

Перспективное десятидневное меню  
МБДОУ ДС "Чебурашка"  
Возрастная категория: с 2 до 7 лет  
Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с "Чебурашка"  
\_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                                      | Наименование блюда              | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |     |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-----|
|                                      |                                 |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |     |
|                                      |                                 | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |     |
| <b>День первый</b>                   |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          | ясли          | сад |
| <b>завтрак 1</b>                     |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
|                                      | Лук для профилактики            | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |     |
| 29 К                                 | Суп молочный с гречневой крупой | 150          | 180 | 3,71                        | 4,45        | 4,54         | 5,45         | 13,97        | 16,76        | 111,4                    | 133,69        |     |
| 509                                  | Какао с молоком                 | 150          | 180 | 3,75                        | 4,5         | 3,3          | 3,96         | 23,78        | 28,53        | 139,5                    | 167,4         |     |
| 111                                  | Масло сливочное                 | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |     |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                  | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |     |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |                                 |              |     | <b>8,95</b>                 | <b>10,4</b> | <b>12,17</b> | <b>13,74</b> | <b>47,74</b> | <b>55,28</b> | <b>335,6</b>             | <b>385,79</b> |     |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>22%</b>               | <b>21%</b>    |     |
| <b>завтрак 2</b>                     |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 525                                  | Кисель молочный                 | 180          | 200 | 2,88                        | 3,2         | 2,43         | 2,7          | 14,31        | 15,9         | 71,1                     | 79            |     |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |                                 |              |     | <b>2,88</b>                 | <b>3,2</b>  | <b>2,43</b>  | <b>2,7</b>   | <b>14,31</b> | <b>15,9</b>  | <b>71,1</b>              | <b>79</b>     |     |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>4%</b>     |     |
| <b>обед</b>                          |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 156                                  | Суп картофельный с рыбой        | 150          | 180 | 5,91                        | 7,09        | 2,89         | 3,47         | 9,09         | 10,91        | 86,1                     | 103,32        |     |
| 299                                  | Макаронник с мясом              | 110          | 130 | 17,13                       | 20,2        | 19,17        | 22,66        | 16,97        | 20,06        | 308,74                   | 364,87        |     |
| 52                                   | Салат из свеклы и моркови       | 40           | 60  | 0,52                        | 0,78        | 4,12         | 6,18         | 2,84         | 4,26         | 50,8                     | 76,2          |     |
| 526                                  | Компот из свежих яблок          | 150          | 180 | 0,38                        | 0,45        | 0,15         | 0,18         | 17,33        | 20,79        | 72                       | 86,4          |     |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |     |
| <b>Итого за обед:</b>                |                                 |              |     | <b>26,58</b>                | <b>31,9</b> | <b>26,81</b> | <b>33,09</b> | <b>59,83</b> | <b>73,02</b> | <b>590,04</b>            | <b>721,29</b> |     |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>39%</b>               | <b>39%</b>    |     |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 318                                  | Драчена                         | 110          | 130 | 12,54                       | 14,8        | 16,61        | 19,63        | 7,04         | 8,32         | 227,7                    | 269,08        |     |
| 121                                  | Икра кабачковая промышленная    | 40           | 60  | 0,76                        | 1,14        | 3,56         | 5,34         | 3,08         | 4,62         | 47,6                     | 71,4          |     |
| 537                                  | Сок фруктовый                   | 180          | 200 | 0,9                         | 1           | 0,18         | 0,2          | 18,18        | 20,2         | 82,8                     | 92            |     |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                  | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |     |
| 560                                  | Ватрушка с творогом             | 60           | 90  | 3,6                         | 5,4         | 1,7          | 2,55         | 22,2         | 33,3         | 118                      | 177           |     |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |                                 |              |     | <b>19,12</b>                | <b>23,7</b> | <b>22,25</b> | <b>27,92</b> | <b>59,54</b> | <b>75,48</b> | <b>519,3</b>             | <b>652,68</b> |     |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>34%</b>               | <b>36%</b>    |     |
| <b>Итого за весь день</b>            |                                 |              |     | <b>58</b>                   | <b>69</b>   | <b>64</b>    | <b>77</b>    | <b>181</b>   | <b>220</b>   | <b>1516</b>              | <b>1839</b>   |     |

|                                      | Наименование блюда                  | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |                                     |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                                      |                                     | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День второй</b>                   |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики                | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 272                                  | Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая   | 150          | 180 | 5,37                        | 6,44        | 7,05         | 8,46         | 21,6         | 25,92        | 171,29                   | 205,55        |
| 171 К                                | Какао с молоком                     | 150          | 180 | 2,83                        | 3,39        | 2,95         | 3,54         | 19,46        | 23,36        | 115,44                   | 138,53        |
| 106                                  | Сыр                                 | 10           | 15  | 2,56                        | 3,84        | 2,61         | 3,91         | 0            | 0            | 34,3                     | 51,45         |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                      | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |                                     |              |     | <b>12,22</b>                | <b>15,1</b> | <b>12,81</b> | <b>16,11</b> | <b>51,01</b> | <b>59,23</b> | <b>368,33</b>            | <b>442,83</b> |
|                                      |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              | 24%                      | 24%           |
