	30			0,27	0,31			1,85	2,22	8,63	10,4		
	огурцы соленые	25	25			0,2	0,2	0,03	0,03	0,43	0,43	3,25	3,25		
	лук	5	8			0,1	0,16			0,45	0,72	2,25	3,58		
	зеленый горошек	20	20			4,6	1,6	0,24	0,24	10,66	10,66	60,54	60,54		
	масло растительное	5	6					4,74	6,64			44,1	61,7		
	Хлеб пшеничный			40	40	2,07	2,42	0,2	0,23	14,3	16,71	69	80,5		2.8
	Чай сладкий с лимоном			180	200										
	чай	0,3	0,4												
	лимон	7	8			0,16	0,18	0,02	0,02	0,51	0,6	5,78	6,8		
сахарный песок	10	10			9,28				9,89	12,86	40,6	52,7			
Итого за ужин			410	450	6,67	6,93	5,18	7,14	25,41	56,2	175,89	332,39			
Итого за день			1567	1953	64,76	75,25	61,15	73,77	185,01	239,71	1685,37	2108,54			

1 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Каша манная молочная с м/с			180	200										1.1
	молоко	120	130			3,92	4,06	4,23	4,58	5,3	5,73	77,04	83,5		
	манка	15	20			1,71	1,9	0,13	0,15	12,67	14,07	60,2	66,9		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	Яйцо отварное	1	1	40	40	2,4	2,4	2,28	2,28	0,1	0,1	31,45	31,45		
	Какао на молоке с сахаром			150	180										2.1
	какао	0,8	1			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58										9.1
хлеб пшеничный		40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		
хлеб пшеничный		40	50			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75		
масло сливочное		7	8												
Итого за завтрак			417	478	13,04	15,42	21,57	23,43	50,02	59,48	548,39	617,35		3.9	
Обед	Суп гороховый на к/б			180	200										
	картофель	50	60			0,7	0,84			9,5	11,4	41,82	50,14		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2		
	горох	25	30			5,25	6,3	0,5	0,6	11,75	14,1	47,5	89,4		
	кура охлажденная	25	30			4,75	5,7	1,13	1,35			29,95	35,95		
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27		
	Котлета куриная			70	75										5.3
	кура	75	80			14,25	15,2	3,36	3,6			90,9	95,74		
	лук	8	10					1,9	2,85			17,64	26,45		
	хлеб пшеничный	10	10			0,69	0,69	0,07	0,07	4,77	4,77	23	23		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,57	0,57	0,03	0,03	7,85	7,85		
	масло растительное	2	2					1,9	1,9			17,64	17,64		
	Кратофельное пюре с м/с			140	150										4.3
	картофель	180	190			2,25	2,8			34,2	38	150,5	167,2		
	молоко	30	30			0,65	0,65	0,7	0,7	0,88	0,88	18,8	18,8		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
Огурец свежий порционный			40	50	0,32	0,4			0,82	1,03	4,6	5,57			
Компот из кураги			150	180										2.2	
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6			
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33		45 666	
Итого за обед			620	705	31,88	36,19	17,28	19,82	95,1	108,96	662,76	785,34		6.7	
Полдник	Булочка домашняя			50	50										
	мука	40	40			3,6	4,05	0,32	0,36	28,24	31,77	132,8	149,4		
	дрожжи	2	2			0,21	0,21	0,01	0,01	0,16	0,16	1,56	1,56		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,8	0,8	8,31	8,31	41,51	41,51		
	сахарный песок	5	5							0,71	0,71	7,85	7,85		
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	22,28	22,28	22,28	22,28		
	масло растительное	2	2					1,52	1,52			14,12	14,12		
	молоко	15	15			0,49	0,49	0,53	0,53	0,67	0,67	9,63	9,63		
	Молоко			180	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82	96,3	128,4		2.5
	Итого за полдник			230	250	5,05	11,89	5,28	12,64	6,61	8,82	96,3	128,4		4.5
Ужин	Овощи тушеные с маслом сливочным			180	200										
	капуста свежая	180	200			2,3	2,45			7,21	7,66	39	41,5		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	15	20			0,08	0,1			0,59	0,74	2,8	3,5		
	томатная паста	4	5			0,16	0,2			0,7	0,88	3,6	5,56		
	масло сливочное	3	4			0,01	0,01	2,37	3,17	0,01	0,01	22,2	29,68		
	масло растительное	2	3					1,89	2,84			17,64	26,45		
	Хлеб пшеничный			40	50	2,07	2,42	0,2	0,23	14,3	16,71	69	80,5		9.1
