



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка»  
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым  
ул. Ростовская, 23 г. Симферополь, Республика Крым, 295050, тел. (0652) 22-21-16 ,  
email: sadik\_rybinushka@crimeaedu.ru

---

Утверждаю

Заведующая МБДОУ № 102 «Рябинушка»

\_\_\_\_\_ М.Л.Максаева

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста (2-3 лет, 3-7 лет)  
на осенне-зимний период**

**г.Симферополь**

**Понедельник I неделя .л**

|                                     | Наименование               | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал)     | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет | Белки       | Жиры  | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины |             |
|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------|------------------------|-------------|-------|----------|------------------------|----------|-------------|
| <b>1.Завтрак</b>                    |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| 215                                 | Омлет натуральный          | 80                     | 7,52        | 13,46        | 1,51        | 157,0                      | 0,15        | 120                    | 11,28       | 20,19 | 2,26     | 235,5                  | 0,22     |             |
| 53                                  | Икра кабачковая            | 40                     | 0,36        | 1,88         | 2,36        | 28,68                      | 1,17        | 60                     | 0,45        | 2,35  | 2,95     | 35,85                  | 1,46     |             |
| 1                                   | Бутерброд с маслом         | 30/5                   | 2,05        | 6,37         | 12,33       | 114,7                      | -           | 40/5                   | 2,68        | 8,29  | 16,07    | 150,0                  | -        |             |
| 393                                 | Чай с лимоном              | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29                         | 1,42        | 180                    | 0,12        | 0,02  | 10,2     | 41                     | 2,83     |             |
| <b>2.Завтрак</b>                    |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| 399                                 | Сок натуральный            | 100                    | 0,5         | -            | 10,1        | 0,93                       | 2,0         | 125                    | 0,62        | -     | 12,62    | 1,16                   | 2,5      |             |
| <b>Итого завтрак</b>                |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| <b>Обед</b>                         |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| 76                                  | Рассольник ленинградский   | 150                    | 1,3         | 3,1          | 10,0        | 72,9                       | 4,52        | 200                    | 1,68        | 4,08  | 13,28    | 97,2                   | 6,02     |             |
| 242                                 | Рыба отварная              | 60                     | 10,49       | 1,42         | 0,47        | 57,0                       | 0,3         | 80                     | 14,08       | 1,91  | 0,62     | 76,0                   | 0,4      |             |
| 321                                 | Картофельное пюре с маслом | 100/3                  | 2,02        | 3,2          | 13,6        | 92,0                       | 12,1        | 120/4                  | 2,43        | 3,84  | 16,33    | 110,4                  | 14,52    |             |
| 14                                  | Свежие овощи               | 25                     | 0,28        | 1,54         | 1,18        | 19,77                      | 5,1         | 50                     | 0,56        | 3,09  | 2,36     | 39,55                  | 10,21    |             |
| 1                                   | Хлеб ржаной                | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                       | -           | 50                     | 1,95        | 0,45  | 15,61    | 80,25                  | -        |             |
| 372                                 | Компот из сухофруктов      | 150                    | 0,33        | 0,015        | 20,82       | 84,75                      | 0,3         | 180                    | 0,4         | 0,018 | 24,98    | 101,7                  | 0,36     |             |
| <b>Итого обед</b>                   |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| 92                                  | Суп молочный гречневый     | 150                    | 4,47        | 4,1          | 12,81       | 166,2                      | 0,68        | 200                    | 5,96        | 5,46  | 17,08    | 141,6                  | 0,9      |             |
| 454                                 | Пирожок с яблоком          | 80                     | 4,66        | 5,13         | 38,49       | 218,66                     | 2,1         | 80                     | 4,66        | 5,13  | 38,49    | 218,66                 | 2,1      |             |
| 397                                 | Какао с молоком            | 150                    | 3,15        | 2,72         | 12,96       | 89,0                       | 1,2         | 180                    | 3,67        | 3,19  | 15,82    | 107                    | 1,43     |             |
| 1                                   | Хлеб пшеничный             | 20                     | 1,42        | 0,22         | 9,28        | 45,8                       | -           | 30                     | 2,13        | 0,33  | 13,92    | 68,7                   | -        |             |
| <b>Итого полдник</b>                |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
| <b>Итого за день</b>                |                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
|                                     |                            |                        |             |              |             |                            | <b>38,0</b> |                        |             |       |          |                        |          | <b>45,0</b> |
|                                     |                            | <b>Завтрак</b>         |             | <b>Обед</b>  |             | <b>Уплотненный полдник</b> |             |                        |             |       |          |                        |          |             |
|                                     |                            | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |             |                        | <b>Факт</b> |       |          |                        |          |             |
|                                     | <b>Ясли</b>                | 350-450                | 405         | 450-550      | 528         | 400-500                    |             |                        | 400         |       |          |                        |          |             |
|                                     | <b>Сад</b>                 | 400-550                | 530         | 600-700      | 684         | 450-600                    |             |                        | 490         |       |          |                        |          |             |

