

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 35 «МОРЕ» г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

Утверждено:
Заведующий
детским садом № 35 «Море»
Хлебникова Н.Н.
Приказ № 179-од от 30.09.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1,5- до 7 лет
с 10,5-часовым пребыванием детей
на зимне-весенний период

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: E7309EB9E509CD237F2FC4CF1B78AD8D0D54E388
Срок действия с 04.07.2023 по 01.07.2033
Владелец: Хлебникова Н.Н.
Организация: Детский сад №35 "Море"
Должность: заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 03-10-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Неделя 1 День 1: понедельник Сезон: зимне-весенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергическая ценность (ккал)		Ви
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>											
Макаронные изделия отварные с маслом	80	100	2.95	3.69	1.80	2.25	14.18	17.71	84.76	105.85	0.0
Сыр порционный	6	9	2.32	3.48	2.95	4.43	0.00	0.00	36.00	54.00	0.0
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.6	0.80	1.6	7.40	14.8	40.00	80.00	0.0
Чай с сахаром	150	180	0.10	0.12	0.30	0.36	15.00	18.00	60.00	72.00	0.0
<i>2-й завтрак</i>											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8
<i>Итого за завтрак</i>	376	439	6.87	9.59	5.85	8.64	50.72	64.65	279.56	370.65	2.9
<i>Обед</i>											
Борщ с картофелем и сметаной (свекольник)	150	180	1.21	1.45	3.01	3.61	8.07	9.68	69	82.8	5.3
Плов (с говядиной)	150	180	17.35	20.82	17.99	21.58	26.47	31.76	337	404.4	1.6
Овощи соленые-квашенные- консервированные-отварные	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.2
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Компот из кураги	150	180	0.2	0.23	0.1	0.11	7.7	9.27	31.9	38.63	1.3
зелень для блюд	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.5
<i>Итого за обед</i>	531	651.0	21.21	25.78	21.48	25.81	58.88	72.49	517.46	630.97	16.3
<i>Полдник</i>											
Выпечка сдобная	60	80	4.69	6.24	3.68	4.89	32.44	43.08	181.92	241.6	0
Чай с молоком	150	180	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.3
<i>Итого за полдник</i>	210	260	6.21	8.06	5.03	6.51	43.35	56.17	242.92	314.8	1.3
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1117.00	1347	34.29	43.28	32.33	40.91	152.32	192.26	1036.32	1310.42	16.5

Сезон: зимне-весенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергенческая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Суп молочный пшеничный	150	180	4.48	5.37	4.11	4.93	12.82	15.38	106.75	128.10	0.68
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18
<i>2-й завтрак</i>											
Яблоки печеные	65	80	4.35	5.22	4.11	4.93	13.94	16.73	110.21	132.25	0.68
<i>Итого за завтрак</i>	393	475	13.23	15.94	11.37	13.67	55.68	67.66	376.80	455.98	2.56
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1.62	1.94	1.71	2.05	10.47	12.56	70.5	84.6	4.95
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	115	10.28	11.82	3.6	4.14	3.85	4.42	89	102.35	4.43
Овощи соленые-квашенные- консервированные-отварные	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	30	35	0,89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Компот из свежих фруктов	150	180	0.2	0.18	0.1	0.09	7.7	9.18	31.9	38.28	1.5
Чеснок для блюд	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55
<i>Итого за обед</i>	591	716.0	15.79	19.82	12.42	15.07	51.18	63.35	393.79	444.39	27.85
<i>Полдник</i>											
Вареники ленивые отварные	60	100	9.1	15.11	6.93	11.52	8.4	13.95	133.73	222	0.21
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2.12
<i>Итого за полдник</i>	210	280	9.19	15.22	6.94	11.53	19.8	13.95	180.23	277.85	2.33
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1194	1471	38.21	50.98	30.73	40.27	126.66	144.96	950.82	1178.22	32.74