	Напиток фруктовый с сахаром			180	200										2.9
	яблоки	20	20			0,08	0,08			2,4	2,4	10,2	10,2		
сахарный песок	10	10			4,86				9,89	12,86	40,6	52,7			
Итого за ужин			400	450	2,07	5,38	4,46	6,24	14,31	26,89	108,84	191,69			
Итого за день			1667	1883	52,04	68,88	48,59	62,13	166,04	204,15	1416,29	1722,78			

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ Технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с м/с			180	200										1.2
	молоко	120	130			3,92	4,06	4,23	4,58	5,3	5,73	77,04	83,5		
	пшено	20	25			2,3	2,88	0,66	0,83	13,3	16,63	68,4	85,5		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром			150	180										2.3
	кофейный напиток	1	1,2			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58										9.1 9.2
хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8			
масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75			
Итого за завтрак			377	438	11,23	14	19,82	21,83	50,55	61,94	525,14	604,5			
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне			180	200										3.1
	картофель	80	90			0,7	0,84			9,5	11,4	41,8	50,2		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	8	12			0,8	0,1			0,59	0,74	2,8	3,5		
	зеленый горошек	15	20			0,49	0,98			1,03	2,06	6,2	12,4		
	мясо говядина	25	30			4,75	5,7	2,4	3			41,4	49,7		
	масло растительное	3	4					1,9	1,9			17,6	17,6		
	Капуста тушеная с мясом с маслом сливочным			180	200										4.1
	капуста свежая	160	170			2,3	2,45			7,21	7,66	39	41,5		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,08	0,1			0,59	0,74	2,8	3,5		
	мясо	65	70			12,35	13,3	6,15	6,61			107,74	116,06		
	томатная паста	4	5			0,16	0,2			0,7	0,88	3,6	5,56		
	масло сливочное	3	4			0,01	0,01	2,37	3,17	0,01	0,01	22,2	29,68		
	масло растительное	2	3					1,89	2,84			17,64	26,45		
Компот из кураги			150	180										2.2	
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6			
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33			
Итого за обед			550	630	24,1	26,75	15,04	17,93	52,73	62,22	451,88	531,68		6.1	
Полдник	Плюшка			65	65										
	мука	40	40			3,6	4,05	0,32	0,36	28,24	31,77	132,8	149,4		
	дрожжи	2	2			0,21	0,21	0,01	0,01	0,16	0,16	1,26	1,56		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,8	0,8	8,31	8,31	41,51	41,51		
	сахарный песок	8	8							0,71	0,71	7,85	7,85		
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	22,28	22,28	22,28	22,28		
	масло растительное	2	2					1,52	1,52			14,12	14,12		
	молоко	15	15			0,49	0,66	0,53	0,71	0,67	0,89	9,63	12,85		
	Кисель	20	25	180	200	0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		2.6
	Итого за полдник			245	265	5,12	5,94	5,75	6,16	60,75	64,88	233,55	257,77		
Ужин	Вермишель в молоке с м/с			140	150										1.6
	молоко	120	130			4,19	4,25	4,48	4,88	6,19	6,62	89,88	96,35		
	вермишель	20	25			1,87	2,34	0,17	0,22	19,92	24,9	67,6	84,5		
	масло сливочное	5	5			0,04	0,04	3,99	3,99	0,04	0,04	37,1	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,9	20,3	20,3		
	Напиток фруктовый с сахаром			180	200										2.9
	яблоки	20	20			0,08	0,08			2,4	2,4	10,2	10,2		
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб пшеничный			40	50	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		9/1	
Кондитерские изделия	40	50	40	50	13,04	16,3	14,08	17,6	17,64	20,22	256,8	321			
Итого за ужин			400	450	20,7	6,63	8,64	9,09	43,38	48,75	265,68	289,05			
Итого за день			1572	1783	61,15	53,32	49,25	55,01	207,41	237,79	1476,25	1683			

2 неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Каша манная молочная с м/с			180	200										1.1
	молоко	120	130			3,92	4,06	4,23	4,58	5,3	5,73	77,04	83,5		
	манка	15	20			1,71	1,9	0,13	0,15	12,67	14,07	60,2	66,9		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	Яйцо отварное	1	1	40	40	2,4	2,4	2,28	2,28	0,1	0,1	31,45	31,45		