## Вторник I неделя .л

|     | Наименование                             | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал)     | Витамины | Масса порций с 3-7 лет | Белки | Жиры  | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины |
|-----|--|------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|----------|------------------------|-------|-------|-------------|------------------------|----------|
|     | <b>1.Завтрак</b>                         |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
| 94  | Суп молочный геркулесовый                | 150                    | 4,47        | 4,09         | 12,8        | 106,2                      | 0,67     | 200                    | 5,5   | 5,04  | 17,06       | 132,0                  | 0,97     |
| 1   | Бутерброд с маслом сыром                 | 30/5/7                 | 4,36        | 5,7          | 12,61       | 119,6                      | 0,06     | 40/5/10                | 5,82  | 7,61  | 16,82       | 159,46                 | 0,08     |
| 393 | Чай с лимоном                            | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29                         | 1,42     | 180                    | 0,12  | 0,02  | 10,2        | 41                     | 2,83     |
|     | <b>2.Завтрак</b>                         |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
| 368 | Фрукта свежая                            | 70                     | 0,25        | 0,25         | 0,65        | 30,8                       | 7,0      | 70                     | 0,25  | 0,25  | 0,65        | 30,8                   | 7,0      |
|     | <b>Итого завтрак</b>                     |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
|     | <b>Обед</b>                              |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
| 81  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                    | 1,6         | 1,7          | 10,2        | 62,85                      | -        | 200                    | 2,14  | 2,24  | 13,68       | 83,76                  | -        |
| 299 | Кабачки фарширов/голубы ленивые          | 120                    | 9,43        | 5,8          | 16,76       | 157,0                      | 5,83     | 160                    | 12,38 | 7,49  | 12,46       | 167,0                  | 7,8      |
| 357 | Соус сметано-томатный с лук              | 20                     | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                      | 0,46     | 20                     | 0,38  | 1,17  | 1,59        | 18,46                  | 0,46     |
| 14  | Свежие овощи                             | 50                     | 22,56       | 23,08        | 2,36        | 39,54                      | 10,2     | 50                     | 22,56 | 23,08 | 2,36        | 39,54                  | 10,2     |
| 1   | Хлеб ржаной                              | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                       | -        | 50                     | 1,95  | 0,45  | 15,61       | 80,25                  | -        |
| 372 | Компот из свежих фруктов                 | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                       | 15,0     | 180                    | 0,17  | 0,17  | 24,98       | 79,2                   | 18,0     |
|     | <b>Итого обед</b>                        |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
|     | <b>Полдник совмещенный с ужином</b>      |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
| 231 | Сырники из творога                       | 100                    | 18,68       | 12,64        | 10,75       | 232,0                      | 0,25     | 120                    | 20,55 | 13,93 | 12,92       | 262,2                  | 0,28     |
|     | Кондитерка                               | 30                     | 0,96        | 0,84         | 24,54       | 45,14                      | -        | 30                     | 0,96  | 0,84  | 24,54       | 45,14                  | -        |
| 354 | Соус сметанный сладкий                   | 30                     | 0,42        | 1,5          | 1,76        | 22,22                      | 0,02     | 30                     | 0,42  | 1,5   | 1,76        | 22,22                  | 0,02     |
| 401 | Простокваша /кефир                       | 150                    | 4,35        | 3,75         | 6,0         | 75,0                       | 1,0      | 180                    | 5,22  | 4,5   | 7,2         | 90,0                   | 1,26     |
|     | Яйцо отварное                            | 20                     | 2,54        | 2,3          | 0,14        | 31,5                       | 0,1      | 20                     | 2,54  | 2,3   | 0,14        | 31,5                   | 0,1      |
| 39  | Салат из моркови                         | 75                     | 0,93        | 0,06         | 8,7         | 39,22                      | 3,6      | 100                    | 1,24  | 0,08  | 11,6        | 52,29                  | 4,8      |
|     | <b>Итого полдник</b>                     |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
|     | <b>Итого за день</b>                     |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |       |             |                        |          |
|     |  |                        |             |              |             |                            | 49,0     |                        |       |       |             |                        | 55,0     |
|     |  | <b>Завтрак</b>         |             | <b>Обед</b>  |             | <b>Уплотненный полдник</b> |          |                        |       |       |             |                        |          |
|     |  | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |          |                        |       |       | <b>Факт</b> |                        |          |
|     | <b>Ясли</b>                              | 350-450                | 412         | 450-550      | 530         | 400-500                    |          |                        |       |       | 405         |                        |          |
|     | <b>Сад</b>                               | 400-550                | 505         | 600-700      | 660         | 450-600                    |          |                        |       |       | 480         |                        |          |

