

День 1
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Вермишель молочная	6,12	9,3	30,23	174	200/5/12
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром	7,8	11,05	23	170,2	50/5/15
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,72 0,4	3,19 -	19,73 15	154 48,6	200 150
Итого	16,6	23,5	73	392,9	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Салат из свеклы с зеленым горошком	0,52	2,73	5,76	54,8	50
Щи из свежей капусты со сметаной и курами	5,2	3,2	11,6	114,35	200/10
Ежики мясные с подливой	14,2	13,6	16,8	222,5	75/50
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	17,4	20,1	81,6	570,5	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Творожная запеканка/шарлотка	17,3	16,3	30,9	386,6	120
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
Итого	21,3	18,2	75,7	550,0	

Всего за день	55,5	61,8	242,0	1608,4	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

День 1
Меню /ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Вермишель молочная	6,12	9,31	30,3	161,51	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	4,67	8,62	23	140,20	30/5/15
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12	2,39	14,53	115	150
	0,09	-	11,98	37	150
Итого	12,9	20,3	67,56	358,19	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Салат из свеклы с зеленым горошком	0,47	2,03	3,62	34,8	40
Щи из свежей капусты со сметаной и курами	3,99	3,2	9,61	85,76	150
Ежики мясные с подливой	13,8	12	16	189,8	70/50
Компот из сухофруктов	0,4	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	68	30
Итого	20,4	17,5	67,8	473,3	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Творожная запеканка/шарлотка	12,5	10,2	27	360,4	100
Чай сладкий	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
Итого	16,5	13,4	59,2	527,3	

Всего за день	50,0	51,2	206,2	1437,8	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

День 2
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша геркулесовая молочная	7,7	7,7	27,3	160	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром	3,9	8,2	30,9	170,2	50/5/15
Какао/чай сладкий	3,7 0,4	3,9 -	25,9 15	163,9 48,6	200 150
Итого	15,3	19,8	84,1	494	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Кабачковая икра	1,9	3,2	8,8	52,0	50
Суп рассольник со сметаной и курами	3,9	5,7	22,3	127,5	150
Блины из печени	17	14,7	15	179,7	100
Картофельное пюре	3,5	6,5	30,3	160,4	150
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	29,04	30,7	123,8	698,5	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Котлета рыбная	10,1	6,7	9,6	172,16	70
Салат из капусты	6,7	7,9	31,5	140,4	110
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
Итого	20,8	16,5	85,9	505,9	

Всего за день	65,3	67,0	305,5	1638,4	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

День 2
Меню /ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша геркулесовая молочная	5,5	5,5	22,3	161,6	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	2,43	6,74	18,9	140,20	30/5/15
Какао/чай сладкий	2,8 0,09	2,9 -	19,46 11,98	135 37	150 150
Итого	10,73	15,14	60,6	340,8	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Кабачковая икра	1,7	2,7	7,6	40,4	40
Суп рассольник со сметаной и курами	4,3	3,2	10,2	85,7	150
Блины из печени	15	12,3	14,3	150,2	100
Картофельное пюре	3,4	5,7	20	130	120
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	68	40
Итого	26,5	24,1	90,7	561,3	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Рыбная котлета	6,3	4,8	8,7	155,34	70
Салат из капусты	6,6	6,5	21,9	138,5	100
Чай сладкий	0,09	-	12,00	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
Итого	15,3	12,3	60,5	418	

Всего за день	56,7	56,3	226,1	1436	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 3
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшенная с маслом сливочным	3,7	7,05	19,9	147,1	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	4,67	8,62	23	140,21	30/5/10
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12/0,09	2,39/-	14,53/11,98	116/37	150/150
Итого	10,49	18,06	57,43	343,79	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп картофельный с курами	6,4	3,6	14,2	146,04	150
Голубцы слоеные в сметане	15,49	13,84	19,4	277,19	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
Итого	25,78	20,2	77,82	586,8	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Омлет/макароны с сыром	7,9	10,1	8,2	137/215	100/120
Чай сладкий	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
Итого	10,5	11,1	53,9	433,9	

