

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

Утверждаю:
Заведующий
детским садом №35 «Море»
Хлебникова Н.Н.
Приказ № 174-од от 01.09.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 1,5- до 7 лет
с 10,5-часовым пребыванием детей
на летне-осенний 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: 29-09-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Неделя 1 День 1: понедельник Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Вит
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
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
2-й завтрак											
Сок	130	130	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	58.8	58.8	2.8
Итого за завтрак	376	439	6.87	9.59	5.85	8.64	50.72	64.65	279.56	370.65	2.9
Обед											
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 свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.2
Хлеб ржаной	25	30	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
Итого за обед	526	646.0	21.21	25.78	21.48	25.81	58.88	72.49	517.46	630.97	16.3
Полдник											
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
Итого за полдник	210	260	6.21	8.06	5.03	6.51	43.35	56.17	242.92	314.8	1.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1112.00	1342	34.29	43.28	32.33	40.91	152.32	192.26	1036.32	1310.42	16.5

Неделя 1 День 2: вторник

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергетическая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Каша жидкая молочная пшеничная	150	180	5.10	6.12	4.40	5.28	24.10	28.92	156.20	187.44	0.40
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>											
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	9.88	11.87	7.93	9.49	70.99	84.27	360.74	430.07	11.12
<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 свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	25	30	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
Зелень 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>	586	711.0	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>	1219	1486	34.86	46.91	27.29	36.09	141.97	161.57	934.76	1152.31	41.3

Неделя 1 День 3: среда

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергеическая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Каша "Дружба"	150	180	4.00	4.80	4.40	5.28	18.10	21.72	126.70	152.04	0.40
Бутерброд с сыром и маслом	30	39	3.49	4.53	5.00	6.48	8.93	11.58	94.57	122.00	0.04
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>	460	529	11.25	13.70	12.05	14.94	54.35	63.26	368.57	439.04	4.42
<i>Обед</i>											
Суп рыбный из консервов	150	180	6.57	7.88	1.65	1.98	13.06	15.67	93	111.6	11.58
Каша рассыпчатая	110	130	6.41	7.57	4.38	5.18	29.04	34.32	180.4	213.2	0
Печень по-строгановски с соусом	50	70	7.84	10.97	7.1	9.94	7.3	10.22	124.5	174.3	13.37
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27
Хлеб ржаной	25	30	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 сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54
Зелень 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>	536	666.0	23.76	30.29	13.59	17.7	90.04	110.79	576.46	723.04	33.31
<i>Полдник</i>											
Капуста тушенная	80	100	1.93	2.42	3.3	4.13	5.72	7.15	61.6	77	42.49
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Рыбные фрикадельки с маслом	50	60	6.41	6.86	2.29	2.77	5.27	6.38	67.2	81.4	1.42
Чай фруктовый с яблоком и сахаром	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10	11.98	0.48
<i>Итого за полдник</i>	300	365	9.7	11.07	5.78	7.15	20.57	25.94	173.8	217.38	44.39
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1296	1560	44.71	55.06	31.42	39.79	164.96	199.99	1118.83	1379.46	82.12

Неделя 1 День 4: четверг Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
			Б		Ж		У					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
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	
2-й завтрак												
Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	17.97	19.80	44.7	47	9.52	
Итого за завтрак	420	490	6.39	7.62	9.81	11.73	55.72	65.14	301.41	355.30	10.24	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1.06	1.27	2.97	3.56	4.74	5.68	52.5	63	9.46	
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 свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47	
Хлеб ржаной	25	30	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	
Зелень для блюд	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	
Итого за обед	556	696.0	12.79	16.66	9.91	12.76	66.2	82.14	407.05	512.54	24.15	
Полдник												
Иатрушка с творогом	60	100	4.49	7.48	2.43	4.06	27.44	45.7	154.02	256.6	0	
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	
Итого за полдник	210	280	8.85	12.7	6.18	8.56	33.45	52.9	229.2	346.69	1.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1186	1466	28.03	49.47	25.9	33.05	155.37	200.18	937.66	1214.53	35.44	