	Какао на молоке с сахаром			150	180										2.1
	какао	0,8	1			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6		
	Итого за завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58									9.1 9.2
хлеб пшеничный		40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		
масло сливочное		7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75		
Итого за завтрак				417	478	13,04	15,42	21,57	23,43	50,02	59,48	548,39	617,35		
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной			180	200									3.3	
	картофель	60	60			0,84	0,84			11,4	11,4	50,1	50,1		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,8	0,1			0,59	0,74	2,8	3,5		
	капуста свежая	25	30			0,36	0,43			1,13	1,36	9	10,8		
	томатная паста	2	2			0,08	0,08			2,01	2,01	1,8	1,8		
	свекла	60	65			0,72	0,78			5,31	5,75	19,823	26,78		
	сметана	10	10			0,21	0,21	2	2	0,17	0,17	20,08	20,08		
	мясо говядина	25	30			4,75	5,7	2,4	3			41,4	49,7		
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27		
	Печень по - строгоновски			80	85							101,61	107,95	5.4	
	печень говяжья	80	85			14,32	15,22	2,96	3,15			9,52	11,9		
	сметана	8	10			0,22	0,27	0,8	1	0,32	0,39	4,5	4,5		
	томатная паста	5	5			0,02	0,02			0,08	0,08	10,02	10,02		
	мука	3	3			0,33	0,33	0,04	0,04	2,07	2,07	33,4	50		
	лук	8	10			0,65	0,97	0,09	0,14	7,28	10,92	44,1	44,1		
	масло растительное	2	2					1,89	1,89					4.8	
	Рис отварной с м/с			110	120										
	рис	35	40			0,33	0,46	0,05	0,07	3,64	5,1	16,67	23,24		
	масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1		
	Огурец свежий порционный			40	50	0,32	0,4			0,82	1,03	4,6	5,57		
Компот из кураги			150	180									2.2		
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6			
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33			
Итого за обед			600	685	26,27	28,7	17,38	19,47	67,23	78,88	578,483	663,44	6.4		
Полдник	Гренки			50	55										
	хлеб пшеничный	35	40			2,42	2,76	0,23	0,27	16,7	19,08	80,5	92		
	молоко	20	30			0,66	0,98	0,71	1,06	0,89	1,33	12,84	19,27		
	яйцо	1/8	1/8			1,6	1,6			0,71	0,71	3,6	3,6		
	сахарный песок	3	3							2,97	2,97	12,18	12,18		
	молоко	2	2					1,9	1,9			17,64	17,64		
Итого за полдник			150	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82	96,3	128,4	2.5		
Ужин	Сырники из творога с повидлом			160	160									7.7	
	творог	130	130			17,28	17,28	20,3	20,3	1,18	1,18	265,5	265,5		
	яйцо	1/6	1/6			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03	11	11		
	мука	30	30			0,28	0,28	0,03	0,03	2,12	2,12	9,95	9,95		
	масло растительное	8	8					1,9	1,9			17,67	17,67		
	сахарный песок	15	15							19,32	19,32	77,28	77,28		
	Повидло фруктовое			35	40					1,99	2,48	8,14	10,17		
	Лимонный напиток			180	200									2.9	
	лимон	17	20			0,16	0,18	0,02	0,02	0,51	0,6	5,78	6,8		
	сахарный песок	13	15							12,85	14,82	52,78	60,9		
	Кондитерские изделия			40	50										
Итого за ужин			415	450	0,16	18,58	1,92	23,05	34,67	40,55	448,1	459,27			
Итого за день			1632	1968	49,2	74,56	48,99	76,22	179,8	211,82	1798,033	2013,15			

2 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад		
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак	Омлет с зеленым горошком			120	120										7.8
	молоко	100	100			3,26	3,26	3,52	3,52	4,41	4,41	164,2	164,2		
	яйцо	1	1			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03	11	11		
	мало сливочное	3	3			0,01	0,02	2,28	3,18	0,01	0,02	22,3	29,74		
	масло растительное	2	2					2,95	3,8			26,46	35,27		
	зеленый горошек	45	50	40	45	4,6	1,6	0,24	0,24	10,66	10,66	60,54	60,54		
	Кофейный напиток на молоке с сахаром			150	180										2.3
	кофейный напиток	1	1,2			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5		