Всего за день	47,1	49,3	200,8	1444,49	
----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

День 3
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшенная с маслом сливочным	6,8	8,4	29,3	149,1	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/ сыром	7,8	11,05	23	170,2	45/5/14
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12/0,09	2,39/-	14,53/11,98	154	200
Итого	15,7	21,8	78,5	470,8	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп картофельный с курами	7,8	3,8	15,2	166,08	250
Голубцы слоеные в сметане	18,59	15,5	23,8	358,8	200
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,9	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	30,9	23,4	94,4	704,3	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Омлет/макароны с сыром	7,9	11,9	8,2	137/215	100/120
Чай сладкий	0,09	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
Итого	12,2	13,8	64,9	502,4	

Всего за день	58,8	59	237,8	1677,5	
----------------------	-------------	-----------	--------------	---------------	--

День 4
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша манная молочная	5,9	7,7	30,6	174,0	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	3,9	7,2	30,9	140	50/5/14
Какао с молоком/чай сладкий	3,7	3,9	25,9	164	200
	0,4	-	15	48,6	150
Итого	14,9	19,3	87,4	342,3	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп рыбный	10	2,6	16	148,7	200
Плов с мясом/рис с подливой	4,1	7,6	26,9	210,3	170
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	32,2	25,7	98,65	771,3	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Овощное рагу с курами	5,7	6,6	13,7	139	200
Чай сладкий/сок	0,3	-	17	80/49	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
Итого	9,6	8,5	60,5	491,4	

Всего за день	56,8	53,5	246,6	1605	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 4
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша манная молочная	5,95	6,9	29	161,5	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5/14
Какао с молоком/чай сладкий	2,8	2,9	19,5	134,9	150
	0,09	-	11,98	37	150
Итого	11,5	15,7	76,4	361,0	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп рыбный	8	2,2	13,8	137,2	150
Плов с мясом/рис с подливой	3,8	7,3	30,6	202,8	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,0	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	68	30
Итого	27,5	22,2	95,7	674,77	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Овощное рагу с курами	4,9	7,34	13,7	131	150
Чай сладкий/сок	0,26	-	16,7	80/37	150
Хлеб пшеничный	2,4	0,4	17,9	86,9	30
Итого	7,5	4,65	48,3	400,4	

Всего за день	46,5	42,5	220,4	1436	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 5
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшеничная молочная	5,9	7,6	26,7	121,6	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5/14
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12	2,39	14,53	116	150
	0,4	-	15	48,6	150
Итого	8,82	16,69	64,7	446,3	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Свекольник со сметаной и курами	3,7	3,9	6,8	89,4	150
Гуляш мясной	8,1	11	4,0	110	100
Греча отварная	4,8	5,2	30,6	120,2	100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,7	68	30
Итого	24,3	23,3	94,8	533,17	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Ватрушка с творогом/пирог с повидлом	12,5	11,5	37,3	280	130
Чай сладкий	0,09	-	11,98	37	150
Фрукт	0,4	-	10,1	57	
Итого	15,3	12,5	65,1	423,9	

Всего за день	48,4	52,4	224,6	1403	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 5
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшеничная молочная	7,46	6,5	6,5	160,4	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/ сыром	3,9	7,2	30,9	140	50/5/14
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,72 0,4	3,19 -	19,73 15	154 48,6	200 150
Итого	12,1	19,1	88,8	475,7	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Свекольник со сметаной и курами	8,8	6,34	15,3	142,4	250
Гуляш мясной	10	4,6	6,9	150	120
Греча отварная	5,3	5,5	36,7	120,2	100
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	113	50
Итого	29,8	28,1	112,15	651,2	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Ватрушка с творогом/пирог с повидлом	13,7	12,6	42,5	328	130
Чай сладкий	0,4	-	15	49	200
Фрукт	0,5	-	12,6	100	
Итого	14,6	12,6	70,1	465,6	

Всего за день	56,5	59,8	330,8	1600,5	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