Неделя 1 День 3: среда

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Всего
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша "Дружба"	150	180	4.00	4.80	4.40	5.28	18.10	21.72	126.70	152.04	0.3
Бутерброд с сыром и маслом	30	39	3.49	4.53	5.00	6.48	8.93	11.58	94.57	122.00	0.3
Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.1
2-й завтрак											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.1
Итого за завтрак	460	529	11.25	13.70	12.05	14.94	54.35	63.26	368.57	439.04	4.8
Обед											
Суп рыбный из консервов	150	180	6.57	7.88	1.65	1.98	13.06	15.67	93	111.6	11.1
Каша рассыпчатая	110	130	6.41	7.57	4.38	5.18	29.04	34.32	180.4	213.2	0.3
Печень по-строгановски с соусом	50	70	7.84	10.97	7.1	9.94	7.3	10.22	124.5	174.3	13.1
Овощи соленые-квашенные-консервированные-отварные	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.1
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0.3
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0.3
Компот из сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.3
Зелень для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.1
Итого за обед	541	671.0	23.76	30.29	13.59	17.7	90.04	110.79	576.46	723.04	33.8
Полдник											
Омлет с зеленым горошком	65	85	4.57	6.52	9.5	8.07	3.79	8.41	119	132	0.3
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0.3
Чай фруктовый с яблоком и сахаром	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10	11.98	0.3
Итого за полдник	235	290	5.93	8.31	9.69	8.32	13.37	20.82	164	190.98	0.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1236	1490	40.94	52.3	35.33	40.96	157.76	194.87	1109.03	1353.06	38.8

Неделя 1 День 4: четверг Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Вита	
			Б		Ж		У					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный геркулесовый	150	180	4.44	5.33	4.45	5.34	13.45	16.15	111.71	134.05	0.68	
Бутерброд с маслом	25	30	1.47	1.77	4.68	5.63	9.30	11.19	85.00	102.25	0.00	
Чай с сахаром	150	180	0.10	0.12	0.30	0.36	15.00	18.00	60.00	72.00	0.04	
<i>2-й завтрак</i>												
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.80	44.7	47	9.52	
<i>Итого за завтрак</i>	420	490	6.39	7.62	9.81	11.73	55.72	65.14	301.41	355.30	10.24	
<i>Обед</i>												
Суп картофельный с клецками	150	180	1.25	1.5	2.01	2.42	7.28	8.74	52.4	62.88	3.45	
Птица тушенная в соусе с овощами	180	230	9.09	11.94	6.5	8.64	16.49	20.88	161	209	7.34	
Овощи соленые-квашенные- консервированные-отварные	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0.31	0.37	0.09	0.1	28.9	34.75	117	140.4	3.33	
Чеснок для блюд	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	
<i>Итого за обед</i>	561	701.0	12.98	16.89	8.95	11.62	68.74	85.2	406.95	512.42	18.14	
<i>Полдник</i>												
Пудинг из творога (запеченный)	60	100	7.57	15.14	5.38	10.76	12.17	24.33	127	255	0.1	
Кисло-молочный продукт или молоко кипяченое	150	180	4.36	5.22	3.75	4.5	6.01	7.20	75.18	90.09	1.05	
<i>Итого за полдник</i>	210	280	11.93	20.36	9.13	15.26	18.18	31.53	202.18	345.09	1.15	
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1191	1471	31.3	44.87	27.89	38.61	142.64	181.87	910.54	1212.81	29.53	

Неделя 1 День 5: пятница

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергенческая ценность (ккал)		Вит
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Суп молочный гречневый	150	180	4.48	5.37	4.11	4.93	12.82	15.38	106.75	128.10	0.68
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.60	0.80	1.60	7.40	14.80	36.00	54.00	0.07
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18
<i>2-й завтрак</i>											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8
<i>Итого за завтрак</i>	440	510	9.04	11.34	7.56	9.71	47.54	60.14	290.05	347.10	4.73
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	180	3.07	3.68	3.21	3.85	9.69	11.63	80	96	3.4
Рагу из овощей (вариант 1 или 2)	110	130	1.62	2.4	8.68	11.33	9.13	12.59	121	166	5.5
Мясо тушенное	60	80	7.97	12.75	8.15	13.04	1.29	2.07	110	176	0.9
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Напиток из шиповника	150	180	0.2	0.9	0.03	17.7	14.14	64.8	60	79.2	75
Зелень для блюд	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.5
<i>Итого за обед</i>	521	631.0	14.98	22.46	20.39	46.33	49.75	110.97	443.94	611.34	87.5
<i>Полдник</i>											
Суфле из рыбы	60	80	9.54	15.76	5.31	9.15	2.44	4.11	96	129	0.1
хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Чай с лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2.1
<i>Итого за полдник</i>	230	285	10.77	17.39	5.44	9.32	21.24	27.6	177.5	231.85	2.2
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1191	1426	34.79	51.19	33.39	65.36	118.53	198.71	911.49	1190.29	94.4