Неделя 1 День 5: пятница

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Вит
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Каша жидкая молочная гречневая	150	180	5.85	7.02	7.05	8.46	24.30	29.17	183.00	219.60	0.43
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	10.41	12.99	10.50	13.24	59.02	73.93	366.30	438.60	4.50
<i>Обед</i>											
суп овощной	150	180	0.96	1.15	2.98	3.58	5.49	6.58	57	68.4	6.22
Жаркое по-домашнему	150	200	16.94	22.53	17.05	22.67	17.47	23.23	291	387.03	21.7
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.2
Хлеб ржаной	25	30	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	2.55
<i>Итого за обед</i>	526	666.0	19.59	27.86	20.44	44.46	53.74	116.39	487.56	639.77	110.8
<i>Полдник</i>											
Омлет с зеленым горошком	65	85	4.57	6.52	9.5	8.07	3.79	8.41	119	132	0.5
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	2.12
<i>Итого за полдник</i>	235	290	5.8	8.15	9.63	8.24	22.59	31.9	200.5	234.85	2.62
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1201	1466	35.8	49	40.57	65.94	135.35	222.22	1054.36	1313.22	117.9

Неделя 2 День 6: понедельник Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергеическая ценность (ккал)		Витам
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<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
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	8.89	10.69	7.31	8.75	58.97	69.85	303.48	361.36	11.45
<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	6.64
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95
Котлета рыбная	50	80	6.42	10.27	7.63	12.2	7.36	11.77	123	196.8	0.33
Овощи свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	25	30	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
Зелень 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>	535	676.0	12.81	18.32	16.38	23.07	69.76	88.84	487.39	648.64	24.48
<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	180	200	5.48	6.08	4.88	5.41	9.07	10.06	102	113.22	2.46
<i>Итого за полдник</i>	240	300	13.05	21.22	10.26	16.17	21.24	34.39	229	368.22	2.56
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1198	1471	34.75	50.23	33.95	47.99	149.97	193.08	1019.87	1378.22	38.49

Неделя 2 День 7: вторник

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергетическая 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 горохом	150	180	3.3	3.96	3.17	3.79	9.92	11.89	88.5	106.2	3.0
Рагу из овощей (вариант 1 или 2)	110	130	1.62	2.4	8.68	11.33	9.13	12.59	121	166	5.3
Мясо тушенное	60	80	7.97	12.75	8.15	13.04	1.29	2.07	110	176	0.9
Хлеб ржаной	25	30	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
Гренки из пшеничного хлеба	10	15	1.24	1.86	0.16	0.23	7.6	11.41	36.82	55.23	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>	516	626.0	16.1	23.27	20.49	28.78	63.3	80.1	508.92	685.03	13.3
<i>Полдник</i>											
Выпечка сдобная	60	80	5.37	7.14	5.69	7.56	33.96	45.11	209	277.6	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>	210	280	5.47	7.26	5.99	7.92	48.96	63.11	269	349.6	0.3
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1186	1435	29.26	39.97	34.4	46.69	148.19	184.35	1010.29	1335.41	17.3

Неделя 2 День 8: среда Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергеническая ценность (ккал)		Витамины	
			Б		Ж		У					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>												
Каша жидкая молочная пшеница	150	180	5.55	6.66	7.05	8.46	27.00	32.40	193.50	232.20	0.45	0.54
Бутерброд с маслом	25	30	1.47	1.77	4.68	5.63	9.30	11.19	85.00	102.25	0.00	0.00
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.06	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.50	106.20	1.18	1.41
<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	10.35
<i>Итого за завтрак</i>	420	490	10.46	12.50	14.76	17.67	67.45	79.21	411.70	487.65	11.15	13.29
<i>Обед</i>												
Суп крестьянский с крупой	150	180	0.89	1.06	2.95	3.54	3.66	4.39	45	54	5.92	7.10
Макаронные изделия с маслом	110	130	4.06	4.82	2.48	2.94	19.52	23.12	138.17	138.21	0	0
Печень, тушенная в соусе	70	110	8.3	13.76	4.56	7.58	5.37	8.93	95.78	159	14.14	22.85
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27	8.78
Хлеб ржаной	25	30	0.89	1.12	0.17	0.22	7.92	9.9	36.8	46	0	0
Зелень для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55	2.55
Компот из свежих фруктов	150	180	0.12	0.18	0.01	0.09	7.7	9.18	31.9	38.28	1.5	1.8
<i>Итого за обед</i>	536	681.0	14.68	21.58	10.26	14.5	45.49	57.42	355.41	447.63	29.38	40.28
<i>Полдник</i>												
Суфле из рыбы	60	80	9.54	15.76	5.31	9.15	2.44	4.11	96	129	0.11	0.14
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0	0
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	2.55
<i>Итого за полдник</i>	230	285	10.77	17.39	5.44	9.32	21.24	27.6	177.5	231.85	2.23	2.69
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1186	1456	35.91	51.47	30.46	41.49	134.18	164.23	944.61	1167.13	42.76	53.26