| <b>завтрак 2</b>                     |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 535                                  | Кефир                               | 150          | 180 | 4,35                        | 5,22        | 3,75         | 4,5          | 6            | 7,2          | 75                       | 90            |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |                                     |              |     | <b>4,35</b>                 | <b>5,22</b> | <b>3,75</b>  | <b>4,5</b>   | <b>6</b>     | <b>7,2</b>   | <b>75</b>                | <b>90</b>     |
|                                      |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              | 5%                       | 5%            |
| <b>обед</b>                          |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 144                                  | Щи из квашеной капусты с картофелем | 180          | 200 | 1,12                        | 1,24        | 3,56         | 3,96         | 4,23         | 4,7          | 53,46                    | 59,4          |
| 375                                  | Плов из отварной говядины           | 120          | 150 | 9,07                        | 11,3        | 8,93         | 11,16        | 23,62        | 29,53        | 211,19                   | 263,98        |
| 121                                  | Икра кабачковая промышленная        | 40           | 60  | 0,76                        | 1,14        | 3,56         | 5,34         | 3,08         | 4,62         | 47,6                     | 71,4          |
| 517                                  | Кисель из повидла                   | 180          | 200 | 0,09                        | 0,1         | 0            | 0            | 34,47        | 38,3         | 138,6                    | 154           |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                      | 20           | 30  | 1,32                        | 1,98        | 0,2          | 0,3          | 9,04         | 13,56        | 43,2                     | 64,8          |
| <b>Итого за обед:</b>                |                                     |              |     | <b>15</b>                   | <b>19,1</b> | <b>16,73</b> | <b>21,36</b> | <b>88,04</b> | <b>107,7</b> | <b>566,45</b>            | <b>704,08</b> |
|                                      |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              | 38%                      | 38%           |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 319                                  | Запеканка из творога                | 120          | 150 | 19,2                        | 24          | 20,16        | 25,2         | 19,12        | 23,9         | 340                      | 425           |
| 449                                  | Соус молочный сладкий               | 40           | 50  | 1,04                        | 1,3         | 2,54         | 3,17         | 6,28         | 7,85         | 52,2                     | 65,25         |
| 506                                  | Чай с молоком                       | 150          | 180 | 1,13                        | 1,35        | 0,97         | 1,17         | 11,92        | 14,31        | 60,75                    | 72,9          |
| 118                                  | Яблоки                              | 100          | 120 | 0,4                         | 0,48        | 0,4          | 0,48         | 9,8          | 11,76        | 47                       | 56,4          |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |                                     |              |     | <b>21,77</b>                | <b>27,1</b> | <b>24,07</b> | <b>30,02</b> | <b>47,12</b> | <b>57,82</b> | <b>499,95</b>            | <b>619,55</b> |
|                                      |                                     |              |     |                             |             |              |              |              |              | 33%                      | 33%           |
| <b>Итого за весь день</b>            |                                     |              |     | <b>53</b>                   | <b>67</b>   | <b>57</b>    | <b>72</b>    | <b>192</b>   | <b>232</b>   | <b>1510</b>              | <b>1856</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                                      | Наименование блюда                     | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|--|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |  |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                                      |  | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День третий</b>                   |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики                   | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 171                                  | Суп молочный с мак. изделиями          | 150          | 200 | 4,27                        | 5,69        | 3,95         | 5,27         | 14,23        | 18,97        | 109,5                    | 146           |
| 176 К                                | Кофейный напиток с молоком             | 150          | 180 | 2,09                        | 2,51        | 2,39         | 2,87         | 14,78        | 17,74        | 89,02                    | 106,82        |
| 111                                  | Масло сливочное                        | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |
| 106                                  | Сыр                                    | 10           | 15  | 2,56                        | 3,84        | 2,61         | 3,92         | 0            | 0            | 34,3                     | 51,45         |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                         | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |  |              |     | <b>10,41</b>                | <b>13,5</b> | <b>13,28</b> | <b>16,39</b> | <b>39</b>    | <b>46,7</b>  | <b>317,52</b>            | <b>388,97</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>22%</b>               | <b>21%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>                     |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 534                                  | Молоко пастеризованное                 | 150          | 180 | 4,35                        | 5,22        | 3,75         | 4,5          | 7,2          | 8,64         | 79,5                     | 95,4          |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |  |              |     | <b>4,35</b>                 | <b>5,22</b> | <b>3,75</b>  | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>   | <b>8,64</b>  | <b>79,5</b>              | <b>95,4</b>   |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |
| <b>обед</b>                          |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 133                                  | Борщ с квашенной капустой и картофелем | 180          | 200 | 1,31                        | 1,46        | 3,6          | 4            | 7,67         | 8,52         | 68,4                     | 76            |
| 386                                  | Котлета мясная                         | 60           | 80  | 10,44                       | 13,9        | 8,83         | 11,78        | 8,54         | 11,39        | 156,37                   | 208,49        |
| 249                                  | Каша пшеничная рассыпчатая             | 110          | 150 | 4,76                        | 6,49        | 5,1          | 6,95         | 28,25        | 38,52        | 177,98                   | 242,7         |
| 113                                  | Огурец соленый консервированный        | 40           | 60  | 0,32                        | 0,48        | 0,04         | 0,06         | 0,68         | 1,02         | 5,2                      | 7,8           |
| 516                                  | Кисель из концентрата плод. или ягод.  | 150          | 180 | 1,05                        | 1,26        | 0            | 0            | 21,75        | 26,1         | 91,5                     | 109,8         |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| <b>Итого за обед:</b>                |  |              |     | <b>20,52</b>                | <b>26,9</b> | <b>18,05</b> | <b>23,39</b> | <b>80,49</b> | <b>102,6</b> | <b>571,85</b>            | <b>735,29</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>39%</b>               | <b>40%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 348                                  | Рыба тушенная в сметанном соусе        | 120          | 140 | 11,64                       | 13,6        | 6,24         | 7,28         | 3,48         | 4,06         | 116,4                    | 135,8         |