Неделя 2 День 6: понедельник Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Суп молочный рисовый	150	180	3.61	4.34	3.81	4.57	12.63	15.16	93.54	112.25	0.73
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02
Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18
<i>2-й завтрак</i>											
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.52
<i>Итого за завтрак</i>	423	495	8.39	10.09	7.34	8.78	59.52	70.51	298.08	354.88	11.45
<i>Обед</i>											
Борщ с капустой и картофелем	150	180	1.08	1.29	2.95	3.54	6.55	7.86	61.5	73.8	6.4
Жаркое по-домашнему	150	200	16.94	22.53	17.05	22.67	17.47	23.23	291	387.03	21.78
Овощи соленые-квашенные-консервированные-отварные	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Компот из кураги	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54
Чеснок для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55
<i>Итого за обед</i>	530	671.0	20.84	27.49	20.43	26.76	64.09	80.72	528.05	679.77	32.74
<i>Полдник</i>											
Выпечка сдобная	60	100	4.49	7.48	2.43	4.06	27.44	45.7	154.02	256.6	0
Чай с молоком	180	150	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.33
<i>Итого за полдник</i>	240	250	6.01	9.3	3.78	5.68	38.35	58.79	215.02	329.8	1.33
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1193	1416	35.24	46.88	31.55	41.22	161.96	210.02	1041.15	1364.45	45.52

Неделя 2 День 7: вторник

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергенческая ценность (ккал)		Вит
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>											
Суп молочный с макаронными издел.	150	180	3.28	3.94	2.85	3.42	10.68	12.81	69.00	108.00	0.3
Бутерброд с сыром и маслом	30	39	3.49	4.53	5.00	6.48	8.93	11.58	94.57	122.00	0.0
Чай фруктовый с яблоком и сахаром	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10.00	11.98	0.4
<i>2-й завтрак</i>											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.3
<i>Итого за завтрак</i>	460	529	7.69	9.44	7.92	9.99	35.93	41.14	232.37	300.78	3.0
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1.32	1.58	1.66	1.99	9.24	11.08	63	75.6	6.0
Котлета рыбная	50	80	6.42	10.27	7.63	12.2	7.36	11.77	123	196.8	0.3
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.0
Овощи соленые-квашенные- консервированные-отварные	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.4
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0.0
Хлеб пшеничный	10	10	0.5	0.5	0.05	0.05	3.26	3.26	15.66	15.66	0.0
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.3
Зелень для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.3
<i>Итого за обед</i>	531	666.0	12.17	17.3	16.31	22.96	65.62	82.3	468.05	617.3	24.0
<i>Полдник</i>											
Яйцо вареное	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	0.0
Икра кабачковая	30	50	0.36	0.6	1.41	2.35	2.31	3.85	23.5	39.16	2.3
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0.0
Кондитерское изделие	40	50	5.4	5.5	3.9	4	70	73	300	320	0.0
Чай с сахаром	150	200	0.1	0.12	0.3	0.36	15	18	60	72	0.0
<i>Итого за полдник</i>	280	365	12.1	12.84	10.33	11.47	95.01	104.95	481.5	541.16	2.3
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1271	1560	31.96	39.58	34.56	44.42	196.56	228.39	1181.92	1459.24	30.0

Неделя 2 День 8: среда

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергенческая ценность (ккал)		В
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>											
Суп молоный пшенный	150	180	4.35	5.22	4.11	4.93	13.94	16.73	110.21	132.25	0
Бутерброд с маслом	25	30	1.47	1.77	4.68	5.63	9.30	11.19	85.00	102.25	0
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1
<i>2-й завтрак</i>											
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9
<i>Итого за завтрак</i>	420	490	9.26	11.06	11.82	14.14	54.39	63.54	328.41	387.70	11
<i>Обед</i>											
Рассольник ленинградский	150	180	1.21	1.45	3.06	3.67	7.2	8.64	63	75.6	5
Макаронные изделия с маслом	110	130	4.06	4.82	2.48	2.94	19.52	23.12	138.17	138.21	
Кнели куриные с рисом	60	80	17.03	17.03	14.14	14.14	5.3	5.3	217	217	0
Овощи соленые-квашенные-консервированные-отварные	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	
Чеснок для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2
Компот из свежих фруктов	150	180	0.12	0.18	0.01	0.09	7.7	9.18	31.9	38.28	1
<i>Итого за обед</i>	531	656.0	23.73	25.24	19.95	21.19	48.96	58.04	494.63	527.23	14
<i>Полдник</i>											
Капуста тушенная	60	80	9.54	15.76	5.31	9.15	2.44	4.11	96	129	0
Тефтеля рыбная	50	60	4.97	6	4.75	5.73	6.35	7.67	87.85	106.03	1
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.09	0.11	0.01	0.01	11.4	13.69	46.5	55.85	2
<i>Итого за полдник</i>	280	345	15.74	23.39	10.19	15.05	27.59	35.27	265.35	337.88	3
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1231	1491	48.73	59.69	41.96	50.38	130.94	156.85	1088.39	1252.81	29