### Среда 1 неделя л

|     | Наименование                        | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал)     | Витамины | Масса порций с 3-7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины |
|-----|-------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|----------|------------------------|-------|------|----------|------------------------|----------|
|     | <b>1.Завтрак</b>                    |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
| 94  | Суп молочный пшеничный              | 150                    | 4,34        | 4,1          | 13,93       | 110,1                      | 0,68     | 200                    | 5,78  | 5,46 | 18,57    | 146,8                  | 0,9      |
| 1   | Бутерброд с маслом                  | 30/5                   | 4,36        | 5,7          | 12,61       | 119,6                      |          | 35/5                   | 5,82  | 7,61 | 16,82    | 159,46                 |          |
| 395 | Кофейный напиток с молоком          | 150                    | 2,34        | 2,0          | 10,63       | 70,0                       | 0,98     | 180                    | 2,85  | 2,41 | 14,36    | 91,0                   | 1,17     |
|     | <b>2.Завтрак</b>                    |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
| 399 | Сок натуральный                     | 100                    | 0,48        | -            | 10,09       | 42,66                      | 2,0      | 125                    | 0,6   | -    | 12,62    | 53,33                  | 2,5      |
|     | <b>Итого завтрак</b>                |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
|     | <b>Обед</b>                         |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
| 87  | Су с рыбными консервами             | 150                    | 5,15        | 5,04         | 8,59        | 100,35                     | 5,46     | 200                    | 6,87  | 6,72 | 11,46    | 133,8                  | 7,29     |
| 276 | Жаркое по -домашнему                | 120                    | 12,96       | 3,31         | 11,52       | 127,05                     | 4,51     | 170                    | 18,36 | 4,7  | 16,32    | 180,0                  | 6,4      |
| 14  | Свежие овощи                        | 25                     | 0,22        | 1,54         | 0,87        | 19,77                      | 5,1      | 25                     | 0,22  | 1,54 | 0,87     | 19,77                  | 5,1      |
| 1   | Хлеб ржаной                         | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                       | -        | 50                     | 1,95  | 0,45 | 15,61    | 80,25                  | -        |
| 372 | Компот из свежих фруктов            | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                       | 15,0     | 180                    | 0,17  | 0,17 | 24,98    | 79,2                   | 18,0     |
|     | <b>Итого обед</b>                   |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
|     | <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
| 294 | Запеканка из печени с рисом         | 80                     | 9,91        | 1,54         | 10,93       | 118,92                     | 4,69     | 100                    | 12,39 | 1,93 | 13,67    | 148,66                 | 5,8      |
| 357 | Соус сметано-томатн. с луком        | 20                     | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                      | 0,46     | 20                     | 0,38  | 1,17 | 1,59     | 18,46                  | 0,46     |
| 1   | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1,42        | 0,22         | 9,28        | 45,8                       | -        | 30                     | 2,13  | 0,33 | 13,92    | 68,7                   | -        |
| 20  | Салат из свежей капусты             | 100                    | 1,4         | 5,06         | 8,63        | 85,9                       | 32,45    | 100                    | 1,4   | 5,06 | 8,63     | 85,9                   | 32,45    |
| 393 | Чай с лимоном                       | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29,0                       | 1,42     | 180                    | 0,12  | 0,02 | 10,2     | 41,0                   | 2,83     |
| 368 | Свежая фрукта                       | 42                     | 0,17        | 0,17         | 4,11        | 18,48                      | 4,2      | 42                     | 0,17  | 0,17 | 4,11     | 18,48                  | 4,2      |
|     | <b>Итого полдник</b>                |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
|     | <b>Итого за день</b>                |                        |             |              |             |                            |          |                        |       |      |          |                        |          |
|     |                                     |                        |             |              |             |                            | 45,0     |                        |       |      |          |                        | 55,0     |
|     |                                     | <b>Завтрак</b>         |             | <b>Обед</b>  |             | <b>Уплотненный полдник</b> |          |                        |       |      |          |                        |          |
|     |                                     | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |          | <b>Факт</b>            |       |      |          |                        |          |
|     | <b>Ясли</b>                         | 350-450                | 435         | 450-550      | 485         | 400-500                    |          | 412                    |       |      |          |                        |          |
|     | <b>Сад</b>                          | 400-550                | 545         | 600-700      | 625         | 450-600                    |          | 472                    |       |      |          |                        |          |

