

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ детский сад  
общеразвивающего вида № 117  
Т.А. Попова  
Приказ № 4/0 от 22.11.2021 г.



## Примерное 20-ти дневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательному – речевому развитию воспитанников № 117

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	200	3,8	5,3	4,4	5,9	23,6	26,2	155	172	0,5	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,3	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
1/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	Итого за прием	325	435	7,72	10,16	10,21	13,29	45,38	53,30	310,37	366,5	1,0	1,0
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10,0	10,0
	Итого за прием	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10,0	10,0
	<b>Обед</b>												
17/2	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	200	3,2	4,3	3,0	4,0	13,9	15,9	88	118	3,4	4,5
29/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	60	85	8,5	12,0	10,0	14,3	2,8	3,9	136	192	0,0	0,0
3/3	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	20,6	117	135	9,3	10,7
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,00
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,00
	Итого за прием	550	695	18,76	23,86	17,30	23,1	74,20	81,90	511,15	633,15	50,30	65,42
	<b>Уплотненный полдник</b>												
17/5	Пудинг из творога	100	120	14,6	17,5	10,5	12,6	22,1	26,5	237	285	0,2	0,2
	Сгущенка	20	20	1,4	1,4	8,5	8,5	56	56	66	66	0,0	0,0
10/10	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,0
	Печенье/пряник	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	Итого за прием	310	385	18,44	21,71	19,52	21,65	107,34	116,5	467,64	536,30	0,2	0,2
	Итого за день	1345	1615	45,32	56,13	47,43	58,44	236,72	261,50	1331,8	1578,6	61,5	76,62

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ВТОРНИК**

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
11/4	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	29,3	32,5	185	206	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>13,1</b>	<b>15,40</b>	<b>13,4</b>	<b>16,10</b>	<b>61,9</b>	<b>71,1</b>	<b>407,34</b>	<b>478</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,80	42,68	42,68	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	40	60	0,7	1,0	3,0	4,0	5,0	6,5	45	65	20,26	24,26
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	200	5,67	6,3	3,7	4,1	12,9	14,4	107	119	6,3	7,0
20/8	Тефтели из мяса говядины	60	80	8,5	11,4	7,3	9,7	6,3	8,4	122	163	0,8	1,1
18/3	Рагу из овощей	130	150	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16,0	84	97	9,2	10,61
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>750</b>	<b>21,86</b>	<b>26,16</b>	<b>17,8</b>	<b>22,1</b>	<b>75,80</b>	<b>87,80</b>	<b>527,15</b>	<b>631,15</b>	<b>74,16</b>	<b>93,07</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	100	9,2	11,4	1,6	2,0	6,4	8,0	72	90	0,9	1,2
1/3	Картофель отварной	130	150	2,5	2,9	3,6	4,2	20,6	23,8	121	139	5,2	6,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>525</b>	<b>15,52</b>	<b>19,65</b>	<b>6,02</b>	<b>7,85</b>	<b>52,44</b>	<b>68,6</b>	<b>311,64</b>	<b>406,3</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>1820</b>	<b>50,88</b>	<b>61,61</b>	<b>37,62</b>	<b>46,45</b>	<b>197,94</b>	<b>237,3</b>	<b>1288,8</b>	<b>1558,1</b>	<b>86,16</b>	<b>105,77</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**СРЕДА**

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
2/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	200	6,5	7,2	6,0	6,6	30,2	33,5	186	206	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89,0	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,9</b>	<b>15,20</b>	<b>13,5</b>	<b>16,10</b>	<b>52,70</b>	<b>61,0</b>	<b>367,34</b>	<b>432</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из морской капусты	40	60	1,0	1,3	5,6	6,6	1,4	1,7	16,4	19,38	0,5	0,92
20/2	Суп лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9,0	12,0	58	78	0,3	0,4
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	100	9,7	12,2	10,5	13,1	1,8	2,2	140	175	0,5	0,6
10/4	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	200	5,0	6,6	4,3	5,7	29,4	39,2	167	223	0,4	0,5
1/10	Компот из яблок и кураги	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>770</b>	<b>18,76</b>	<b>22,56</b>	<b>22,40</b>	<b>27,30</b>	<b>70,50</b>	<b>81,76</b>	<b>504,55</b>	<b>598,53</b>	<b>44,1</b>	<b>52,52</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
5/5	Вареники ленивые	120	150	15,94	19,92	13,7	17,1	20,6	25,7	281	352	0,2	0,2
12/10	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61	0,2	0,3
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,0
	Печенье/пряник	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>395</b>	<b>19,52</b>	<b>24,13</b>	<b>15,32</b>	<b>18,82</b>	<b>19,05</b>	<b>58,74</b>	<b>465,64</b>	<b>563,30</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>1710</b>	<b>51,58</b>	<b>62,29</b>	<b>51,62</b>	<b>62,62</b>	<b>152,05</b>	<b>211,30</b>	<b>1380,2</b>	<b>1636,48</b>	<b>55,5</b>	<b>69,52</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЧЕТВЕРГ**

