

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

**Утверждаю**  
**Методист (с обязанностями**  
**руководителя) СПДС № 10**  
**«Снежок»**  
\_\_\_\_\_ **Т.Н. Прососова**  
**Приказ № 35-од от 03.03.2025 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**

Наименование блюд <b>Неделя : первая Понедельник</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная	130	150	4,88	5,98	4,81	6,2	19,21	22,2	139,68	167,24	45
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>364</b>	<b>415</b>	<b>13,31</b>	<b>15,28</b>	<b>12,94</b>	<b>15,6</b>	<b>45,17</b>	<b>54,8</b>	<b>348,7</b>	<b>418,5</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>730</b>	<b>23,34</b>	<b>30,33</b>	<b>13,81</b>	<b>20,7</b>	<b>71,21</b>	<b>94,25</b>	<b>526,02</b>	<b>667,74</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	180	200	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	24,12	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>465</b>	<b>540</b>	<b>11,15</b>	<b>12,83</b>	<b>9,28</b>	<b>10,53</b>	<b>67,86</b>	<b>76,08</b>	<b>404,68</b>	<b>452,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1494,00</b>	<b>1785,00</b>	<b>47,80</b>	<b>58,44</b>	<b>36,03</b>	<b>46,83</b>	<b>190,96</b>	<b>231,85</b>	<b>1306,40</b>	<b>1565,39</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : первая Вторник</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Творожная запеканка	130	150	25	29,04	9,9	9,7	13,5	13,8	225,1	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	180	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>367</b>	<b>425</b>	<b>33,14</b>	<b>39,27</b>	<b>19,25</b>	<b>21,73</b>	<b>46,81</b>	<b>57,45</b>	<b>473,2</b>	<b>581,9</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
Макаронны отварные	120	150	4,2	5,4	2,9	4	26,3	32,78	147,6	188,9	53
Компот из с/фрукт	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>730</b>	<b>24,38</b>	<b>33,49</b>	<b>10,41</b>	<b>15,4</b>	<b>72,11</b>	<b>94,95</b>	<b>483,22</b>	<b>644,64</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная рисовая	130	200	4,02	5,08	4,47	5,7	18,9	24	131,37	167,24	50
Кофейный напиток	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>470</b>	<b>11,15</b>	<b>13,83</b>	<b>9,76</b>	<b>13,43</b>	<b>53,21</b>	<b>73,18</b>	<b>344,49</b>	<b>466,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1502,00</b>	<b>1825,00</b>	<b>69,07</b>	<b>86,99</b>	<b>39,82</b>	<b>50,96</b>	<b>188,65</b>	<b>242,10</b>	<b>1371,91</b>	<b>1764,32</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : первая Среда</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша кукурузная молочная	130	150	4,92	5,88	4,47	5,7	23,3	27,9	153,07	185,84	16
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>372</b>	<b>425</b>	<b>15,21</b>	<b>17,51</b>	<b>14,94</b>	<b>18,05</b>	<b>49,26</b>	<b>60,5</b>	<b>420,79</b>	<b>472,97</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	

<b>ОБЕД</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>730</b>	<b>23,48</b>	<b>29,33</b>	<b>12,31</b>	<b>18,1</b>	<b>55,61</b>	<b>70,77</b>	<b>424,02</b>	<b>555,54</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>355</b>	<b>420</b>	<b>23,25</b>	<b>28,75</b>	<b>11,41</b>	<b>17,73</b>	<b>56,01</b>	<b>78,88</b>	<b>411,59</b>	<b>574,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1502,00</b>	<b>1775,00</b>	<b>62,34</b>	<b>75,99</b>	<b>39,06</b>	<b>54,28</b>	<b>177,40</b>	<b>226,67</b>	<b>1327,40</b>	<b>1673,75</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : первая Четверг</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная манная	130	150	4,22	5,38	4,37	5,7	17,1	20,6	124,47	154,04	28
Какао на молоке	180	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>344</b>	<b>395</b>	<b>9,75</b>	<b>12,28</b>	<b>10,1</b>	<b>13,1</b>	<b>42,01</b>	<b>53,05</b>	<b>295,79</b>	<b>377</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
Плов с куриным мясом	160	150	16,4	20,6	3,7	4,7	20,6	25,6	181,9	226,5	70
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>660</b>	<b>23,08</b>	<b>29,99</b>	<b>8,61</b>	<b>12</b>	<b>58,21</b>	<b>76,97</b>	<b>405,12</b>	<b>524,44</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>430</b>	<b>540</b>	<b>15,33</b>	<b>20,85</b>	<b>8,59</b>	<b>13,83</b>	<b>49,17</b>	<b>70,38</b>	<b>337,02</b>	<b>488,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1529,00</b>	<b>1795,00</b>	<b>48,56</b>	<b>63,52</b>	<b>27,70</b>	<b>39,33</b>	<b>165,91</b>	<b>216,92</b>	<b>1108,93</b>	<b>1461,03</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : первая Пятница</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет	130	150	8,6	12,6	9,2	13,1	2,3	3,3	124,6	180,1	48

Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>344</b>	<b>395</b>	<b>14,63</b>	<b>19,5</b>	<b>15,33</b>	<b>20,5</b>	<b>28,11</b>	<b>35,75</b>	<b>305,32</b>	<b>403,06</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат "Зимний"	30	60	0,35	0,7	2,65	5,3	2,4	4,8	34,9	69,8	27
Суп картофельный с рисом	150	200	3,7	5	2,1	2,8	14,2	18,8	90,6	120,4	60
Капуста тушёная с куриным мясом	160	150	11,5	33,3	3,2	7,9	7,5	9,6	104,5	239,8	146
Компот из с/фрукт	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>660</b>	<b>17,93</b>	<b>42,39</b>	<b>8,56</b>	<b>16,9</b>	<b>50,91</b>	<b>68,67</b>	<b>354,22</b>	<b>581,94</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	130	150	5,32	6,68	4,47	5,8	21,4	27,2	147,37	187,24	15

Чай с молоком и сахаром	180	200	1,5	1,6	1	1,1	7,5	8,7	44,4	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>445</b>	<b>490</b>	<b>14,57</b>	<b>16,43</b>	<b>12,88</b>	<b>14,33</b>	<b>70,41</b>	<b>80,38</b>	<b>446,56</b>	<b>504,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1444,00</b>	<b>1645,00</b>	<b>47,13</b>	<b>78,32</b>	<b>36,77</b>	<b>51,73</b>	<b>156,15</b>	<b>191,52</b>	<b>1133,10</b>	<b>1516,65</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : вторая</b> <b>Понедельник</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша ячневая молочная	130	150	5,29	6,88	4,57	5,9	22,15	28,1	153,03	194,34	174
Кофейный напиток с молоком	180	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>364</b>	<b>415</b>	<b>13,62</b>	<b>16,18</b>	<b>12,3</b>	<b>15,3</b>	<b>47,21</b>	<b>60,7</b>	<b>352,65</b>	<b>445,6</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	

<b>ОБЕД</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>730</b>	<b>24,38</b>	<b>30,83</b>	<b>12,51</b>	<b>18,7</b>	<b>64,11</b>	<b>83,65</b>	<b>466,52</b>	<b>615,74</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>465</b>	<b>540</b>	<b>12,19</b>	<b>13,83</b>	<b>11,58</b>	<b>12,93</b>	<b>58,65</b>	<b>67,7</b>	<b>392,52</b>	<b>440,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1504,00</b>	<b>1785,00</b>	<b>50,19</b>	<b>60,84</b>	<b>36,39</b>	<b>46,93</b>	<b>176,69</b>	<b>218,77</b>	<b>1238,69</b>	<b>1528,71</b>	<b>0,00</b>

	Выход (в граммах)	Химический состав	Калорийность	
--	-------------------	-------------------	--------------	--

Наименование блюд <b>Неделя : вторая</b> <b>Вторник</b>									(ккалор.)		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Творожная запеканка	130	150	25	29,04	9,9	9,7	13,5	13,8	225,1	258,97	23
Кисельный соус	30	50	0	0	0	0	8,3	13,8	33	55,2	34
Какао на молоке	180	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>382</b>	<b>455</b>	<b>32,39</b>	<b>38,27</b>	<b>17,97</b>	<b>20,03</b>	<b>46,71</b>	<b>60,05</b>	<b>458,12</b>	<b>573</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>730</b>	<b>31,68</b>	<b>43,09</b>	<b>13,11</b>	<b>19</b>	<b>73,71</b>	<b>98,27</b>	<b>543,82</b>	<b>726,04</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
Каша молочная манная	130	150	4,22	5,38	4,37	5,7	17,1	20,6	124,47	154,04	28
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>420</b>	<b>11,27</b>	<b>13,93</b>	<b>12,68</b>	<b>19,43</b>	<b>50,41</b>	<b>67,78</b>	<b>354,49</b>	<b>487,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1517,00</b>	<b>1805,00</b>	<b>75,74</b>	<b>95,69</b>	<b>44,16</b>	<b>58,86</b>	<b>187,35</b>	<b>242,62</b>	<b>1427,43</b>	<b>1857,42</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : вторая Среда</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая молочная	130	150	5,02	6,28	5,27	6,8	16,5	21	132,77	169,04	30
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>372</b>	<b>425</b>	<b>15,31</b>	<b>17,91</b>	<b>15,74</b>	<b>19,13</b>	<b>42,46</b>	<b>53,6</b>	<b>400,49</b>	<b>456,17</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Суп картофельный вермишелевый	150	200	3,9	5,3	2,1	2,8	14,1	18,5	91,1	120,8	24
Голубцы ленивые	160	2000	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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>2510</b>	<b>16,38</b>	<b>22,09</b>	<b>13,06</b>	<b>19,9</b>	<b>53,61</b>	<b>77,57</b>	<b>403,52</b>	<b>563,34</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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
Пюре картофельное	120	150	2,5	3,2	3,1	4,3	15,9	19,8	101,7	131,5	91
Огурец солёный	20	40	0,2	0,4	0	0	0,3	0,6	2	4	4
Лимонный напиток	180	200	0,2	0,3	0	0	5,8	8,5	23,1	34,85	33

Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,05	2,1	2,85	5,7	10,35	20,7	72	144	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>430</b>	<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>21,05</b>	<b>9,66</b>	<b>15,83</b>	<b>47,26</b>	<b>67,98</b>	<b>341,42</b>	<b>500,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1557,00</b>	<b>3675,00</b>	<b>47,69</b>	<b>61,45</b>	<b>38,86</b>	<b>55,26</b>	<b>159,85</b>	<b>215,67</b>	<b>1216,43</b>	<b>1591,00</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюд <b>Неделя : вторая</b> <b>Четверг</b>	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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная "Дружба"	130	150	4,88	5,28	4,81	5,7	16,6	21,21	123,17	155,84	14
Какао на молоке	180	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>344</b>	<b>395</b>	<b>10,41</b>	<b>12,18</b>	<b>10,54</b>	<b>13,1</b>	<b>41,51</b>	<b>53,66</b>	<b>294,49</b>	<b>378,8</b>	
<b>10.00 ч</b>											
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
<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,52</b>	<b>16,52</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	

<b>ОБЕД</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>730</b>	<b>21,18</b>	<b>26,83</b>	<b>11,51</b>	<b>15,8</b>	<b>57,81</b>	<b>76,77</b>	<b>425,02</b>	<b>538,14</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>560</b>	<b>14,12</b>	<b>18,49</b>	<b>13,16</b>	<b>22,43</b>	<b>60,08</b>	<b>82,61</b>	<b>420,42</b>	<b>610,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1559,00</b>	<b>1885,00</b>	<b>46,11</b>	<b>57,90</b>	<b>35,61</b>	<b>51,73</b>	<b>175,92</b>	<b>229,56</b>	<b>1210,93</b>	<b>1598,47</b>	<b>0,00</b>

			Химический состав					Калорийность			
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--------------	--	--	--

Наименование блюд <b>Неделя : вторая Пятница</b>	Выход (в граммах)										№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет	130	150	8,6	12,6	9,2	13,1	2,3	3,3	124,6	180,1	48
Кофейный напиток с молоком	180	200	3,7	3,8	2,7	3,1	10,7	12,3	80,4	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>344</b>	<b>395</b>	<b>14,63</b>	<b>19,5</b>	<b>15,33</b>	<b>20,5</b>	<b>28,11</b>	<b>35,75</b>	<b>305,32</b>	<b>403,06</b>	
<b>10.00 ч</b>											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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	160	200	10,6	14,4	10,5	14,1	13,8	17,6	192,1	254,9	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	180	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
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>710</b>	<b>17,58</b>	<b>24,43</b>	<b>17,61</b>	<b>23,8</b>	<b>51,11</b>	<b>69,07</b>	<b>438,12</b>	<b>575,51</b>	
<b>УПЛ.ПОЛДНИК</b>											
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	130	150	4,92	5,88	4,47	5,7	23,3	27,9	153,07	185,84	16
Чай с молоком и сахаром	180	200	1,5	1,6	1	1,1	7,5	8,7	44,4	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
<b>ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>445</b>	<b>490</b>	<b>14,17</b>	<b>15,63</b>	<b>12,88</b>	<b>14,23</b>	<b>72,31</b>	<b>81,08</b>	<b>452,26</b>	<b>503,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1444,00</b>	<b>1695,00</b>	<b>46,38</b>	<b>59,56</b>	<b>45,82</b>	<b>58,53</b>	<b>158,25</b>	<b>192,62</b>	<b>1222,70</b>	<b>1508,82</b>	<b>0,00</b>