| 179                                  | Картофель отварной                     | 130          | 150 | 2,47                        | 2,85        | 5,33         | 6,15         | 16,51        | 19,05        | 123,48                   | 142,49        |
| 504                                  | Чай с лимоном                          | 150          | 180 | 0,08                        | 0,09        | 0            | 0            | 11,4         | 13,68        | 45,75                    | 54,9          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                         | 20           | 40  | 1,32                        | 2,64        | 0,2          | 0,4          | 9,04         | 18,08        | 43,2                     | 86,4          |
| 609                                  | Печень сахарное                        | 40           | 50  | 3                           | 3,75        | 3,92         | 4,9          | 29,76        | 37,2         | 166,8                    | 208,5         |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |  |              |     | <b>18,51</b>                | <b>22,9</b> | <b>15,69</b> | <b>18,73</b> | <b>70,19</b> | <b>92,07</b> | <b>495,63</b>            | <b>628,09</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>34%</b>               | <b>34%</b>    |
| <b>Итого за весь день</b>            |  |              |     | <b>54</b>                   | <b>69</b>   | <b>51</b>    | <b>63</b>    | <b>197</b>   | <b>250</b>   | <b>1465</b>              | <b>1848</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                                      | Наименование блюда              | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |               |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |                                 |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы      |              |                          |               |
|                                      |                                 | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли          | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День четвертый</b>                |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики            | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91          | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 58 К                                 | Каша гречневая вязкая на молоке | 150          | 180 | 5,81                        | 6,97        | 6,01         | 7,21         | 25,7          | 30,85        | 180,12                   | 216,15        |
| 176 К                                | Кофейный напиток с молоком      | 150          | 180 | 2,09                        | 2,51        | 2,39         | 2,87         | 14,78         | 17,74        | 89,02                    | 106,82        |
| 111                                  | Масло сливочное                 | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04          | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                  | 20           | 30  | 1,32                        | 1,98        | 0,2          | 0,3          | 9,04          | 13,56        | 43,2                     | 64,8          |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |                                 |              |     | <b>9,39</b>                 | <b>11,6</b> | <b>12,73</b> | <b>14,51</b> | <b>50,47</b>  | <b>63,1</b>  | <b>353,84</b>            | <b>429,27</b> |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              | <b>23%</b>               | <b>23%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>                     |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              |                          |               |
| 535                                  | Ряженка                         | 150          | 180 | 4,35                        | 5,22        | 3,75         | 4,5          | 6             | 7,2          | 75                       | 90            |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |                                 |              |     | <b>4,35</b>                 | <b>5,22</b> | <b>3,75</b>  | <b>4,5</b>   | <b>6</b>      | <b>7,2</b>   | <b>75</b>                | <b>90</b>     |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |
| <b>обед</b>                          |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              |                          |               |
| 162                                  | Суп - лапша домашняя            | 180          | 200 | 1,84                        | 2,04        | 4,01         | 4,46         | 10,01         | 11,12        | 79,92                    | 88,8          |
| 416                                  | Кнели из кур с рисом            | 60           | 80  | 10,37                       | 13,8        | 10,54        | 14,06        | 4,46          | 5,94         | 153,42                   | 204,56        |
| 428                                  | Капуста тушеная                 | 130          | 150 | 4,81                        | 5,55        | 4,68         | 5,4          | 5,07          | 5,85         | 81,9                     | 94,5          |
| 519                                  | Кисель из яблок сушеных         | 180          | 200 | 0,27                        | 0,3         | 0            | 0            | 27,99         | 31,1         | 113,4                    | 126           |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6          | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                  | 30           | 40  | 1,98                        | 2,64        | 0,3          | 0,4          | 13,56         | 18,08        | 64,8                     | 86,4          |
| <b>Итого за обед:</b>                |                                 |              |     | <b>21,91</b>                | <b>27,7</b> | <b>20,01</b> | <b>24,92</b> | <b>74,69</b>  | <b>89,09</b> | <b>565,84</b>            | <b>690,76</b> |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              | <b>37%</b>               | <b>37%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              |                          |               |
| 322                                  | Запеканка рисовая с творогом    | 120          | 150 | 6,88                        | 8,6         | 6,72         | 8,4          | 30,14         | 37,67        | 208,76                   | 260,95        |
| 490                                  | Молоко сгущенное                | 40           | 50  | 2,88                        | 3,6         | 3,4          | 4,25         | 22,2          | 27,75        | 131,2                    | 164           |
| 502                                  | Чай с сахаром                   | 150          | 180 | 0,08                        | 0,1         | 0            | 0            | 11,25         | 13,5         | 45                       | 54            |
| 608                                  | Пряник                          | 40           | 50  | 2,36                        | 2,95        | 1,88         | 2,35         | 30            | 37,5         | 146,4                    | 183           |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |                                 |              |     | <b>12,2</b>                 | <b>15,3</b> | <b>12</b>    | <b>15</b>    | <b>93,59</b>  | <b>116,4</b> | <b>531,36</b>            | <b>661,95</b> |
|                                      |                                 |              |     |                             |             |              |              |               |              | <b>35%</b>               | <b>35%</b>    |