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	4,8	5,3	4,6	5,1	25,7	28,6	160	178	0,4	0,4
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,0</b>	<b>14,20</b>	<b>12,60</b>	<b>15,20</b>	<b>58,30</b>	<b>67,2</b>	<b>382,34</b>	<b>450</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
6/1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	60	0,7	1,0	3,0	4,0	5,0	6,5	45	65	20,26	24,26
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	200	1,2	1,5	3,9	5,2	7,3	9,8	65	87	5,1	6,8
43/3	Макаронные изделия отварные	130	150	4,6	5,3	3,3	3,8	29,6	34,1	163	188	0,0	0,0
5/9	Биточки из мяса кур	60	80	10,8	14,3	8,8	11,7	9,1	12,1	158	211	0,2	0,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>750</b>	<b>21,66</b>	<b>26,56</b>	<b>19,60</b>	<b>25,30</b>	<b>89,30</b>	<b>105,6</b>	<b>601,15</b>	<b>839,15</b>	<b>63,16</b>	<b>81,56</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
9/7	Биточки рыбные	60	80	8,2	11,0	1,2	1,6	4,8	6,4	63	84	0,4	0,5
1/11	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2,0	17	26	0,1	0,1
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	150	3,2	3,7	2,9	3,4	33,5	38,6	171	197	0,0	0,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>485</b>	<b>13,12</b>	<b>16,95</b>	<b>5,42</b>	<b>6,85</b>	<b>56,34</b>	<b>68,40</b>	<b>323,34</b>	<b>400,30</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>1780</b>	<b>47,18</b>	<b>58,11</b>	<b>38,02</b>	<b>47,75</b>	<b>213,54</b>	<b>223,23</b>	<b>1349,5</b>	<b>1632,1</b>	<b>74,66</b>	<b>93,16</b>

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	200	5,4	6,0	4,7	5,3	30,3	33,7	176	195	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
1/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>9,72</b>	<b>11,26</b>	<b>10,51</b>	<b>12,69</b>	<b>52,08</b>	<b>60,80</b>	<b>331,37</b>	<b>389,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	60	0,5	0,8	3,3	5,0	8,8	13,2	62	93	0,7	1,1
25/2	Суп- пюре из картофеля	150	200	1,8	2,5	2,0	2,6	9,6	12,7	61	82	3,36	4,8
8/3	Капуста тушеная	130	150	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	27,1	31,3
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	100	11,9	14,9	12,6	15,7	4,3	5,4	176	220	0,4	0,5
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>770</b>	<b>21,56</b>	<b>26,16</b>	<b>21,0</b>	<b>26,80</b>	<b>75,80</b>	<b>91,80</b>	<b>550,15</b>	<b>677,15</b>	<b>69,16</b>	<b>87,90</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
22/2	Суп молочный с крупой	180	200	3,2	3,5	3,8	4,2	13,0	14,5	98	108	0,5	0,5
6/12	Ватрушка со сметаной	65	100	5,6	8,7	12,9	8,4	32,0	49,2	223	342	0,1	0,2
15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49	65	66,8	89,00
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>415</b>	<b>525</b>	<b>10,32</b>	<b>14,05</b>	<b>16,92</b>	<b>12,85</b>	<b>68,44</b>	<b>94,20</b>	<b>414,64</b>	<b>573,30</b>	<b>67,4</b>	<b>89,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>1830</b>	<b>50,33</b>	<b>51,87</b>	<b>48,83</b>	<b>52,74</b>	<b>206,12</b>	<b>256,60</b>	<b>1338,8</b>	<b>1682,6</b>	<b>147,5</b>	<b>188,5</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
8/4	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	200	5,7	6,4	6,7	7,4	26,2	29,2	182	202	0,4	0,4
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	Итого за прием	385	435	10,82	12,56	13,01	15,39	58,08	67,40	378,37	442,5	0,9	0,9
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	Итого за прием	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	<b>Обед</b>												
1/1	Зеленый горошек	40	50	1,2	1,5	1,5	1,9	4,5	5,6	29	36	3,9	4,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,1	1,5	1,9	2,5	5,6	7,4	40	53	8,1	10,8
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	150	2,4	2,8	3,6	4,1	16,7	19,2	102	118	7,1	8,2
13/8	Бифштекс рубленый паровой	60	80	10,68	14,24	13,1	17,4	0,2	0,3	172	230	0,1	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	590	740	19,74	24,50	20,70	26,50	65,10	75,6	513,15	625,15	56,8	74,2
	<b>Уплотненный полдник</b>												
19/5	Суфле творожное	100	120	12,30	14,76	12,1	14,5	13,9	16,7	224	269	0,2	0,3
	Сгущенка	20	20	1,4	1,4	8,5	8,5	56	56	66	66	0,0	0,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Печенье	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	Итого за прием	310	385	16,18	18,97	21,12	23,55	99,14	106,7	454,64	520,30	0,2	0,3
	<b>Итого за день</b>	1385	1660	47,14	56,43	55,23	65,84	232,1	259,5	1388,8	1630,6	67,90	85,40