**Четверг I неделя л.**

|     | Наименование                        | Масса порций с 1-3 лет | Белки          | Жиры | Углеводы     | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины                   | Масса порций с 3-7 лет | Белки | Жиры        | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины |
|-----|-------------------------------------|------------------------|----------------|------|--------------|------------------------|----------------------------|------------------------|-------|-------------|----------|------------------------|----------|
|     |                                     |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     |                                     | 12 часов               |                |      |              |                        |                            | 12 часов               |       |             |          |                        |          |
| 93  | Суп молочный вермишелевый           | 150                    | 4,31           | 3,9  | 14,12        | 108,9                  | 0,68                       | 200                    | 7,18  | 6,5         | 23,53    | 181,5                  | 1,13     |
| 1   | Бутерброд с маслом сыром            | 30/5/7                 | 4,36           | 5,7  | 12,61        | 119,6                  | 0,06                       | 40/5/10                | 5,82  | 7,61        | 16,82    | 159,46                 | 0,08     |
|     | Кофейный напиток с молоком          | 150                    | 2,34           | 2,0  | 10,63        | 70,0                   | 0,98                       | 180                    | 2,85  | 2,41        | 14,36    | 91,0                   | 1,17     |
|     |                                     |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
| 368 | Фрукта свежая                       | 70                     | 0,28           | 0,28 | 0,68         | 30,8                   | 11,2                       | 70                     | 0,28  | 0,28        | 0,68     | 30,8                   | 11,2     |
|     | <b>Итого завтрак</b>                |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     |                                     |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     | <b>Обед</b>                         |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
| 67  | Щи из свежей капусты                | 150                    | 1,0            | 2,9  | 5,1          | 50,8                   | 11,07                      | 200                    | 1,36  | 3,92        | 6,8      | 67,76                  | 14,76    |
| 305 | Котлета рубленая из птицы           | 60                     | 10,83          | 6,97 | 9,98         | 146,0                  | 0,4                        | 80                     | 14,53 | 9,56        | 13,46    | 198,0                  | 0,53     |
| 357 | Соус сметано-томатный с луком       | 20                     | 0,36           | 1,17 | 1,59         | 18,46                  | 0,46                       | 20                     | 0,36  | 1,17        | 1,59     | 18,46                  | 0,46     |
| 314 | Капа гречневая с маслом             | 100                    | 2,75           | 2,57 | 15,87        | 98,0                   | -                          | 120                    | 3,31  | 3,69        | 19,04    | 117,6                  | -        |
| 14  | Салат из свежих помидор с луком     | 30                     | 0,33           | 1,85 | 1,41         | 23,73                  | 6,12                       | 50                     | 0,56  | 3,09        | 2,36     | 39,55                  | 10,21    |