| <b>Итого за весь день</b>            |                                 |              |     | <b>47,85</b>                | <b>59,8</b> | <b>48,49</b> | <b>58,93</b> | <b>224,75</b> | <b>275,8</b> | <b>1526</b>              | <b>1872</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                            | Наименование блюда                   | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |            |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                            |                                      |              |     | белки                       |            | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                            |                                      | ясли         | сад | ясли                        | сад        | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День пятый</b>          |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              |                          |               |
| <b>завтрак 1</b>           |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              |                          |               |
|                            | Лук для профилактики                 | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14       | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 273                        | Каша пшенная молочная жидкая         | 150          | 180 | 5,85                        | 7,02       | 7,09         | 8,51         | 26,85        | 32,22        | 212,7                    | 255,24        |
| 176 К                      | Кофейный напиток с молоком           | 150          | 180 | 2,09                        | 2,51       | 2,39         | 2,87         | 14,78        | 17,74        | 89,02                    | 106,82        |
| 111                        | Масло сливочное                      | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03       | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32       | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
|                            | <b>Итого за завтрак 1:</b>           |              |     | <b>9,43</b>                 | <b>11</b>  | <b>13,81</b> | <b>15,71</b> | <b>51,62</b> | <b>59,95</b> | <b>386,42</b>            | <b>446,76</b> |
|                            |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              | <b>25%</b>               | <b>25%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>           |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              |                          |               |
| 525                        | Кисель молочный                      | 180          | 200 | 2,88                        | 3,2        | 2,43         | 2,7          | 14,31        | 15,9         | 71,1                     | 79            |
|                            | <b>Итого за завтрак 2:</b>           |              |     | <b>2,88</b>                 | <b>3,2</b> | <b>2,43</b>  | <b>2,7</b>   | <b>14,31</b> | <b>15,9</b>  | <b>71,1</b>              | <b>79</b>     |
|                            |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>4%</b>     |
| <b>обед</b>                |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              |                          |               |
| 139                        | Рассольник ленинградский с мясом кур | 180          | 200 | 1,48                        | 1,65       | 3,78         | 4,2          | 11,7         | 13           | 87,3                     | 97            |
| 413                        | Суфле из кур                         | 60           | 80  | 8,72                        | 11,6       | 10,64        | 14,19        | 2,16         | 2,88         | 139,18                   | 185,58        |
| 201                        | Рагу из овощей                       | 120          | 150 | 2,4                         | 3          | 6,42         | 8,02         | 10,2         | 12,75        | 108                      | 135           |
| 531                        | Компот из яблок сушеных              | 180          | 200 | 0,27                        | 0,3        | 0            | 0            | 18,09        | 20,1         | 72,9                     | 81            |
| 116                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3        | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| 424                        | Лаваш                                | 40           | 40  | 3,1                         | 3,1        | 0,33         | 0,33         | 20,52        | 20,52        | 101,98                   | 101,98        |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                |              |     | <b>18,61</b>                | <b>23</b>  | <b>21,65</b> | <b>27,34</b> | <b>76,27</b> | <b>86,25</b> | <b>581,76</b>            | <b>691,06</b> |
|                            |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              | <b>38%</b>               | <b>39%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              |                          |               |
| 307                        | Омлет натуральный                    | 130          | 150 | 11,21                       | 12,9       | 17,39        | 20,06        | 3            | 3,46         | 211,98                   | 244,59        |
| 82                         | Винегрет овощной                     | 40           | 60  | 0,52                        | 0,78       | 4,32         | 6,48         | 2,72         | 4,08         | 52                       | 78            |
| 537                        | Сок фруктовый                        | 180          | 200 | 0,9                         | 1          | 0,18         | 0,2          | 18,18        | 20,2         | 82,8                     | 92            |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 40  | 2,64                        | 2,64       | 0,4          | 0,4          | 18,08        | 18,08        | 86,4                     | 86,4          |
| 118                        | Яблоки                               | 120          | 150 | 0,48                        | 0,6        | 0,48         | 0,6          | 11,76        | 14,7         | 56,4                     | 70,5          |
|                            | <b>Итого за полдник</b>              |              |     | <b>15,75</b>                | <b>18</b>  | <b>22,77</b> | <b>27,74</b> | <b>53,74</b> | <b>60,52</b> | <b>489,58</b>            | <b>571,49</b> |
|                            |                                      |              |     |                             |            |              |              |              |              | <b>32%</b>               | <b>32%</b>    |
|                            | <b>Итого за весь день</b>            |              |     | <b>47</b>                   | <b>55</b>  | <b>61</b>    | <b>73</b>    | <b>196</b>   | <b>223</b>   | <b>1529</b>              | <b>1788</b>   |

**Неделя вторая**

|                                      | Наименование блюда                | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |                                   |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                                      |                                   | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День шестой</b>                   |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики              | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 268                                  | Каша молочная жидкая              | 150          | 180 | 4,65                        | 5,58        | 5,6          | 6,71         | 23,16        | 27,79        | 161,54                   | 193,84        |
| 171 К                                | Какао с молоком                   | 150          | 180 | 2,82                        | 3,38        | 2,96         | 3,55         | 19,47        | 23,36        | 115,44                   | 138,53        |