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	29,3	32,5	185	206	0,4	0,4
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>13,10</b>	<b>15,40</b>	<b>13,40</b>	<b>16,10</b>	<b>61,90</b>	<b>71,10</b>	<b>407,34</b>	<b>478</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
5/2	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70	93	4,1	5,4
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	180	9,4	11,3	9,7	11,6	9,6	11,5	159	190	2,5	3,0
2/10	Компот из яблок с изюмом	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	54	71	37,5	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>15,16</b>	<b>17,66</b>	<b>17,60</b>	<b>22,50</b>	<b>58,90</b>	<b>69,60</b>	<b>439,15</b>	<b>530,15</b>	<b>47,70</b>	<b>64,0</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
1/3	Картофель отварной	130	150	2,5	2,9	3,6	4,2	20,6	23,8	121	139	5,2	6,0
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	80	8,2	11,0	1,2	1,6	4,8	6,4	63	84	0,4	0,5
12/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>455</b>	<b>12,02</b>	<b>15,55</b>	<b>4,92</b>	<b>5,95</b>	<b>42,04</b>	<b>51,60</b>	<b>256,64</b>	<b>316,30</b>	<b>5,4</b>	<b>6,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>1700</b>	<b>40,68</b>	<b>49,01</b>	<b>35,99</b>	<b>44,62</b>	<b>180,46</b>	<b>209,92</b>	<b>1168,52</b>	<b>1389,8</b>	<b>64,0</b>	<b>81,41</b>



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) со сливочным маслом	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,4	141	188	0,4	0,5
14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	18,4	24,5	101	135	0,4	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	335	445	11,10	14,90	12,00	16,10	50,20	67,00	343,34	460	0,81	1,01
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	Итого за прием	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	60	0,7	1,0	3,0	4,0	5,0	6,5	45	65	20,26	24,26
16/2	Суп картофельный с крупой	150	200	2,0	2,7	4,0	4,4	16,5	18,3	105	117	4,7	5,2
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	200	10,4	13,8	8,9	11,9	23,6	31,4	210	279	11,2	15,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	550	720	17,08	21,28	13,5	16,9	78,20	92,8	485,15	584,15	53,50	70,40
	<b>Уплотненный полдник</b>												
7/5	Сырники из творога с картофелем	100	120	15,3	18,4	8,2	9,9	23,0	27,6	227	272	1,6	1,9
	Джем	20	20	0,08	0,08	0,07	0,07	8,63	8,63	36,52	36,52	0,0	0,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0,0	0,0
	Мармелад	20	20	0,24	0,24	0,07	0,07	14,46	14,46	58,59	58,59	0,0	0,0
	Итого за прием	310	385	17,22	20,32	8,65	10,35	62,64	69,54	397,04	451,04	1,6	1,9
	<b>Итого за день</b>	1295	1650	45,80	56,90	34,55	43,75	200,84	239,14	1268,2	1537,9	65,91	83,31