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6		
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58										9.1 9.2
	хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		
	масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75		
	Итого за второй завтрак			357	403	13,7	12,76	20,65	23,99	16,59	49,74	606,8	678,85		3.2
Обед	Суп Харчо на к/б			180	200										3.2
	картофель	70	80			0,98	1,12			13,3	15,2	93,66	100,27		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2		
	рис	5	7			0,33	0,46	0,05	0,07	3,64	5,1	16,67	23,34		
	томатная паста	4	5			0,01	0,02			0,08	0,1	4,5	4,8		
	чеснок	1/2	1/2			0,07	0,13			0,22	0,43	1,1	2,2		
	курица	25	30			4,75	5,7	1,13	1,35			29,97	35,93		
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27		
	Котлета куриная			70	75										5.3
	кура	75	80			14,25	15,2	3,36	3,6			90,9	95,74		
	лук	8	10					1,9	2,85			17,64	26,45		
	хлеб пшеничный	10	10			0,69	0,69	0,07	0,07	4,77	4,77	23	23		
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,57	0,57	0,03	0,03	7,85	7,85		
	масло растительное	2	2					1,9	1,9			17,64	17,64		
	Капуста тушеная			180	200										4.1
	капуста свежая	160	170			2,3	2,45			7,21	7,66	39	41,5		
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5		
	морковь	10	12			0,08	0,1			0,59	0,74	2,8	3,5		
	томатная паста	4	5			0,16	0,2			0,7	0,88	3,6	5,56		
	масло сливочное	3	4			0,01	0,01	2,37	3,17	0,01	0,01	22,2	29,68		
	масло растительное	2	3					1,89	2,84			17,64	26,45		
	Компот из кураги			150	180										2.2
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6			
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6			
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33			
Итого за обед			620	705	26,79	29,87	16,42	20,63	64,39	74,54	567,23	658,91		2.9	
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	40/26	50/28	66	78										2.1
	хлеб пшеничный	40	50			2,76	3,45	0,26	0,34	19,08	23,85	92	115		
	сыр	28	30			6,56	7,02	8,4	9			103,88	111,3		
	Какао на молоке с сахаром			150	180										2.1
	какао	0,8	1			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2		
молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5			
сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6			
Итого за полдник			216	258	12,78	15,11	12,37	13,24	35,74	43,2	404,78	458,6		1.2	
Ужин	Каша гречневая молочная с м/с			180	200										1.2
	молоко	120	130			3,59	3,68	3,94	4,23	5,3	5,73	77,04	83,5		
	греча	25	30			2,19	2,62	0,58	0,69	15,84	19,01	79,2	95,1		
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3		
	масло сливочное	5	5			0,04	0,04	3,99	3,99	0,04	0,04	37,1	37,1		
	Хлеб пшеничный			40	50	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8		
Молоко			180	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82	96,3	128,4		2.5	
Итого за ужин			400	450	6,53	15,21	5,53	16,25	16,89	53,71	146,3	435,2			
Итого за день			1593	1816	59,8	72,95	54,97	74,11	133,61	221,19	1725,11	2231,56			

2 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад				
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						
Завтрак	Запеканка творожная			140	140											7.6	
	молоко	30	30			0,46	0,52	0,04	0,06	3,53	4,88	16,58	23,06				
	творог	120	120			17,28	17,28	20,3	20,3	1,18	1,18	265,5	265,5				
	манка	10	10			0,95	0,95	0,07	0,07	7,04	7,04	33,4	33,4				
	сахарный песок	7	7							19,32	19,32	77,28	77,28				
	яйцо	1/6	1/4			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03	11	11				
	масло растительное	2	2					1,9	1,9			17,67	17,67				
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	0,02	0,02	22,28	22,28				
	Соус молочный - сметанный			30	30												7.2
	молоко	15	15			0,49	0,49	0,53	0,53	0,67	0,67	24,63	24,63				