| 111                                  | Масло сливочное                   | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                    | 20           | 40  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,4          | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |                                   |              |     | <b>8,96</b>                 | <b>10,5</b> | <b>12,89</b> | <b>14,59</b> | <b>52,98</b> | <b>61,14</b> | <b>361,68</b>            | <b>417,07</b> |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>24%</b>               | <b>23%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>                     |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 534                                  | Молоко пастеризованное            | 150          | 180 | 4,35                        | 5,22        | 3,75         | 4,5          | 7,2          | 8,64         | 79,5                     | 95,4          |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |                                   |              |     | <b>4,35</b>                 | <b>5,22</b> | <b>3,75</b>  | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>   | <b>8,64</b>  | <b>79,5</b>              | <b>95,4</b>   |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |
| <b>обед</b>                          |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 158                                  | Уха с крупой                      | 180          | 200 | 4,68                        | 5,2         | 1,78         | 1,98         | 10,35        | 11,5         | 76,14                    | 84,6          |
| 382                                  | Запеканка картофельная с мясом    | 120          | 150 | 13,98                       | 17,5        | 14,1         | 17,63        | 11,34        | 14,17        | 228                      | 285           |
| 17                                   | Салат из квашеной капусты с луком | 40           | 60  | 0,64                        | 0,96        | 4,04         | 6,06         | 1,2          | 1,8          | 43,6                     | 65,4          |
| 531                                  | Компот из сушеных яблок           | 180          | 200 | 0,27                        | 0,3         | 0            | 0            | 18,09        | 20,1         | 72,9                     | 81            |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                    | 40           | 40  | 2,64                        | 2,64        | 0,4          | 0,4          | 18,08        | 18,08        | 86,4                     | 86,4          |
| <b>Итого за обед:</b>                |                                   |              |     | <b>24,85</b>                | <b>29,9</b> | <b>20,8</b>  | <b>26,67</b> | <b>72,66</b> | <b>82,65</b> | <b>579,44</b>            | <b>692,9</b>  |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>38%</b>               | <b>39%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 325                                  | Пудинг творожный запеченный       | 130          | 150 | 17,94                       | 20,7        | 16,38        | 18,9         | 27,46        | 31,69        | 335,32                   | 386,94        |
| 479                                  | Соус яблочный                     | 40           | 50  | 0,02                        | 0,03        | 0,04         | 0,05         | 6,44         | 8,05         | 26,2                     | 32,75         |
| 506                                  | Чай с молоком                     | 150          | 180 | 1,13                        | 1,35        | 0,97         | 1,17         | 11,92        | 14,31        | 60,75                    | 72,9          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                    | 40           | 40  | 2,64                        | 2,64        | 0,4          | 0,4          | 18,08        | 18,08        | 86,4                     | 86,4          |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |                                   |              |     | <b>21,73</b>                | <b>24,7</b> | <b>17,79</b> | <b>20,52</b> | <b>63,9</b>  | <b>72,13</b> | <b>508,67</b>            | <b>578,99</b> |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>33%</b>               | <b>33%</b>    |
| <b>Итого за весь день</b>            |                                   |              |     | <b>60</b>                   | <b>70</b>   | <b>55</b>    | <b>66</b>    | <b>197</b>   | <b>225</b>   | <b>1529</b>              | <b>1784</b>   |

|                            | Наименование блюда                   | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |     |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-----|
|                            |                                      |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |     |
|                            |                                      | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |     |
| <b>День седьмой</b>        |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          | ясли          | сад |
| <b>завтрак 1</b>           |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
|                            | Лук для профилактики                 | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |     |
| 171                        | Суп молочный с мак. изделиями        | 150          | 180 | 4,27                        | 5,13        | 3,95         | 4,73         | 14,23        | 17,08        | 109,5                    | 131,4         |     |
| 509                        | Какао с молоком                      | 150          | 180 | 3,75                        | 4,5         | 3,3          | 3,96         | 23,78        | 28,53        | 139,5                    | 167,4         |     |
| 106                        | Сыр                                  | 10           | 15  | 2,56                        | 3,84        | 2,61         | 3,92         | 0            | 0            | 34,3                     | 51,45         |     |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |     |
|                            | <b>Итого за завтрак 1:</b>           |              |     | <b>12,04</b>                | <b>14,9</b> | <b>10,06</b> | <b>12,81</b> | <b>47,96</b> | <b>55,56</b> | <b>330,6</b>             | <b>397,55</b> |     |
|                            |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>23%</b>               | <b>22%</b>    |     |
| <b>завтрак 2</b>           |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 535                        | Кефир                                | 150          | 180 | 4,35                        | 5,22        | 3,75         | 4,5          | 6            | 7,2          | 75                       | 90            |     |
|                            | <b>Итого за завтрак 2:</b>           |              |     | <b>4,35</b>                 | <b>5,22</b> | <b>3,75</b>  | <b>4,5</b>   | <b>6</b>     | <b>7,2</b>   | <b>75</b>                | <b>90</b>     |     |
|                            |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |     |
| <b>обед</b>                |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 149                        | Су картофельный с бобовыми           | 180          | 200 | 1,66                        | 1,84        | 3,06         | 3,4          | 10,89        | 12,1         | 77,76                    | 86,4          |     |
| 403                        | Печень говяжья по-стогановски        | 60           | 80  | 9,82                        | 13,1        | 7,52         | 10,03        | 2,35         | 3,13         | 116,18                   | 154,9         |     |
| 434                        | Картофельное пюре с морковью         | 120          | 150 | 2,52                        | 3,15        | 5,28         | 6,6          | 13,08        | 16,35        | 110,4                    | 138           |     |
| 53                         | Салат из свеклы с солеными огурцами  | 40           | 60  | 0,48                        | 0,72        | 4,16         | 6,24         | 26           | 39           | 49,6                     | 74,4          |     |