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРТ

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	29,3	32,5	185	206	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,30</b>	<b>14,50</b>	<b>12,90</b>	<b>15,50</b>	<b>51,80</b>	<b>60,00</b>	<b>366,34</b>	<b>432</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из морской капусты	40	60	1,0	1,3	5,6	6,6	1,4	1,7	16,4	19,38	0,5	0,92
9/2	Суп рассольник со сметаной	150	200	1,1	1,4	2,1	2,6	7,8	10,5	51	68	2,8	3,7
43/3	Макаронные изделия отварные	130	150	4,6	5,3	3,3	3,8	29,6	34,1	163	188	0,0	0,0
6/11	Биточки(котлеты) из мяса кур	60	80	10,8	14,3	8,8	11,7	9,1	12,1	158	211	0,2	0,3
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>590</b>	<b>750</b>	<b>20,66</b>	<b>25,26</b>	<b>14,80</b>	<b>18,70</b>	<b>84,20</b>	<b>99,20</b>	<b>541,15</b>	<b>654,15</b>	<b>40,6</b>	<b>53,80</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
39/3	Морковная запеканка	155	180	4,9	5,7	6,0	7,0	27,7	32,2	165	192	3,4	3,9
	Джем	20	20	0,08	0,08	0,07	0,07	8,63	8,63	36,52	36,52	0,0	0,0
12/10	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61	0,2	0,3
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0,0	0,0
	Печенье	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>365</b>	<b>445</b>	<b>8,56</b>	<b>9,99</b>	<b>7,88</b>	<b>9,18</b>	<b>67,08</b>	<b>74,39</b>	<b>388,45</b>	<b>430,45</b>	<b>3,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>1740</b>	<b>41,8</b>	<b>50,03</b>	<b>35,65</b>	<b>43,45</b>	<b>220,7</b>	<b>251,21</b>	<b>1341,3</b>	<b>1581,9</b>	<b>55,2</b>	<b>69,0</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	0,1	0,1
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>285</b>	<b>335</b>	<b>12,92</b>	<b>15,96</b>	<b>16,81</b>	<b>21,09</b>	<b>33,28</b>	<b>39,90</b>	<b>327,37</b>	<b>404,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	60	0,5	0,8	3,3	5,0	8,8	13,2	62	93	0,7	1,1
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	200	1,0	1,3	2,0	2,6	7,5	10,0	49	65	3,4	4,6
39/8	Запеканка капустная с мясом говядины	150	180	15,75	18,9	14,25	17,10	12,30	14,70	231	278	7,35	8,9
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>22,13</b>	<b>25,98</b>	<b>20,15</b>	<b>25,3</b>	<b>66,7</b>	<b>81,0</b>	<b>512,15</b>	<b>624,2</b>	<b>49,05</b>	<b>64,8</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	180	200	4,0	4,5	5,3	5,9	20,2	22,5	143	159	0,5	0,6
15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49	65	66,8	89,00
17-2/12	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	100	4,1	5,9	3,5	5,0	43,7	62,4	215	307	0,1	0,2
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>420</b>	<b>525</b>	<b>9,62</b>	<b>12,25</b>	<b>9,21</b>	<b>11,31</b>	<b>87,25</b>	<b>112,85</b>	<b>455,93</b>	<b>579,9</b>	<b>67,4</b>	<b>89,8</b>
	Итого за день	<b>1355</b>	<b>1660</b>	<b>44,95</b>	<b>54,47</b>	<b>46,24</b>	<b>57,77</b>	<b>204,85</b>	<b>251,37</b>	<b>1360,84</b>	<b>1674</b>	<b>127,0</b>	<b>165,2</b>

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
18/4	Каша ассорти (рис, греча) молочная с маслом сливочным	180	200	4,6	5,1	5,3	5,9	23,6	26,2	155	172	0,5	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
1/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>8,82</b>	<b>10,06</b>	<b>11,11</b>	<b>13,29</b>	<b>45,38</b>	<b>53,3</b>	<b>310,37</b>	<b>366,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
1/1	Зеленый горошек	40	50	1,2	1,5	1,5	1,9	4,5	5,6	29	36	3,9	4,9
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	1,4	1,8	3,3	4,4	8,8	11,7	66	88	4,8	6,4
3/3	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7
14/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	60	80	8,5	11,4	8,3	11,1	3,9	5,2	125	166	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>740</b>	<b>18,16</b>	<b>22,26</b>	<b>17,4</b>	<b>22,2</b>	<b>74,7</b>	<b>87,9</b>	<b>507,15</b>	<b>613,2</b>	<b>55,6</b>	<b>72,2</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	120	16,2	19,4	9,6	11,5	17,5	21,0	220	265	0,2	0,3
	Сгущенка	20	20	1,28	1,28	1,59	1,9	10,7	10,7	63,32	63,32	0,0	0,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Печенье	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>385</b>	<b>25,48</b>	<b>29,01</b>	<b>11,71</b>	<b>13,95</b>	<b>57,44</b>	<b>65,7</b>	<b>447,96</b>	<b>513,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>1660</b>	<b>52,86</b>	<b>62,27</b>	<b>40,29</b>	<b>49,51</b>	<b>195,14</b>	<b>224,52</b>	<b>1330,9</b>	<b>1558,7</b>	<b>66,8</b>	<b>83,5</b>