| 1   | Хлеб ржаной                         | 40                     | 1,56           | 0,36 | 13,29        | 64,2                   | -                          | 50                     | 1,95  | 0,45        | 15,61    | 80,25                  | -        |
| 399 | Сок натуральный                     | 150                    | 0,75           | -    | 15,15        | 64,0                   | 3,0                        | 180                    | 0,9   | -           | 18,18    | 76,0                   | 3,6      |
|     | <b>Итого обед</b>                   |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     |                                     |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     | <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
| 271 | Кнели рыбная                        | 60                     | 8,02           | 2,82 | 5,99         | 81,0                   | 0,26                       | 80                     | 10,64 | 3,76        | 7,67     | 107,0                  | 0,34     |
| 343 | Овощное рагу                        | 120                    | 2,2            | 4,89 | 12,55        | 103,0                  | 15,62                      | 150                    | 2,74  | 6,11        | 15,68    | 128,85                 | 20       |
| 357 | Соус сметано-томат. с луком         | 20                     | 0,38           | 1,17 | 1,59         | 18,46                  | 0,46                       | 20                     | 0,38  | 1,17        | 1,59     | 18,46                  | 0,46     |
| 1   | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1,42           | 0,22 | 9,28         | 45,8                   | -                          | 30                     | 2,13  | 0,33        | 13,92    | 68,7                   | -        |
| 399 | Чай с лимоном                       | 150                    | 0,07           | 0,01 | 7,1          | 29,0                   | 1,42                       | 180                    | 0,12  | 0,02        | 10,2     | 41,0                   | 2,83     |
|     | Кондитерка                          | 30                     | 0,96           | 0,84 | 24,54        | 45,14                  | -                          | 30                     | 0,96  | 0,84        | 24,54    | 45,14                  | -        |
|     | <b>Итого полдник</b>                |                        |                |      |              |                        |                            |                        |       |             |          |                        |          |
|     | <b>Итого за день</b>                |                        |                |      |              |                        | 42,0                       |                        |       |             |          |                        | 50,0     |
|     |                                     |                        | <b>Завтрак</b> |      | <b>Обед</b>  |                        | <b>Уплотненный полдник</b> |                        |       |             |          |                        |          |
|     |                                     | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b>    |      | <b>Норма</b> | <b>Факт</b>            | <b>Норма</b>               |                        |       | <b>Факт</b> |          |                        |          |
|     | <b>Ясли</b>                         | 350-450                | 405            |      | 450-550      | 548                    | 400-500                    |                        |       | 400         |          |                        |          |
|     | <b>Сад</b>                          | 400-550                | 495            |      | 600-700      | 700                    | 450-600                    |                        |       | 490         |          |                        |          |