| 519                        | Кисель из яблок сушеных              | 180          | 200 | 0,27                        | 0,3         | 0            | 0            | 27,99        | 31,1         | 113,4                    | 126           |     |
| 116                        | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |     |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                |              |     | <b>17,39</b>                | <b>22,4</b> | <b>20,5</b>  | <b>26,87</b> | <b>93,91</b> | <b>118,7</b> | <b>539,74</b>            | <b>670,2</b>  |     |
|                            |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>37%</b>               | <b>38%</b>    |     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |     |
| 351                        | Котлеты рыбные                       | 60           | 80  | 8,34                        | 11,1        | 1,26         | 1,68         | 5,76         | 7,68         | 67,8                     | 90,4          |     |
| 428                        | Капуста тушеная                      | 120          | 150 | 4,44                        | 5,55        | 4,32         | 5,4          | 4,68         | 5,85         | 75,6                     | 94,5          |     |
| 502                        | Чай с сахаром                        | 150          | 180 | 0,1                         | 0,11        | 0            | 0            | 13,5         | 15           | 54                       | 60            |     |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 20           | 40  | 1,32                        | 2,64        | 0,2          | 0,4          | 9,04         | 18,08        | 43,2                     | 86,4          |     |
| 584                        | Булочка дорожная                     | 70           | 80  | 4,9                         | 5,6         | 9,68         | 11,06        | 39,08        | 44,66        | 263,65                   | 301,31        |     |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |              |     | <b>19,1</b>                 | <b>25</b>   | <b>15,46</b> | <b>18,54</b> | <b>72,06</b> | <b>91,27</b> | <b>504,25</b>            | <b>632,61</b> |     |
|                            |                                      |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>35%</b>               | <b>35%</b>    |     |
|                            | <b>Итого за весь день</b>            |              |     | <b>53</b>                   | <b>68</b>   | <b>50</b>    | <b>63</b>    | <b>220</b>   | <b>273</b>   | <b>1450</b>              | <b>1790</b>   |     |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                                      | Наименование блюда                       | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|--|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |  |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                                      |  | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День восьмой</b>                  |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики                     | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 266                                  | Каша " Дружба"                           | 150          | 180 | 3,95                        | 4,73        | 8,74         | 10,49        | 18,8         | 22,56        | 169,65                   | 203,58        |
| 512                                  | Кофейный напиток на сгущенном молоке     | 150          | 180 | 2,18                        | 2,61        | 1,5          | 1,8          | 15,67        | 18,81        | 84,75                    | 101,7         |
| 106                                  | Сыр                                      | 10           | 15  | 2,56                        | 3,84        | 2,61         | 3,92         | 0            | 0            | 34,3                     | 51,45         |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                           | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
| <b>Итого за завтрак 1:</b>           |  |              |     | <b>10,15</b>                | <b>12,6</b> | <b>13,05</b> | <b>16,41</b> | <b>44,42</b> | <b>51,32</b> | <b>336</b>               | <b>404,03</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>23%</b>               | <b>24%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>                     |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 537                                  | Сок фруктовый                            | 150          | 200 | 0,75                        | 0,9         | 0,15         | 0,18         | 15,15        | 18,18        | 69                       | 82,8          |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |  |              |     | <b>0,75</b>                 | <b>0,9</b>  | <b>0,15</b>  | <b>0,18</b>  | <b>15,15</b> | <b>18,18</b> | <b>69</b>                | <b>82,8</b>   |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |
| <b>обед</b>                          |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 159                                  | Суп с рыбными консервами                 | 180          | 200 | 6,64                        | 7,38        | 5,2          | 5,78         | 11,56        | 12,84        | 119,7                    | 133           |
| 374                                  | Жаркое по-домашнему                      | 120          | 150 | 14,18                       | 17,7        | 12,65        | 15,81        | 9,05         | 11,31        | 206,71                   | 258,39        |
| 17                                   | Салат из квашеной капусты с луком        | 40           | 60  | 0,64                        | 0,96        | 4,04         | 6,06         | 1,2          | 1,8          | 43,6                     | 65,4          |
| 516                                  | Кисель из концентрата плод. или ягодного | 180          | 200 | 1,26                        | 1,4         | 0            | 0            | 26,1         | 29           | 109,8                    | 122           |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| <b>Итого за обед:</b>                |  |              |     | <b>25,36</b>                | <b>30,8</b> | <b>22,37</b> | <b>28,25</b> | <b>61,51</b> | <b>71,95</b> | <b>552,21</b>            | <b>669,29</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>39%</b>               | <b>39%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |  |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 328                                  | Сырники из творога и картофеля           | 130          | 150 | 18,46                       | 21,3        | 13,95        | 16,1         | 23,48        | 27,09        | 292,9                    | 337,96        |
| 451                                  | Соус сметанный                           | 40           | 50  | 0,62                        | 0,77        | 4,25         | 5,32         | 1,35         | 1,69         | 46,12                    | 57,65         |
| 506                                  | Чай с мллоком                            | 150          | 180 | 1,13                        | 1,35        | 0,97         | 1,17         | 11,92        | 14,31        | 60,75                    | 72,9          |
| 118                                  | Яблоки                                   | 150          | 180 | 0,6                         | 0,72        | 0,6          | 0,72         | 14,7         | 17,64        | 70,5                     | 84,6          |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |  |              |     | <b>20,81</b>                | <b>24,1</b> | <b>19,77</b> | <b>23,31</b> | <b>51,45</b> | <b>60,73</b> | <b>470,27</b>            | <b>553,11</b> |
|                                      |  |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>33%</b>               | <b>32%</b>    |
| <b>Итого за весь день</b>            |  |              |     | <b>57</b>                   | <b>68</b>   | <b>55</b>    | <b>68</b>    | <b>173</b>   | <b>202</b>   | <b>1427</b>              | <b>1709</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова



| Наименование блюда         | Масса порции                         |     | Пищевые вещества на 100 (г) |              |             |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |               |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|
|                            |                                      |     | белки                       |              | жиры        |              | углеводы     |              |                          |               |               |
|                            | ясли                                 | сад | ясли                        | сад          | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |               |
| <b>День девятый</b>        |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          | ясли          | сад           |
| <b>завтрак 1</b>           |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          |               |               |
|                            | Лук для профилактики                 | 10  | 10                          | 0,14         | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91                     | 4,1           | 4,1           |
| 272                        | Каша овсяная " Геркулес" жидкая      | 150 | 180                         | 5,37         | 6,44        | 7,05         | 8,46         | 21,6         | 25,92                    | 171,3         | 205,55        |
| 176 К                      | Кофейный напиток с молоком           | 150 | 180                         | 2,09         | 2,51        | 2,39         | 2,87         | 14,78        | 17,74                    | 89,02         | 106,82        |
| 111                        | Масло сливочное                      | 5   | 5                           | 0,03         | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04                     | 37,4          | 37,4          |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 20  | 20                          | 1,32         | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04                     | 43,2          | 43,2          |
|                            | <b>Итого за завтрак 1:</b>           |     |                             | <b>8,95</b>  | <b>10,4</b> | <b>13,77</b> | <b>15,66</b> | <b>46,37</b> | <b>53,65</b>             | <b>345,02</b> | <b>397,07</b> |
|                            |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          | <b>24%</b>    | <b>23%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>           |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          |               |               |
| 535                        | Ряженка                              | 130 | 150                         | 3,77         | 4,35        | 3,25         | 3,75         | 5,2          | 6                        | 65            | 75            |
|                            | <b>Итого за завтрак 2:</b>           |     |                             | <b>3,77</b>  | <b>4,35</b> | <b>3,25</b>  | <b>3,75</b>  | <b>5,2</b>   | <b>6</b>                 | <b>65</b>     | <b>75</b>     |
|                            |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          | <b>5%</b>     | <b>4%</b>     |
| <b>обед</b>                |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          |               |               |
| 141                        | Солянка из птицы                     | 180 | 200                         | 5,38         | 5,98        | 7,97         | 8,86         | 2,2          | 2,44                     | 102,42        | 113,8         |
| 417                        | Шницель из птицы припущенный         | 60  | 80                          | 9            | 12          | 6,43         | 8,57         | 5,57         | 7,43                     | 113,14        | 150,86        |
| 297                        | Макаронные изделия отварные          | 120 | 150                         | 4,52         | 5,65        | 0,54         | 0,67         | 23,23        | 29,04                    | 115,92        | 144,9         |
| 54                         | Салат из свеклы с зеленым горошком   | 40  | 60                          | 0,68         | 1,02        | 2,52         | 3,78         | 2,92         | 4,38                     | 37,2          | 55,8          |
| 528                        | Компот из яблок с лимоном            | 180 | 200                         | 0,27         | 0,3         | 0,18         | 0,2          | 22,59        | 25,1                     | 92,7          | 103           |
| 116                        | хлеб ржано-пшеничный                 | 40  | 50                          | 2,64         | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17                       | 72,4          | 90,5          |
|                            | <b>Итого за обед:</b>                |     |                             | <b>22,49</b> | <b>28,3</b> | <b>18,12</b> | <b>22,68</b> | <b>70,11</b> | <b>85,39</b>             | <b>533,78</b> | <b>658,86</b> |
|                            |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          | <b>38%</b>    | <b>38%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          |               |               |
| 342                        | Рыба, припущенная в молоке           | 60  | 80                          | 8,04         | 10,7        | 4,32         | 5,76         | 1,86         | 2,48                     | 77,4          | 103,2         |
| 179                        | Картофель отварной                   | 120 | 150                         | 2,28         | 2,85        | 4,92         | 6,15         | 15,24        | 19,05                    | 114           | 142,5         |
| 113                        | Огурец соленый                       | 40  | 60                          | 0,32         | 0,48        | 0,04         | 0,06         | 0,68         | 1,02                     | 5,2           | 7,8           |
| 502                        | Чай с сахаром                        | 150 | 180                         | 0,08         | 0,1         | 0            | 0            | 11,25        | 13,5                     | 45            | 54            |
| 114                        | Хлеб пшеничный                       | 20  | 20                          | 1,32         | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04                     | 43,2          | 43,2          |
| 581                        | Булочка " Розовая"                   | 70  | 90                          | 5,6          | 7,2         | 1,96         | 2,52         | 37,45        | 48,15                    | 190,17        | 244,5         |
|                            | <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |     |                             | <b>17,64</b> | <b>22,7</b> | <b>11,44</b> | <b>14,69</b> | <b>75,52</b> | <b>93,24</b>             | <b>474,97</b> | <b>595,2</b>  |
|                            |                                      |     |                             |              |             |              |              |              |                          | <b>33%</b>    | <b>35%</b>    |
|                            | <b>Итого за весь день</b>            |     |                             | <b>53</b>    | <b>66</b>   | <b>47</b>    | <b>57</b>    | <b>197</b>   | <b>238</b>               | <b>1419</b>   | <b>1726</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова

|                                      | Наименование блюда                | Масса порции |     | Пищевые вещества на 100 (г) |             |              |              |              |              | Энергет. ценность (ккал) |               |
|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                      |                                   |              |     | белки                       |             | жиры         |              | углеводы     |              |                          |               |
|                                      |                                   | ясли         | сад | ясли                        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли                     | сад           |