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

## ВТОРНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	29,3	32,5	185	206	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,3</b>	<b>14,50</b>	<b>12,90</b>	<b>15,50</b>	<b>51,80</b>	<b>60,00</b>	<b>366,34</b>	<b>432</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,68	42,68	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>42,68</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
30/1	Салат из морской капусты	40	60	1,0	1,3	5,6	6,6	1,4	1,7	16,4	19,38	0,5	0,92
30/2	Уха рыбацкая	150	200	5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65	87	4,0	5,4
3/9	Рагу из мяса кур	150	200	14,8	19,8	16,4	21,8	16,0	21,3	266	354	4,3	5,7
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>25,06</b>	<b>32,16</b>	<b>24,20</b>	<b>31,10</b>	<b>63,30</b>	<b>72,40</b>	<b>516,55</b>	<b>647,53</b>	<b>46,40</b>	<b>62,12</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
11/7	Тефтели рыбные в соусе	120	130	10,2	11,1	5,6	6,0	10,4	11,3	131	142	0,6	0,6
11/10	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	6,8	9,3	27	36	0,6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Итого за прием	<b>290</b>	<b>355</b>	<b>11,62</b>	<b>12,85</b>	<b>5,72</b>	<b>6,15</b>	<b>27,04</b>	<b>32,90</b>	<b>204,64</b>	<b>236,30</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>1620</b>	<b>49,38</b>	<b>59,91</b>	<b>43,22</b>	<b>53,15</b>	<b>151,94</b>	<b>179,10</b>	<b>1130,2</b>	<b>1358,48</b>	<b>58,6</b>	<b>74,52</b>

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

## СРЕДА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
2/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	200	6,5	7,2	6,0	6,6	30,2	33,5	186	206	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,90</b>	<b>15,20</b>	<b>13,5</b>	<b>16,1</b>	<b>52,70</b>	<b>61,0</b>	<b>367,34</b>	<b>432</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	60	0,7	1,0	3,0	4,0	5,0	6,5	45	65	20,26	24,26
2/2	Борщ со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,2	4,3	7,6	10,2	60	80	6,5	8,6
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	80	10,3	11,7	11,0	12,5	2,6	2,9	150	171	0,0	0,0
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	150	3,2	3,7	2,9	3,4	33,5	38,6	171	197	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,4	19,2	53	70	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>600</b>	<b>750</b>	<b>18,96</b>	<b>21,36</b>	<b>17,70</b>	<b>20,80</b>	<b>81,30</b>	<b>94,10</b>	<b>550,15</b>	<b>634,15</b>	<b>44,10</b>	<b>58,70</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
17/5	Пудинг из творога	100	120	14,6	17,5	10,5	12,6	22,1	26,5	237	285	0,2	0,2
	Джем	20	20	0,08	0,08	0,07	0,07	8,63	8,63	36,52	36,52	0,0	0,0
12/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Печенье/Пряник	20	20	1,53	1,53	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>310</b>	<b>385</b>	<b>17,53</b>	<b>20,76</b>	<b>11,9</b>	<b>13,22</b>	<b>59,97</b>	<b>69,13</b>	<b>438,16</b>	<b>506,82</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
	Итого за день	<b>1405</b>	<b>1680</b>	<b>49,67</b>	<b>57,6</b>	<b>43,17</b>	<b>50,19</b>	<b>211,59</b>	<b>241,82</b>	<b>1421</b>	<b>1638,4</b>	<b>55,21</b>	<b>69,81</b>