Неделя 2 День 9: четверг

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Вита
			Б		Ж		У				
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если
<i>Завтрак</i>											
Каша жидкая молочная рисовая	150	180	3.79	4.55	6.33	7.59	24.14	28.96	168.00	201.60	0.45
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	8.35	10.52	9.78	12.37	58.86	73.72	355.30	446.60	4.43
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	180	3.07	3.68	3.21	3.85	9.69	11.63	80	96	3.49
Пюре картофельное	110	130	2.25	2.8	6.66	8.33	13.09	16.36	125.84	157.3	12.95
Котлеты из птицы	60	80	9.43	12.64	9.65	13.14	9.98	13.46	164	223	0.5
Овощи свежие	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.61	6	1.47
Хлеб ржаной	25	30	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>	526	651.0	16.25	21.05	19.84	25.72	70.33	87.23	528.39	669.84	24.29
<i>Полдник</i>											
Яйцо вареное	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	0
икра кабачковая	30	50	0.36	0.6	1.41	2.35	2.31	3.85	23.5	39.16	2.25
Хлеб пшеничный	20	25	1.14	1.52	0.12	0.16	7.4	9.8	35	47	0
Кондитерское изделие	40	50	5.4	5.5	3.9	4	70	73	300	320	0
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>	280	345	13.52	14.54	11.38	12.73	90.92	100.04	482.5	542.36	3.58
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>	1246	1506	38.12	46.11	41	50.82	220.11	260.99	1366.19	1658.8	32.3

Неделя 2 День 10: пятница Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Знергеическая ценность (ккал)		Витам
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
<i>Завтрак</i>											
Омлет	150	180	4.50	5.40	6.33	7.59	23.40	28.08	168.00	201.60	0.45
Бутерброд с повидлом	28	35	1.34	1.68	0.50	0.63	15.74	19.73	71.34	89.43	0.02
Чай фруктовый с яблоком	150	180	0.22	0.27	0.07	0.09	2.18	2.61	10.00	11.98	0.48
<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	6.44	7.75	7.28	8.71	59.29	70.22	294.04	350.01	10.47
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с крупой	150	180	1.18	1.42	1.64	1.96	8.75	10.5	54.5	65.4	4.95
Голубцы ленивые	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164	219	15.03
Овощи свежие	30	50	0.33	0.55	0.06	0.1	1.14	1.9	6.62	11	5.27
Хлеб ржаной	25	30	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
Зелень для блюда	1	1	0.09	0.09	0.03	0.03	0.18	0.18	1.14	1.14	2.55
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.49	0.59	0.08	0.09	24	28.8	99	118.8	0.54
<i>Итого за обед</i>	511	656.0	13.97	18.46	8.84	11.52	60.23	76.34	377.66	484.74	28.34
<i>Полдник</i>											
Запеканка творожная	50	100	8.88	17.76	6.05	12.1	9.19	18.37	127	253	0.12
Соус молочный	10	10	0.19	0.19	0.45	0.45	0.29	0.29	10.1	10.1	0.03
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	1.05
<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>	1144	1441	33.84	49.38	26.37	37.28	135.01	172.42	883.98	1187.94	40.01

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью на 14-й интернационал
Заведующий Хлебникова Н.Н.