| <b>День десятый</b>                  |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | ясли                     | сад           |
| <b>завтрак 1</b>                     |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
|                                      | Лук для профилактики              | 10           | 10  | 0,14                        | 0,14        | 0            | 0            | 0,91         | 0,91         | 4,1                      | 4,1           |
| 68 К                                 | Каша молочная ячневая жидкая      | 150          | 180 | 5,29                        | 6,35        | 4,88         | 5,86         | 28,93        | 34,72        | 180,64                   | 216,76        |
| 502                                  | Чай с сахаром                     | 150          | 180 | 0,08                        | 0,1         | 0            | 0            | 11,25        | 13,5         | 45                       | 54            |
| 111                                  | Масло сливочное                   | 5            | 5   | 0,03                        | 0,03        | 4,13         | 4,13         | 0,04         | 0,04         | 37,4                     | 37,4          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                    | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
|                                      |                                   |              |     | <b>6,86</b>                 | <b>7,94</b> | <b>9,21</b>  | <b>10,19</b> | <b>50,17</b> | <b>58,21</b> | <b>310,34</b>            | <b>355,46</b> |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>22%</b>               | <b>21%</b>    |
| <b>завтрак 2</b>                     |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 118                                  | Яблоки                            | 180          | 200 | 0,72                        | 0,8         | 0,72         | 0,8          | 17,64        | 19,6         | 84,6                     | 94            |
| <b>Итого за завтрак 2:</b>           |                                   |              |     |                             |             | <b>0,72</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,72</b>  | <b>0,8</b>   | <b>17,64</b>             | <b>19,6</b>   |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>5%</b>                | <b>5%</b>     |
| <b>обед</b>                          |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 152                                  | Суп картофельный с мак. изделиями | 180          | 200 | 1,94                        | 2,16        | 2,05         | 2,28         | 13,55        | 15,06        | 80,1                     | 89            |
| 412                                  | Рагу из птицы                     | 150          | 180 | 11,8                        | 14,2        | 12,34        | 14,81        | 13,63        | 16,35        | 212,57                   | 255,09        |
| 135 М                                | Зеленый горошек отварной          | 40           | 60  | 1,25                        | 1,88        | 1,32         | 1,97         | 2,8          | 4,19         | 31,15                    | 46,73         |
| 531                                  | Компот из яблок сушеных           | 180          | 200 | 0,27                        | 0,3         | 0            | 0            | 18,09        | 20,1         | 72,9                     | 81            |
| 116                                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 50  | 2,64                        | 3,3         | 0,48         | 0,6          | 13,6         | 17           | 72,4                     | 90,5          |
| 424                                  | Лаваш                             | 30           | 40  | 2,33                        | 3,1         | 0,25         | 0,33         | 15,39        | 20,52        | 76,48                    | 101,98        |
| <b>Итого за обед:</b>                |                                   |              |     |                             |             | <b>20,2</b>  | <b>24,9</b>  | <b>16,44</b> | <b>19,99</b> | <b>77,06</b>             | <b>93,22</b>  |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>39%</b>               | <b>39%</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>           |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              |                          |               |
| 307                                  | Омлет натуральный                 | 110          | 130 | 9,48                        | 11,2        | 14,72        | 17,4         | 2,54         | 3            | 179,38                   | 211,99        |
| 82                                   | Винегрет овощной                  | 40           | 60  | 0,52                        | 0,78        | 4,32         | 6,48         | 2,72         | 4,085        | 52                       | 78            |
| 53                                   | Сок фруктовый                     | 150          | 180 | 0,75                        | 0,9         | 0,15         | 0,18         | 15,15        | 18,18        | 69                       | 82,8          |
| 114                                  | Хлеб пшеничный                    | 20           | 20  | 1,32                        | 1,32        | 0,2          | 0,2          | 9,04         | 9,04         | 43,2                     | 43,2          |
| 562                                  | Пирожок с рыбой                   | 50           | 70  | 4,98                        | 6,98        | 3,83         | 5,37         | 19,58        | 27,42        | 132,19                   | 185,07        |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b> |                                   |              |     |                             |             | <b>17,05</b> | <b>21,2</b>  | <b>23,22</b> | <b>29,63</b> | <b>49,03</b>             | <b>61,73</b>  |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>34%</b>               | <b>35%</b>    |
| <b>Итого за весь день</b>            |                                   |              |     |                             |             | <b>44,86</b> | <b>54,9</b>  | <b>49,59</b> | <b>60,61</b> | <b>193,9</b>             | <b>232,8</b>  |
|                                      |                                   |              |     |                             |             |              |              |              |              | <b>1416</b>              | <b>1715</b>   |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова

527 646 537 659 1971 2371 14787 17928

| Наименование блюда  | Пищевые вещества (г) |          |          |          |          |          |                                   |          | Витамины (мг) |      |
|---|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------------|----------|---------------|------|
|   | белки                |          | жиры     |          | углеводы |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |          | В1            | С    |
| <b>Итого за 10 дней</b>   | <b>я</b>             | <b>с</b> | <b>я</b> | <b>с</b> | <b>я</b> | <b>с</b> | <b>я</b>                          | <b>с</b> |               |      |
|   | 527                  | 646      | 537      | 659      | 1971     | 2371     | 14787                             | 17928    | 3             | 24,9 |
| <b>Среднее за 10 дней</b>   | <b>я</b>             | <b>с</b> | <b>я</b> | <b>с</b> | <b>я</b> | <b>с</b> | <b>я</b>                          | <b>с</b> |               |      |
|   | 52,7                 | 64,6     | 53,7     | 65,9     | 197,1    | 237,1    | 1479                              | 1793     | 0,3           | 24,9 |
| <b>Содержание белков, жиров,<br/>углеводов за 10 дней в % от<br/>калорийности</b> | 14,25                | 14,41    | 32,67    | 33,08    | 53,31    | 52,89    |                                   |          |               |      |

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" \_\_\_\_\_ И.В.Попова