День 6
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша гречневая молочная	6,9	6,12	29,7	177,9	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5/15
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12	2,39	14,5	116	150
Итого	13,7	17,6	79,9	445,1	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Салат из кукурузы с зеленым горошком	0,7	3,2	17,5	50,2	50
Щи из свежей капусты со сметаной	3,3	5,6	13,5	107,2	150
Колбаски мясные в омлете/рулет мясной с яйцом	16,8	15,1	6,9	142	100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,7	74,37	30
Итого	23	6,7	76,5	527,5	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Ленивые вареники	19,5	10,3	33,2	310	100
Чай	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	87	30
Итого	16	12,56	58,7	420,7	

Всего за день	52,7	36,86	215,1	1393,4	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

День 6
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша гречневая молочная	7,8	8,7	31,2	190,5	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным /сыром	3,9	7,2	30,9	140,4	40/5/15
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,72	3,19	19,7	154	200
Итого	14,6	19,09	93,5	459,6	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Салат из кукурузы с зеленым горошком	1,6	4,3	20,6	70	60
Щи из свежей капусты со сметаной	4,9	6,07	42,4	138,1	200
Колбаски мясные в омлете/рулет мясной с яйцом	17,4	16,5	7,2	160	110
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	113	50
Итого	26,6	26,4	93,29	590,3	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Ленивые вареники	21,4	11,5	34,0	335	110
Чай	0,4	-	15	49	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	40
Итого	23,1	21,1	79,2	547,8	

Всего за день	64,3	66,5	332,5	1597	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 7
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша молочная «Дружба»	4,45	7,74	32,9	123,7	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком/чай сладкий	2,8	2,9	19,46	135,0	150
	0,09	-	11,98	37	150
Итого	13,8	22,1	85,5	419,16	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп-лапша с курами	1,5	4,3	17,6	122,06	150
Тефтеля мясная	14,7	11,7	5,7	138,6	50
Капуста тушенная	3,09	3,9	14,5	110,6	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	30
Итого	21,9	22,2	70,04	600	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Рыбное соте/рыба под маринадом	19,5	16,8	24,12	260,9	100
Картофельное пюре	3,4	3,1	20,0	113,0	150
Чай сладкий	0,09	-	12,0	37,0	150
Хлеб пшеничный	2,11	1	17,9	86,9	30
Итого	22,69	18,04	52,5	427,2	

Всего за день	58,3	62,3	332,9	1446,36	
----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

День 7
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша молочная «Дружба»	6,55	8,33	35,09	145,03	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40
Какао с молоком/чай сладкий	3,8 0,4	3,9 -	25,9 15	164 48,6	200 150
Итого	20,9	25,3	108,69	454,43	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп-лапша с курами	2,0	6,35	18,1	152,06	200
Тефтеля мясная	14,7	8,9	15,6	158	55
Капуста тушенная	5,1	7,36	25,8	158	200
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	24,4	22,5	106,01	686,16	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Рыбное соте/рыба под маринадом	20,1	17,2	26	280	150
Картофельное пюре	5,5	4,04	30,3	198,7	200
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	144,8	40
Итого	25,4	19,46	79,7	520,20	

Всего за день	70,7	67,2	294,4	1660,8	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

День 8
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша рисовая молочная	5,72	8,07	25,37	181,13	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40/5
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12	2,39	14,53	154,0	200
Итого	11,9	17,66	82,5	457,61	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Овощная икра/салат из квашенной капусты	1	3,1	5,7	60	50
	0,7	0,7	4	50	70
Борщ со сметаной и курами	4,5	3,7	8,2	141,9	200
Жаркое домашнему	15,4	14,2	19,9	400	200
Компот из сухофруктов	0,11	-	27,9	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	111	50
Итого	33,55	31,45	107,9	674,06	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Блины/Макаронны с сыром	1,7	4,2	14,3	132	110
Чай сладкий	0,4	-	15	49	200
Фрукт	0,9	-	19,3	156	200
Итого	6,6	6,1	78,4	500	

Всего за день	52,05	55,21	268,8	1631,6	
----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

День 8
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша рисовая молочная	3,9	7,6	19,6	148,9	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12	2,89	14,5	116,0	150
Итого	8,6	17,19	64,7	416,18	