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

## ЧЕТВЕРГ

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	4,8	5,3	4,6	5,1	25,7	28,6	160	178	0,4	0,4
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,0</b>	<b>14,20</b>	<b>12,60</b>	<b>15,20</b>	<b>58,30</b>	<b>67,20</b>	<b>382,34</b>	<b>450,00</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,4	1,8	3,3	4,4	9,4	12,6	69	92	6,3	8,4
5/9	Биточки из мяса кур	60	80	10,8	14,3	8,8	11,7	9,1	12,1	158	211	0,2	0,3
3/3	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,0	20,0	54	71	52,6	70,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>19,68</b>	<b>24,08</b>	<b>16,50</b>	<b>21,00</b>	<b>76,10</b>	<b>90,20</b>	<b>514,15</b>	<b>625,15</b>	<b>68,4</b>	<b>89,5</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60	0,3	0,4	4,0	5,9	1,3	1,9	40	60	3,6	5,5
14/7	Суфле из рыбы	80	100	11,8	14,8	3,4	4,3	2,7	3,4	89	111	0,1	0,1
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0,0	0,0
	Печенье	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>310</b>	<b>405</b>	<b>14,58</b>	<b>18,01</b>	<b>8,11</b>	<b>10,91</b>	<b>33,15</b>	<b>36,75</b>	<b>295,93</b>	<b>346,93</b>	<b>3,7</b>	<b>5,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>1640</b>	<b>46,54</b>	<b>56,57</b>	<b>37,28</b>	<b>47,18</b>	<b>185,17</b>	<b>211,77</b>	<b>1257,8</b>	<b>1487,5</b>	<b>83,01</b>	<b>106,1</b>

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

## ПЯТНИЦА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	0,1	0,1
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	Итого за прием	285	335	12,12	15,06	16,31	20,49	23,18	28,80	286,37	358,50	0,6	0,6
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Обед</b>												
26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	60	0,5	0,8	3,3	5,0	8,8	13,2	62	93	0,7	1,1
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	200	1,8	2,5	2,0	2,6	9,6	12,7	61	82	3,6	4,8
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	80	10,3	11,7	11,0	12,5	2,6	2,9	150	171	0,0	0,0
8/3	Капуста тушеная	130	150	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	27,1	31,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	600	750	19,96	22,96	19,40	23,60	74,10	90,30	524,15	628,15	69,0	87,40
	<b>Уплотненный полдник</b>												
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	200	5,4	6,0	4,7	5,3	30,3	33,7	176	195	0,4	0,4
8/12	Сдоба обыкновенная	50	60	4,4	5,3	3,3	3,9	28,2	33,8	156	188	0,1	0,1
15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49	65	66,8	89,00
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Итого за прием	400	485	11,32	13,15	8,22	9,45	81,94	98,0	427,64	506,3	67,30	89,5
	<b>Итого за день</b>	1385	1670	43,68	51,99	44,0	53,61	196,84	234,72	1303,6	1558,3	146,90	187,5



## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	200	6,6	7,4	7,1	7,9	29,1	32,4	197	219	0,5	0,5
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>11,72</b>	<b>13,56</b>	<b>13,41</b>	<b>15,89</b>	<b>60,98</b>	<b>70,60</b>	<b>393,37</b>	<b>459,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
1/1	Зеленый горошек	40	50	1,2	1,5	1,5	1,9	4,5	5,6	29	36	3,9	4,9
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,1	1,5	1,9	2,5	5,6	7,4	40	53	8,1	10,8
15/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	60	80	8,8	11,0	8,7	11,6	3,7	4,9	128	171	0,0	0,0
3/3	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,1	3,7	4,2	19,4	22,3	117	135	9,3	10,7
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>740</b>	<b>18,16</b>	<b>21,56</b>	<b>16,40</b>	<b>20,80</b>	<b>71,30</b>	<b>83,30</b>	<b>484,15</b>	<b>583,15</b>	<b>46,9</b>	<b>60,9</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
9/5	Запеканка творожная	100	120	16,9	20,3	9,6	11,5	13,4	16,1	209	251	0,2	0,3
	Сгущенка	20	20	1,28	1,28	1,59	1,9	10,7	10,7	63,32	63,32	0,0	0,0
12/10	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61	0,2	0,3
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Печенье/пряник	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>385</b>	<b>21,76</b>	<b>25,79</b>	<b>12,81</b>	<b>15,35</b>	<b>54,64</b>	<b>62,90</b>	<b>456,96</b>	<b>525,62</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>1660</b>	<b>51,92</b>	<b>61,19</b>	<b>42,69</b>	<b>52,11</b>	<b>204,54</b>	<b>234,42</b>	<b>1399,9</b>	<b>1633,7</b>	<b>58,3</b>	<b>72,5</b>