**Пятница I неделя .л**

|      | Наименование                           | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал)     | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет | Белки       | Жиры  | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |
|------|--|------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------|------------------------|-------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|      | <b>1. Завтрак</b>                      |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 94   | Суп молочный рисовый                   | 150                    | 3,61        | 13,8         | 17,62       | 99,3                       | 0,68        | 200                    | 4,8         | 5,06  | 16,82    | 132,4                  | 0,9         |
| 1    | Бутерброд с маслом сыром               | 30/5/7                 | 4,36        | 5,7          | 12,61       | 119,6                      | 0,06        | 40/5/10                | 5,82        | 7,61  | 16,82    | 159,46                 | 0,08        |
| 393  | Чай с лимоном                          | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29,0                       | 1,42        | 180                    | 0,12        | 0,02  | 10,2     | 41,0                   | 2,83        |
|      | <b>2. Завтрак</b>                      |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 368  | Фрукта свежая                          | 70                     | 0,28        | 0,28         | 0,68        | 30,8                       | 11,2        | 70                     | 0,28        | 0,28  | 0,68     | 30,8                   | 11,2        |
|      | <b>Итого завтрак</b>                   |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|      | <b>Обед</b>                            |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 59   | Борщ вегетарианский                    | 150                    | 1,6         | 3,5          | 8,2         | 71,5                       | 10,66       | 200                    | 2,7         | 5,9   | 13,7     | 119,2                  | 17,78       |
| 282  | Биточки мясные                         | 60                     | 9,33        | 6,93         | 9,4         | 137,25                     | 0,09        | 70                     | 10,87       | 8,24  | 11,24    | 162,16                 | 0,1         |
| 357  | Соус сметано-томат.с луком             | 20                     | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                      | 0,46        | 20                     | 0,38        | 1,17  | 1,59     | 18,46                  | -           |
| 132  | Макаронь отварные с маслом             | 100/3                  | 3,66        | 3,04         | 17,62       | 122,0                      | -           | 130/4                  | 4,74        | 3,94  | 23,15    | 145,6                  | -           |
| 14   | Свежие овощи                           | 25                     | 0,22        | 1,54         | 0,87        | 19,77                      | 5,1         | 25                     | 0,22        | 1,54  | 0,87     | 19,77                  | 5,1         |
| 1    | Хлеб ржаной                            | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                       | -           | 50                     | 1,95        | 0,45  | 15,61    | 8                      | -           |
| -372 | Компот из свежих фруктов               | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                       | 15,0        | 180                    | 0,17        | 0,17  | 26,0     | 79,2                   | 18,0        |
|      | <b>Итого обед</b>                      |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|      | <b>Полдник совмещенный с ужином</b>    |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 240  | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 100/25                 | 15,14       | 10,76        | 14,33       | 255,0                      | 0,19        | 125/25                 | 18,92       | 13,45 | 17,91    | 318,75                 | 0,23        |
|      | Кондитерка                             | 30                     | 0,96        | 0,84         | 24,54       | 45,14                      | -           | 40                     | 1,28        | 1,14  | 36,81    | 67,74                  | -           |
| 401  | Кефир/ Простокваша                     | 150                    | 4,35        | 3,75         | 6,0         | 75,0                       | 1,0         | 180                    | 5,22        | 4,5   | 7,2      | 90,0                   | 1,26        |
|      | Яйцо отварное                          | 20                     | 2,54        | 2,3          | 0,14        | 31,5                       | 0,1         | 20                     | 2,54        | 2,3   | 0,14     | 31,5                   | 0,1         |
| 41   | Салат из моркови                       | 75                     | 0,93        | 0,06         | 8,7         | 39,22                      | 3,6         | 100                    | 1,24        | 0,06  | 8,7      | 39,22                  | 3,6         |
|      | <b>Итого полдник</b>                   |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|      | <b>Итого за день</b>                   |                        |             |              |             |                            | <b>41,0</b> |                        |             |       |          |                        | <b>54,0</b> |
|      |  | <b>Завтрак</b>         |             | <b>Обед</b>  |             | <b>Уплотненный полдник</b> |             |                        |             |       |          |                        |             |
|      |  | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |             |                        | <b>Факт</b> |       |          |                        |             |
|      | <b>Ясли</b>                            | 350-450                | 412         | 450-550      | 548         | 400-500                    |             |                        | 400         |       |          |                        |             |
|      | <b>Сад</b>                             | 400-550                | 505         | 600-700      | 679         | 450-600                    |             |                        | 490         |       |          |                        |             |

