

Согласовано
Председатель Управляющего совета
СПДС № 10 «Снежок»
_____ **М.Н. Власова**

Утверждаю
Методист (с обязанностями
руководителя) СПДС № 10
«Снежок»
_____ **Т.Н. Прососова**
Приказ № 131 -од от 31.10.2024 год

Примерное десятидневное меню для детей
в возрасте от 2 до 3 и от 3 до 7 лет, посещающих СПДС № 10 «Снежок»
реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования
на осенне-зимний период с 12 часовым пребыванием

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Наименование блюд Неделя : первая Понедельник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	120	150	4,72	5,98	4,77	6,2	18,3	22,2	134,97	167,24	45
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	28,3	28,3	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	324	415	12,65	15,28	12,5	15,6	43,36	54,8	334,59	418,5	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
ВСЕГО	100	100					6,72	6,72	27	27	
ОБЕД											
Салат из соленого огурца и свеклы	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,4	4,8	20,7	40,7	36
Щи на мясном бульоне из свежей капусты	150	200	3,8	5,34	4,2	5,7	8,8	11,8	114,6	121,6	34
Бефстроганов из отварного куриного мяса	50	70	10,2	12,6	3,6	5,9	4,4	6,2	92,4	127,7	51

Гречка отварная	120	150	6,56	8,3	4	5,4	28,8	35,98	171,1	225,8	65
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	535	730	23,34	30,33	13,81	20,7	71,21	94,25	526,02	667,74	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,02	5,28	4,37	5,6	14,2	18,8	112,27	145,34	93
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2	0	0	5,5	6,5	22,7	26,8	69
Булочка с повидлом	100	100	4,6	4,6	4,3	4,3	34,5	34,5	198,97	198,97	26
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	435	540	11,07	12,83	9,28	10,53	67,51	76,08	403,26	452,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1394,00	1785,00	47,06	58,44	35,59	46,83	188,80	231,85	1290,87	1565,39	0,00

Наименование блюд Неделя : первая Вторник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Творожная запеканка	120	150	23,2	29,04	9,5	9,7	13,2	13,8	213,1	258,97	23
Сгущённое молоко	15	20	0,75	1	1,28	1,7	8,4	11,2	48,08	64,1	10

Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,93			28,7	35,87	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	327	425	31,34	39,27	18,85	21,73	46,51	57,45	461,2	581,9	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Морковная икра	30	60	0,7	1,2	2,1	4,2	3	6	34,1	67,9	94
Суп гороховый	150	200	4,8	6,3	2	2,6	11,5	15	84,3	111	84
Котлета куриная	60	70	12,3	17,2	2,8	3,7	4,5	5,7	93	124,9	57
Макароны отварные	120	150	4,2	5,4	2,9	4	26,3	32,78	147,6	188,9	53
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	24,38	33,49	10,41	15,4	72,11	94,95	486,22	644,64	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная рисовая	150	200	4,02	5,08	4,47	5,7	18,9	24	131,37	167,24	50

Кофейный напиток	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,08	2,2	1,98	4	10,3	20,6	63,4	126,8	13
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	350	470	10,65	13,83	9,36	13,43	52,31	73,18	335,09	466,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422,00	1825,00	66,77	86,99	39,02	50,96	187,45	242,10	1353,51	1764,32	0,00

Наименование блюд Неделя : первая Среда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная молочная	120	150	4,72	5,88	4,47	5,7	22	27,9	147,07	185,84	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,95			28,7	35,87	7
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	58,3	28,3	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	332	425	14,51	17,51	14,54	18,05	47,06	60,5	405,39	472,97	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22

Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Салат из соленого огурца и лука	30	60	0,3	0,6	1,6	2,6	1,3	2,6	18,2	36,3	35
Свекольник на к/б с яйцом, сметаной	150	200	4,1	5,44	3,4	4,6	8	8,3	74,6	97,8	68
Гуляш из куриного мяса	60	70	14,2	16,7	3,6	5,7	3,6	4,6	105,3	138	52
Пюре картофельное	120	150	2,5	3,2	3,1	4,3	15,9	19,8	101,7	131,5	91
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	54,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	23,48	29,33	12,31	18,1	55,61	70,77	424,02	555,54	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Сырники творожные	100	120	19,6	23,7	5,8	7,1	15,5	19	190,47	232,7	23
Повидло	25	30	0	0	0	0	12,2	18,3	48	72	24
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,3	0,3	0	0	5,7	6,7	23,5	27,9	27
Кондитерские изделия (вафли)	15	30	1	2	5	10	9,3	18,6	80,3	160,6	11
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	325	420	23,25	28,75	11,41	17,73	56,01	78,88	411,59	574,24	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402,00	1775,00	61,64	75,99	38,66	54,28	175,20	226,67	1312,00	1673,75	0,00
Наименование блюд Неделя : первая Четверг	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологичес кой карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная	120	150	4,22	5,38	4,37	5,7	17,1	20,6	124,47	154,04	28
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	304	395	9,75	12,28	10,1	13,1	42,01	53,05	295,79	377	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Суп с клёцками на курином бульоне	150	200	3,9	5,2	2,9	3,7	8,5	11,3	76,1	100,4	43
	120	150	16,4	20,6	3,7	4,7	20,6	25,6	181,9	226,5	70