№ рецептуры
№101, сб.2015
№ 1, сб. 2022
№ 264, сб.2022
№ 231-234, сб.2022
№ 72, сб.2022
№219, сб.2015
№ 329, сб.2015
№ 54, сб.2022
№ 120,121 сб. 2007
№54-5ХН, сб.Нов.22
№ 284, сб.2015
№ 164, сб.2022
№ 120,121, сб.2007
№262, сб.2022

Неделя 2 День 9: четверг

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если
<i>Завтрак</i>											
Суп молочный манный	150	180	4.11	4.94	3.78	4.54	12.08	14.50	98.94	118.73	0.73
Кондитерское изделие	10	20	0.80	1.60	0.80	1.60	7.40	14.80	40.00	80.00	0.00
Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18
<i>2-й завтрак</i>											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8
<i>Итого за завтрак</i>	440	510	8.67	10.91	7.23	9.32	46.80	59.26	286.24	363.73	4.71
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с горохом	150	180	3.3	3.96	3.17	3.79	9.92	11.89	88.5	106.2	3.50
Гренки из пшеничного хлеба	10	15	1.24	1.86	0.16	0.23	7.6	11.41	36.82	55.23	0
Голубцы ленивые	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164	219	15.03
Овощи соленые-квашенные-консервированные-отварные	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Зелень дл блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55
Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0.31	0.37	0.09	0.1	28.9	34.75	117	140.4	3.33
<i>Итого за обед</i>	506	651.0	16.65	21.87	10.46	13.46	70.13	89.34	447.87	573.97	25.88
<i>Полдник</i>											
Выпечка сдобная	60	80	3.91	5.2	6.43	8.54	22.54	29.93	174.09	231.2	0.5
Чай с молоком	150	180	1.52	1.82	1.35	1.62	10.91	13.09	61	73.2	1.33
<i>Итого за полдник</i>	210	260	5.43	7.02	7.78	10.16	33.45	43.02	235.09	304.4	1.83
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1156	1421	30.75	39.8	25.47	32.94	150.38	191.62	969.2	1242.1	32.42

Неделя 2 День 10: пятница Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергическая ценность (ккал)		Ви
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>											
Омлет	150	180	4.50	5.40	6.33	7.59	23.40	28.08	168.00	201.60	0.4
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.0
Чай фруктовый с яблоком	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10.00	11.98	0.4
<i>2-й завтрак</i>											
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.8	44.7	47	9.5
<i>Итого за завтрак</i>	423	495	6.44	7.75	7.28	8.71	59.29	70.22	294.04	350.01	10.4
<i>Обед</i>											
Суп овощной	150	180	0.96	1.15	2.98	3.58	5.49	6.58	57	68.4	6.2
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.9
Печень тушенная в соусе	70	110	8.3	13.76	4.56	7.58	5.37	8.93	95.78	159	14.1
Овощи соленые-квашенные-консервированные-отварные	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.2
Хлеб ржаной	30	35	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0
Хлеб пшеничный	20	25	0.38	0.57	0.05	0.08	3.2	4.8	15.6	23.4	0
Чеснок для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.5
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.5
<i>Итого за обед</i>	561	711.0	13.69	20.63	14.59	20.01	60.39	77.45	437.78	585.04	41.6
<i>Полдник</i>											
Запеканка творожная	50	100	8.88	17.76	6.05	12.1	9.19	18.37	127	253	0.1
Соус молочный	10	10	0.19	0.19	0.45	0.45	0.29	0.29	10.1	10.1	0.0
Кисло-молочный продукт или молоко кипяченое	150.00	180	4.36	5.22	3.75	4.5	6.01	7.2	75.18	90.09	1.0
<i>Итого за полдник</i>	210	290	13.43	23.17	10.25	17.05	15.49	25.86	212.28	353.19	1.2
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1194	1496	33.56	51.55	32.12	45.77	135.17	173.53	944.1	1288.24	53.3

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью
12 (двенадцать) листа(ов)
Заведующий _____ Хлебникова Н.Н.