	сметана	13	15			0,38	0,44	3,71	4,28	0,32	0,37	37,29	43,02				
	сахарный песок	3	3							2,97	2,97	12,15	12,15				
	мука	3	3			0,28	0,28	0,03	0,03	2,12	2,12	9,95	9,95				
	Какао на молоке с сахаром			150	180												2.1
	какао	0,8	1			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76	4,1	8,2				
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73	164,2	183,5				
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86	40,6	40,6				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58												9.1 9.2	
хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8					
масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1	63,4	75					
Итого за завтрак			367	408	25,69	27,86	40,72	42,8	64,19	73,22	850,03	918,04				3.4	
Обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной			180	200												
	картофель	60	70			0,84	0,98			11,4	13,3	50,2	58,27				
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89	3,6	4,5				
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89	3,5	4,2				
	крупа перловая	5	5			0,33	0,33	0,05	0,05	3,64	3,64	16,67	16,67				
	огурцы соленые	30	30			0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9				
	сметана	7	8			0,21	0,23	2	2,28	0,17	0,2	20,08	22,95				
	мясо говядина	25	30			4,75	5,7	2,4	3			41,4	49,7				
	масло растительное	3	4					2,85	3,8			26,46	35,27				
	Биточки куриные в томатно-сметанном соусе			75	80												5.3
	кура	65	70			14,25	15,2	3,36	3,6			90,9	95,74				
	лук	8	10					1,9	2,85			17,64	26,45				
	хлеб пшеничный	10	10			0,69	0,69	0,07	0,07	4,77	4,77	23	23				
	молоко	15	20			3,26	3,59	3,52	3,87	4,41	5,73	164,2	180,6				
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,57	0,57	0,03	0,03	7,85	7,85				
	масло растительное	2	2					2,85	3,8			26,46	35,27				
	Соус																
	мука	3	3			3,6	4,05	0,32	0,36	28,24	31,77	132,8	149,4				
	сметана	8	9			0,21	0,23	2	2,28	0,17	0,2	20,08	22,95				
	томатная паста	4	5			0,16	0,2			0,7	0,88	3,6	5,56				
	Кратофельное пюре с м/с			140	150												4.3
	картофель	180	190			2,25	2,8			34,2	38	150,5	167,2				
	молоко	30	30			0,65	0,65	0,7	0,7	0,88	0,88	18,8	18,8				
масло сливочное	5	5			0,02	0,02	3,97	3,97	0,02	0,02	37,1	37,1					
Компот из кураги			150	180												2.2	
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96	24,22	29,6					
сахарный песок	10	10							9,89	9,89	40,6	40,6					
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1	77,08	96,33				9.1	
Итого за обед			585	660	34,46	38,5	26,92	31,64	122,27	138,66	1000,64	1131,91				6.3	
Полдник	Пирог с капустой и яйцом			70	70												
	мука	40	40			3,6	4,05	0,32	0,36	28,24	31,77	132,8	149,4				
	дрожжи	2	2			0,21	0,21	0,01	0,01	0,16	0,16	1,26	1,56				
	яйцо	1/8	1/8			0,6	0,6	0,8	0,8	8,31	8,31	41,51	41,51				
	сахарный песок	5	5														
	масло сливочное	3	3			0,02	0,02	2,38	2,38	22,28	22,28	22,28	22,28				
	масло растительное	2	2					1,52	1,52			14,12	14,12				
	яйцо	1/8+1/4	1/8+1/4			0,6	0,6	0,8	0,8	0,71	0,71	7,85	7,85				
	капуста свежая	15	20			0,72	0,86			2,26	2,71	18,02	21,6				
	молоко	15	15			0,49	0,56	0,53	0,71	0,67	0,89	9,63	12,85				
Итого за полдник			180	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82	96,3	128,4				2.5	
Ужин	Каша ячневая молочная с м/с			180	200												1.1
	молоко	120	130			3,59	3,68	3,84	4,23	5,3	5,73	77,04	83,5				
	ячневая крупа	25	30			2,19	2,62	0,58	0,69	15,84	19,01	79,2	95,1				
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94	20,3	20,3				
	масло сливочное	4	4			0,04	0,04	3,99	3,99	0,04	0,04	37,1	37,1				
	Хлеб пшеничный			40	50	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17	50	70,8				2.9
Чай			400	450	0	8,69	0,25	9,21	10,28	44,89	50	306,8					