Плов с куриным мясом											
Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,9	45,6	29
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	54,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	23,08	29,99	8,61	12	58,21	76,97	405,12	524,44	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Рыба под овощами в сметан. соусе	60	80	9,3	12,3	3,1	5,2	1,6	2,1	73,3	105,1	40
Картофель отварной	120	150	2,2	2,9	2,9	4	17,86	22,3	105,9	136,8	205
Огурец солёный	20	40	0,2	0,4	0	0	0,3	0,6	2	4	4
Лимонный напиток	150	200	0,2	0,3	0	0	5,8	8,5	23,1	34,85	33
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,08	2,2	1,98	4	10,3	20,6	63,4	126,8	13
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	400	540	15,33	20,85	8,59	13,83	49,17	70,38	337,02	488,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1389,00	1795,00	48,56	63,52	27,70	39,33	165,91	216,92	1108,93	1461,03	0,00

	Выход (в граммах)	Химический состав	Калорийность

ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	17,93	42,39	8,56	16,9	50,91	68,67	354,22	581,94	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Пирожок с картошкой	100	100	5,4	5,4	6,8	6,8	28,2	28,2	185,47	185,47	42
Каша молочная пшеничная	120	150	5,32	6,68	4,47	5,8	21,4	27,2	147,37	187,24	15
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,3	1,6	0,8	1,1	7,2	8,7	40,8	50,9	37
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	405	490	14,37	16,43	12,68	14,33	70,11	80,38	442,96	504,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1294,00	1645,00	46,33	78,32	36,07	51,73	154,85	191,52	1118,60	1516,65	0,00

Наименование блюд Неделя : вторая Понедельник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная	120	150	5,29	6,88	4,57	5,9	22,15	28,1	153,03	194,34	174
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	28,3	28,3	63

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	324	415	13,62	16,18	12,3	15,3	47,21	60,7	352,65	445,6	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
ВСЕГО	100	100					6,72	6,72	27	27	
ОБЕД											
Борщ на кур. б-не со сметаной	150	200	3,3	4,74	4,1	5,5	6,1	8,2	71,3	100,6	8
Гуляш из куриного мяса	60	70	14,2	16,7	3,6	5,7	3,6	4,6	105,2	138	52
Макароны отварные	120	150	4,2	5,4	2,9	4	26,3	32,78	147,6	188,9	53
Салат из консервир. огурца и лука репки	30	60	0,3	0,6	1,3	2,6	1,3	2,6	18,2	36,3	36
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	54,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	24,38	30,83	12,51	18,7	64,11	83,65	466,52	615,74	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Суп молочный гречневый	150	200	4,24	5,48	4,57	5,9	12,74	17,82	109,03	141,06	37
Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5,5	6,5	22,7	26,8	69
Булочка ванильная	100	100	5,4	5,4	6,4	6,4	27,1	27,1	191,47	191,47	46
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	435	540	12,19	13,83	11,58	12,93	58,65	67,7	392,52	440,37	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1404,00	1785,00	50,19	60,84	36,39	46,93	176,69	218,77	1238,69	1528,71	0,00
----------------------	----------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------

Наименование блюд Неделя : вторая Вторник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Творожная запеканка	120	150	23,2	29,04	9,5	9,7	13,2	13,8	213,1	258,97	23
Кисельный соус	30	50	0	0	0	0	8,3	13,8	33	55,2	34
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,93	0	0	28,7	35,87	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	342	455	30,59	38,27	17,57	20,03	46,41	60,05	446,12	573	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Суп Метелица на кур. бульоне	150	200	4,8	6,2	4,1	5,4	12,2	16,9	105,7	142,3	17
Котлета куриная	60	70	12,3	17,2	2,8	3,7	4,5	5,7	93	124,9	57