Фрукт	0,2	-	11,7	80	100
-------	-----	---	------	----	-----

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Овощная икра/салат из квашенной капусты	1,7	2,7	7,6	40,4	40
	0,6	0,56	3,65	42,7	60
Борщ со сметаной и курами	4,46	3,2	7,9	106,07	150
Жаркое домашнему	13,5	7,5	17,4	335	170
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	68	30
Итого	25,6	20,3	81,42	584,52	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Блины/Макаронны с сыром	1,2	3,7	13,9	120	100
Чай сладкий	0,3	-	13	37,0	150
Итого	4,4	4,7	59,9	385,9	

Всего за день	38,6	42,1	210,32	1386,10	
----------------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--

День 9
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Творожница	11,9	11,6	28,1	270	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком/чай сладкий	2,8	2,9	19,46	116/37	150
	0,09	-	11,98		150
Итого	21,3	26	80,8	565,46	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп крестьянский с курами и сметаной	2,8	4,9	8,7	103,7	150
Тефтеля мясная	2,8	4,0	9,6	113,7	50
Вермишель с подливой	4,3	5,7	20,9	148,9	50/100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
Итого	20,7	20,06	85,8	562,2	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Сельдь/овощная икра/винегрет	6,3	6,3	5,8	47,01/30	40/100
Картофельное пюре	3,4	3,1	20,2	149,8	150
Чай/напиток фруктовый	0,2	-	10,6	37,0	130
Хлеб пшеничный	2,11	1,1	17,9	86,9	30
Итого	11,4	12,6	54,5	360,3	

Всего за день	53,4	58,66	221,1	1487,9	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

День 9
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Творожница	11,9	11,6	28,1	360	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком/чай сладкий	2,8	2,9	19,46	135	200
	0,4	-	15	48,6	150
Итого	21,3	26	80,8	565,46	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп крестьянский с курами и сметаной	3,3	5,2	10,9	134,58	200
Тефтеля мясная	12,4	9,5	9,9	151,45	55/120
Вермишель с подливой	5,1	6,0	25,0	171,3	50/120
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	111	50
Итого	23,9	26,0	94,5	648,9	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Сельдь/овощная икра/винегрет	9,2	9,1	7,9	56,5/37,5	50/100
Картофельное пюре	55	4,04	30,3	198,7	200
Чай/напиток фруктовый	0,25	-	12,3	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	93,5	30
Итого	16,25	16,8	75,3	391,4	

Всего за день	68,95	74,4	273,3	1638,6	
----------------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--

День 10
Меню/ясельная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшеничная с маслом сливочным	5,1	6,5	15,9	97,72	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком/чай сладкий	2,12	2,39	14,53	116,0	150
	0,09	-	11,98	37	150
Итого	9,82	15,6	61	365	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп гороховый с курами	25,5	5,2	19,7	160	150
Овощное рагу с мясом	13,5	10,6	27,6	204,76	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
Итого	41,9	19,39	93,72	552,33	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пирог с повидлом/булочка сладкая	6,4	2,8	60	300	100
Чай/кисель	1,02	1,7	17,9	144,9	150
Фрукт	0,5	-	11,9	87	170
Итого	6,99	4,5	83,9	622	

Всего за день	58,7	39,5	238,6	1539	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

День 10
Меню/дошкольная группа

/Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Каша пшеничная молочная	6,8	8,7	21,2	159,9	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40/5
Кофейный напиток с молоком/чай сладкий	2,12 0,4	2,39 -	14,53 15	154,0 48,6	200 150
Итого	13,2	18,3	78,3	451,4	

/Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суп гороховый с курами	6,9	6,7	28,3	178,1	200
Овощное рагу с мясом	15,5	14,95	31,6	250,7	170
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	111	50
Итого	25,8	37	116,05	648	

/Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				Выход
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пирог с повидлом/булочка сладкая	7,7	3,2	68,4	300	100
Чай/кисель	1,36	1,9	19,2	155	200
Фрукт	0,65	-	12,3	95	200
Итого	9,71	5.1	100,0	550	

Всего за день	48,7	60,4	294,3	1649,4	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