Итого за ужин			400	450	0	8,69	0,25	9,21	10,28	44,89	50	306,8					
Итого за день			1602	1788	65,69	88,57	73,7	97,27	204,02	193,26	2006,6	2498					

2 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес продуктов в закладке		Выход блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ технологической карты		
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад			
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Каша рисовая на молоке с м/с			180	200										1.1	
	рис отварной	20	25			1,61	1,94	0,74	0,28	18,19	21,83			83,4	100	
	молоко	120	130			3,26	3,59	3,52	3,87	4,41	5,73			164,2	180,6	
	масло сливочное	4	4			0,01	0,02	2,38	3,97	0,01	0,02			29,7	37,1	
	сахарный песок	5	5							4,94	4,94			20,3	20,3	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром			150	180											2.3
	кофейный напиток	1	1,2			0,2	0,4	0,19	0,38	0,38	0,76			4,1	8,2	
	молоко	140	150			3,26	4,24	3,52	3,52	4,41	5,73			164,2	183,5	
	сахарный песок	10	10							11,87	12,86			40,6	40,6	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	7/40	8/50	47	58											9.1 9.2
хлеб пшеничный	40	50			1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17			50	70,8		
масло сливочное	7	8			0,05	0,05	7	8,25	0,05	0,1			63,4	75		
Итого за завтрак			377	438	9,87	12,59	17,1	20,57	54,54	67,14			619,9	716,1		
Обед	Суп крестьянский с курой со сметаной			180	200										3.10	
	картофель	50	60			0,7	0,84			9,5	11,4			41,82	50,14	
	лук	8	10			0,16	0,2			0,71	0,89			3,6	4,5	
	морковь	10	12			0,1	0,12			0,74	0,89			3,5	4,2	
	капуста	30	40			0,44	0,58			1,36	1,81			7,33	9,78	
	пшени	5	7			0,46	0,52	0,04	0,06	3,53	4,93			16,58	23,31	
	сметана	10	10			0,27	0,27	1	1	0,369	0,39			11,9	11,9	
	кура охлажденная	40	50			7,6	9,5	1,8	2,25					48	59,84	
	масло растительное	3	4					2,85	3,8					26,46	35,27	
	Рыба в омлете			180	190											5.5
	рыба	120	130			20,04	21,74	0,42	0,49					85,14	93,39	
	молоко	100	100			3,26	3,26	3,52	3,52	4,41	4,41			164,2	164,2	
	яйцо	1	1			0,84	0,84	0,8	0,8	0,03	0,03			11	11	
	масло сливочное	3	4			0,01	0,02	2,28	3,18	0,01	0,02			22,3	29,74	
	Салат овощной			50	60											8.2
	помидоры	25	30			0,2	0,24			0,81	0,97			4,17	5	
	огурец	25	30			0,18	0,21	0,03	0,03	0,48	0,57			2,75	3,3	
	лук	5	5			0,73	0,73			0,45	0,45			2,25	2,25	
	масло растительное	4	5					3,8	4,75					35,2	44	
	Компот из кураги			150	180											2.2
курага	9	11			0,21	0,26			5,7	6,96			24,22	29,6		
сахарный песок	10	10							9,89	9,89			40,6	40,6		
Хлеб ржаной			40	50	1,93	2,41	0,33	0,41	16,09	20,1			77,08	96,33	45 666	
Итого за обед			600	680	37,13	41,74	16,87	20,29	54,079	63,71			628,1	718,35		
Полдник	Кондитерские изделия			50	60										2.9	
	вафли, печенье	50	60			13,04	16,3	14,08	17,6	17,64	20,22			256,8	321	
	Молоко			150	200	5,05	6,52	5,28	7,04	6,61	8,82			96,3	128,4	
Итого за полдник			200	260	18,09	22,82	19,36	24,64	24,25	29,04			353,1	449,4		
Ужин	Винегрет овощной с м/р			140	150										3.3	
	картофель	100	110			1,26	1,4			17,1	19			75,22	83,6	
	свекла	65	70			0,78	0,84			5,76	6,46			26,82	29,82	
	морковь	25	30			0,27	0,31			1,85	2,22			8,63	10,4	
	огурцы соленые	25	25			0,2	0,2	0,03	0,03	0,43	0,43			3,25	3,25	
	лук	5	8			0,1	0,16			0,45	0,72			2,25	3,58	
	зеленый горошек	20	20			4,6	1,6	0,24	0,24	10,66	10,66			60,54	60,54	
	масло растительное	5	6					4,74	6,64					44,1	61,7	
	Хлеб пшеничный			40	60	1,48	2,35	0,25	0,3	10,28	15,17			50	70,8	
	Напиток фруктовый с сахаром			180	200											2.9
яблоки	20	20			0,08	0,08			2,4	2,4			10,2	10,2		
сахарный песок	10	10			8,77				9,89	12,86			52,7			
Яйцо	1	1			40	40										
Итого за ужин			400	450	1,48	6,86	4,99	7,21	10,28	54,66			94,1	322,69		
Итого за день			1577	1828	66,57	84,01	58,32	72,71	143,15	214,55			1695,2	2206,54		