Гороховое пюре	120	150	11,3	14,6	3,4	4,7	27,1	33,9	185,6	236,5	78
Салат из картофеля с зелёным горошком и морковью	30	60	0,9	1,7	2,2	4,3	3,1	6,3	35,3	70,4	79
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	54,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	31,68	43,09	13,11	19	73,71	98,27	543,82	726,04	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная манная	120	150	4,22	5,38	4,37	5,7	17,1	20,6	124,47	154,04	28
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Кондитерские изделия (вафли)	15	30	1	2	5	10	9,3	18,6	80,3	160,6	11
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	320	420	10,77	13,93	12,28	19,43	49,51	67,78	345,09	487,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1407,00	1805,00	73,44	95,69	43,36	58,86	186,15	242,62	1406,03	1857,42	0,00

Наименование блюд Неделя : вторая Среда	Выход (в граммах)	Химический состав			Калорийность	№ технологической карты
		Белки(в граммах)	Жиры (в граммах)	Углеводы (в граммах)	(ккалор.)	

	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная	120	150	5,02	6,28	5,27	6,8	16,5	21	132,77	169,04	30
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,93	0	0	28,7	35,87	7
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	58,3	28,3	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	332	425	14,81	17,91	15,34	19,13	41,56	53,6	391,09	456,17	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Суп картофельный, вермишелевый	150	200	3,9	5,3	2,1	2,8	14,1	18,5	91,1	120,8	24
Голубцы ленивые	120	150	9,6	12,2	8,95	13,4	8,8	11,9	154,7	214,5	59
Салат "Мозаика"	30	60	0,5	1,2	1,4	2,8	3,9	11,7	30,5	76,1	56
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	16,38	22,09	13,06	19,9	53,61	77,57	403,52	563,34	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	304	395	9,65	12,18	10,3	13,1	41,51	53,66	294,49	378,8	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Рассольник на кур. б-не со сметаной	150	200	3,9	5,14	4,4	5,8	11,8	15,9	106,6	136,3	5
Фрикадельки куриные	60	70	12,3	14,9	1,4	1,8	4,1	5	77,5	94,9	57
Овощное рагу	120	150	2,2	2,7	3,7	4,5	12,7	15,6	93	114,3	55
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Салат из свеклы и солёного огурца	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,4	4,8	20,7	40,7	61
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	21,18	26,83	11,51	15,8	57,81	76,77	425,02	538,14	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Котлета рыбная любительская	60	80	7,9	10,2	2,4	3,2	2,2	2,9	67,4	87,4	63
Рис припущенный	120	150	2,7	3,5	2,8	3,9	28	35	147,6	189	64
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,3	0,3	0	0	5,7	6,7	23,5	27,9	27
Кондитерские изделия (вафли)	15	30	0,57	1,14	4,7	9,4	8,82	17,63	79,05	158,09	11
Винегрет	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	25
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147

Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	410	560	14,12	18,49	13,16	22,43	60,08	82,61	420,42	610,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1459,00	1885,00	45,35	57,90	35,37	51,73	175,92	229,56	1210,93	1598,47	0,00

Наименование блюд Неделя : вторая Пятница	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологич еской карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Омлет	120	150	8,5	12,6	9,1	13,1	2,2	3,3	123,1	180,1	48
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	304	395	14,03	19,5	14,83	20,5	27,11	35,75	294,42	403,06	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
ВСЕГО	100	100					6,72	6,72	27	27	
ОБЕД											
Суп крестьянский со сметаной	150	200	3,9	5,34	4,5	5,8	7,9	10,7	88,7	117,4	25

Жаркое по домашнему с куриным мясом	120	150	10,2	13,9	10,4	14	10,7	13,7	177,6	236,7	109
Салат из свеклы и зелёного горошка	30	60	0,7	1,3	2	3	2,6	5,3	30,1	51,27	72
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	17,18	23,93	17,51	23,7	48,01	65,17	423,62	557,31	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Пирожок с картошкой	100	100	5,4	5,4	6,8	6,8	28,2	28,2	185,47	185,47	42
Каша кукурузная молочная	120	150	4,72	5,88	4,47	5,7	22	27,9	147,07	185,84	16
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,3	1,6	0,8	1,1	7,2	8,7	40,8	50,9	37
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	405	490	13,77	15,63	12,68	14,23	70,71	81,08	442,66	503,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1294,00	1645,00	44,98	59,06	45,02	58,43	152,55	188,72	1187,70	1490,62	0,00