**Понедельник II неделя .л**

|     | Наименование                        | Масса порций с 1-3 лет | Белки | Жиры        | Углеводы     | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет     | Белки | Жиры  | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |
|-----|-------------------------------------|------------------------|-------|-------------|--------------|------------------------|-------------|----------------------------|-------|-------|-------------|------------------------|-------------|
|     | <b>1.Завтрак</b>                    |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
| 215 | Омлет натуральный                   | 80                     | 7,52  | 13,46       | 1,52         | 157,0                  | 0,15        | 120                        | 11,28 | 20,19 | 2,28        | 235,5                  | 0,22        |
| 20  | Салат из белокочанной капусты       | 40                     | 0,56  | 2,03        | 3,6          | 34,36                  | 12,98       | 60                         | 0,84  | 3,04  | 5,18        | 51,54                  | 19,47       |
| 1   | Бутерброд с маслом сыром            | 30/5/7                 | 4,36  | 5,7         | 12,61        | 119,6                  | 0,06        | 40/5                       | 5,82  | 7,61  | 16,82       | 159,46                 | 0,08        |
| 393 | Чай с лимоном                       | 150                    | 0,07  | 0,01        | 7,1          | 29                     | 1,42        | 180                        | 0,12  | 0,02  | 10,2        | 41                     | 2,83        |
|     | <b>2.Завтрак</b>                    |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
| 368 | Фрукта свежая                       | 70                     | 0,25  | 0,25        | 0,65         | 30,8                   | 7,0         | 70                         | 0,25  | 0,25  | 0,65        | 30,8                   | 7,0         |
|     | <b>Итого завтрак</b>                |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
|     | <b>Обед</b>                         |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
| 80  | Суп картофельный с крупой           | 150                    | 1,18  | 1,6         | 8,7          | 54,4                   | 4,95        | 200                        | 2,32  | 2,16  | 11,6        | 72,56                  | 6,08        |
| 264 | Котлета мясная                      | 60                     | 9,33  | 6,93        | 9,4          | 137,25                 | 0,09        | 70                         | 10,87 | 8,24  | 11,24       | 162,16                 | 0,1         |
| 352 | Соус сметано-томатный с луком       | 20                     | 0,38  | 1,17        | 1,59         | 18,46                  | 0,46        | 30                         | 0,57  | 1,75  | 2,38        | 27,69                  | 0,69        |
| 321 | Картофельное пюре                   | 100                    | 2,03  | 3,2         | 13,61        | 92,0                   | 12,1        | 130                        | 2,11  | 3,29  | 14,34       | 95,68                  | 12,58       |
| 14  | Свежие овощи                        | 25                     | 0,22  | 1,54        | 0,87         | 19,77                  | 5,1         | 25                         | 0,22  | 1,54  | 0,87        | 19,77                  | 5,1         |
| 1   | Хлеб ржаной                         | 40                     | 1,56  | 0,36        | 13,29        | 64,2                   | -           | 50                         | 1,95  | 0,45  | 15,61       | 80,25                  | -           |
| 372 | Компот из сухофруктов               | 150                    | 0,33  | 0,015       | 20,82        | 84,75                  | 0,3         | 180                        | 0,4   | 0,018 | 24,98       | 101,7                  | 0,36        |
|     | <b>Итого обед</b>                   |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
|     | <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
| 94  | Суп молочный геркулесовый           | 150                    | 4,47  | 4,09        | 12,8         | 106,2                  | 0,67        | 200                        | 5,96  | 5,46  | 17,06       | 141,6                  | 0,9         |
| 454 | Булочка „Веснушка»                  | 50                     | 3,9   | 3,06        | 26,93        | 151,0                  | -           | 65                         | 5,07  | 3,97  | 35,0        | 196,3                  | -           |
| 1   | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1,42  | 0,22        | 9,28         | 45,8                   | -           | 30                         | 2,13  | 0,33  | 13,92       | 68,7                   | -           |
| 397 | Какао с молоком                     | 150                    | 3,15  | 2,72        | 12,96        | 89,0                   | 1,2         | 180                        | 3,67  | 3,19  | 15,82       | 107,0                  | 1,43        |
| 368 | Свежая фрукта                       | 42                     | 0,17  | 0,17        | 4,11         | 18,48                  | 4,2         | 42                         | 0,17  | 0,17  | 4,11        | 18,48                  | 4,2         |
|     | <b>Итого полдник</b>                |                        |       |             |              |                        |             |                            |       |       |             |                        |             |
|     | <b>Итого за день</b>                |                        |       |             |              |                        | <b>46,0</b> |                            |       |       |             |                        | <b>56,0</b> |
|     |                                     | <b>Завтрак</b>         |       |             | <b>Обед</b>  |                        |             | <b>Уплотненный полдник</b> |       |       |             |                        |             |
|     |                                     | <b>Норма</b>           |       | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> |                        | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |       |       | <b>Факт</b> |                        |             |
|     | <b>Ясли</b>                         | 350-450                |       | 382         | 450-550      |                        | 545         | 400-500                    |       |       | 412         |                        |             |
|     | <b>Сад</b>                          | 400-550                |       | 475         | 600-700      |                        | 685         | 450-600                    |       |       | 517         |                        |             |