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

## ВТОРНИК

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамины С	
		г/л	с/д	г/л	с/д	г/л	с/д	г/л	с/д	г/л	с/д	г/л	с/д
	<b>Завтрак</b>												
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	29,3	32,5	185	206	0,4	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>12,3</b>	<b>14,5</b>	<b>12,9</b>	<b>15,5</b>	<b>51,8</b>	<b>60,0</b>	<b>366,34</b>	<b>432,00</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
29/2	Суп-пюре гороховый	150	200	3,9	5,2	1,3	1,8	13,1	17,4	72	96	0,4	0,5
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	80	11,9	15,8	13,6	18,2	2,7	3,6	181	241	0,3	0,4
18/3	Рагу из овощей	130	150	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16,0	84	97	9,2	10,6
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,4	19,2	53	70	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>21,96</b>	<b>27,56</b>	<b>18,7</b>	<b>24,3</b>	<b>67,3</b>	<b>79,40</b>	<b>506,15</b>	<b>620,15</b>	<b>47,5</b>	<b>61,60</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	120	9,7	11,6	5,2	6,3	4,9	5,9	101	122	1,2	1,4
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	60	0,3	0,4	4,0	5,9	1,3	1,9	40	60	3,6	5,5
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Печенье	20	20	1,16	1,16	0,4	0,4	12,6	12,6	92	92	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>425</b>	<b>12,48</b>	<b>14,81</b>	<b>9,72</b>	<b>12,75</b>	<b>35,44</b>	<b>41,80</b>	<b>279,64</b>	<b>367,30</b>	<b>4,8</b>	<b>6,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>1660</b>	<b>47,02</b>	<b>57,15</b>	<b>41,39</b>	<b>52,62</b>	<b>172,16</b>	<b>198,82</b>	<b>1217,5</b>	<b>1484,8</b>	<b>63,21</b>	<b>79,41</b>

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

## СРЕДА

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
	<b>Завтрак</b>												
16/4	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	180	200	4,5	5,0	5,3	5,9	23,8	26,4	158	175	0,5	0,5
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>11,7</b>	<b>13,9</b>	<b>13,3</b>	<b>16,0</b>	<b>56,40</b>	<b>65,0</b>	<b>380,34</b>	<b>447,0</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
14/1	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	60	0,7	1,0	3,0	4,0	5,0	6,5	45	65	20,26	24,26
2/2	Борщ со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,2	4,3	7,6	10,2	60	80	6,5	8,6
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	150	7,5	8,6	5,9	6,8	39,6	45,6	217	250	0,8	0,9
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	80	10,3	11,7	11,0	12,5	2,6	2,9	150	171	0,0	0,0
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>600</b>	<b>850</b>	<b>23,26</b>	<b>26,26</b>	<b>20,70</b>	<b>26,20</b>	<b>87,50</b>	<b>101,20</b>	<b>596,15</b>	<b>688,15</b>	<b>44,9</b>	<b>59,60</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
7/5	Сырники из творога с картофелем	100	120	15,3	18,4	8,2	9,9	23,0	27,6	227	272	1,6	1,9
	Джем	20	20	0,08	0,08	0,07	0,07	8,63	8,63	36,52	36,52	0,0	0,0
10/10	Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	0,0	0,00	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Мармелад	20	20	0,24	0,24	0,07	0,07	14,46	14,46	58,59	58,59	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>310</b>	<b>385</b>	<b>16,94</b>	<b>20,37</b>	<b>8,46</b>	<b>10,19</b>	<b>62,73</b>	<b>72,09</b>	<b>394,75</b>	<b>460,41</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>1780</b>	<b>52,18</b>	<b>60,81</b>	<b>42,53</b>	<b>50,46</b>	<b>224,45</b>	<b>255,91</b>	<b>1436,6</b>	<b>1661</b>	<b>57,51</b>	<b>72,51</b>

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

## ЧЕТВЕРГ

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	5,4	6,0	5,2	5,8	39,3	43,7	223	248	0,5	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,0	13,4	80	89	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом (сыром)	35	45	3,7	5,0	4,9	6,6	10,5	14,1	101,34	137	0,01	0,01
	Итого за прием	<b>395</b>	<b>445</b>	<b>11,8</b>	<b>14,0</b>	<b>12,7</b>	<b>15,3</b>	<b>61,8</b>	<b>71,2</b>	<b>404,34</b>	<b>474</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	9,1	12,2	48	63	1,8	2,4
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10,8	14,3	8,8	11,7	9,1	12,1	158	211	9,2	0,3
8/3	Капуста тушеная	130	150	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	27,1	31,3
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,4	19,2	53	70	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>590</b>	<b>750</b>	<b>19,56</b>	<b>24,16</b>	<b>16,7</b>	<b>22,2</b>	<b>72,10</b>	<b>86,0</b>	<b>496,15</b>	<b>614,15</b>	<b>79,3</b>	<b>89,6</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	100	5,1	6,4	3,9	4,9	7,0	8,7	82	103	0,8	1,0
12/10	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61	0,2	0,3
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	Пюре фруктовое	125	125	1,61	1,61	0,56	0,56	17,22	17,22	87,85	87,85	0,0	0,0
	Итого за прием	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>9,13</b>	<b>11,06</b>	<b>5,68</b>	<b>7,01</b>	<b>42,46</b>	<b>49,42</b>	<b>262,49</b>	<b>310,15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>1745</b>	<b>40,77</b>	<b>49,50</b>	<b>35,15</b>	<b>44,58</b>	<b>193,98</b>	<b>224,24</b>	<b>1228,4</b>	<b>1463,7</b>	<b>91,31</b>	<b>102</b>

ЧЕТВЕРТАЧ ПИТАНИЕ

ПОТРЕБИТЕЛЯ

№ карты	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		Витамин С	
		ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал
	<b>Завтрак</b>												
19/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	200	4,0	4,5	5,3	5,9	20,2	22,5	143	159	0,5	0,6
14/10	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	3,1	3,5	22,1	24,5	121	135	0,5	0,5
4/13	Батон с маслом	25	35	1,62	2,26	3,21	4,49	9,78	13,7	75,37	105,5	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>9,12</b>	<b>10,66</b>	<b>11,61</b>	<b>13,89</b>	<b>52,08</b>	<b>60,70</b>	<b>339,37</b>	<b>399,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>
	<b>10:00</b>												
	Сок или фрукты в ассортименте	100	100	0,28	0,28	0,07	0,07	17,62	17,62	65,39	65,39	10	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>17,62</b>	<b>17,62</b>	<b>65,39</b>	<b>65,39</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>												
26/1	Винегрет с растительным маслом	40	60	0,6	0,8	6,0	9,0	4,3	5,5	9,68	11,68	2,0	2,53
27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	200	2,0	2,7	2,7	3,6	8,4	11,2	61	81	4,7	6,2
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	180	11,3	13,6	10,4	12,4	14,1	16,9	189	227	5,3	6,4
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0,0	0,0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	20	1,32	1,32	0,12	0,12	9,84	9,84	46,64	46,64	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	40	2,64	2,64	0,48	0,48	13,36	13,36	69,51	69,51	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>18,26</b>	<b>21,56</b>	<b>18,7</b>	<b>26,6</b>	<b>64,90</b>	<b>76,70</b>	<b>429,83</b>	<b>507,83</b>	<b>49,6</b>	<b>65,33</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>												
22/2	Суп молочный с крупой	180	200	3,2	3,5	3,8	4,2	13,0	14,5	98	108	0,5	0,5
7/12	Ватрушка с яблоком	65	100	4,4	6,8	5,6	8,5	31,7	48,8	190	292	0,4	0,6
15/10	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49	65	66,8	89,00
	Хлеб пшеничный	20	25	1,32	1,65	0,12	0,15	9,84	12,3	46,64	58,3	0,0	0,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>415</b>	<b>525</b>	<b>9,12</b>	<b>12,15</b>	<b>9,62</b>	<b>12,95</b>	<b>68,14</b>	<b>93,8</b>	<b>383,64</b>	<b>523,30</b>	<b>67,7</b>	<b>90,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>1760</b>	<b>36,78</b>	<b>44,65</b>	<b>41,0</b>	<b>52,51</b>	<b>203,46</b>	<b>250,82</b>	<b>121,28</b>	<b>1495,98</b>	<b>128,3</b>	<b>167,43</b>