**Вторник II неделя л.**

|     | Наименование                        | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал)     | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет | Белки       | Жиры  | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |
|-----|-------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------|------------------------|-------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|     | <b>1.Завтрак</b>                    |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 94  | Суп молочный гречневый              | 150                    | 4,47        | 4,1          | 12,81       | 166,2                      | 0,68        | 200                    | 5,96        | 5,46  | 17,08    | 141,6                  | 0,9         |
| 3   | Бутерброд с маслом                  | 30/5                   | 2,05        | 6,37         | 12,33       | 114,7                      | -           | 40/5                   | 2,68        | 8,29  | 16,07    | 150,0                  | -           |
| 395 | Кофейный напиток с молоком          | 150                    | 2,34        | 2,0          | 10,63       | 70,0                       | 0,98        | 180                    | 2,85        | 2,41  | 14,36    | 91,0                   | 1,17        |
|     | <b>2.Завтрак</b>                    |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 399 | Сок натуральный                     | 100                    | 0,5         | -            | 10,1        | 0,93                       | 2,0         | 125                    | 0,62        | -     | 12,62    | 1,16                   | 2,5         |
|     | <b>Итого завтрак</b>                |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|     | <b>Обед</b>                         |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 85  | Суп картофель. с бобами             | 150                    | 3,2         | 3,1          | 9,8         | 80,8                       | 3,48        | 200                    | 4,4         | 4,16  | 13,04    | 107,76                 | 4,64        |
| 304 | Плов из мяса                        | 120                    | 10,62       | 8,96         | 18,95       | 127,96                     | 0,28        | 160                    | 14,17       | 11,96 | 25,27    | 170,62                 | 0,38        |
| 14  | Свежие овощи                        | 25                     | 0,27        | 1,54         | 0,87        | 19,77                      | 5,1         | 25                     | 0,22        | 1,54  | 0,87     | 19,77                  | 5,1         |
| 1   | Хлеб ржаной                         | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                       | -           | 50                     | 1,95        | 0,45  | 15,61    | 80,25                  | -           |
| 372 | Компот из свежих фруктов            | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                       | 17,0        | 180                    | 0,17        | 0,17  | 26,0     | 79,2                   | 19,0        |
|     | <b>Итого обед</b>                   |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|     | <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
| 94  | Рыба тушеная в овощах               | 80                     | 7,65        | 3,84         | 2,2         | 74,0                       | 1,96        | 80                     | 7,65        | 3,84  | 2,2      | 74,0                   | 1,96        |
| 1   | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1,42        | 0,22         | 9,28        | 45,8                       | -           | 30                     | 2,13        | 0,33  | 13,92    | 68,7                   | -           |
| 125 | Картофель отварной с маслом         | 120/4                  | 2,34        | 4,51         | 18,42       | 123,42                     | 17,2        | 150/5                  | 2,92        | 5,63  | 23,02    | 154,27                 | 21,5        |
| 393 | Чай с лимоном                       | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29,0                       | 1,42        | 180                    | 0,12        | 0,02  | 10,2     | 41,0                   | 2,83        |
|     | <b>Кондитерка</b>                   | 30                     | 0,96        | 0,84         | 24,54       | 45,14                      | -           | 30                     | 0,96        | 0,84  | 24,54    | 45,14                  | -           |
|     | <b>Итого полдник</b>                |                        |             |              |             |                            |             |                        |             |       |          |                        |             |
|     | <b>Итого за день</b>                |                        |             |              |             |                            | <b>43,0</b> |                        |             |       |          |                        | <b>50,0</b> |
|     |                                     | <b>Завтрак</b>         |             | <b>Обед</b>  |             | <b>Уплотненный полдник</b> |             |                        |             |       |          |                        |             |
|     |                                     | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               |             |                        | <b>Факт</b> |       |          |                        |             |
|     | <b>Ясли</b>                         | 350-450                | 435         | 450-550      | 485         | 400-500                    |             |                        | 404         |       |          |                        |             |
|     | <b>Сад</b>                          | 400-550                | 550         | 600-700      | 615         | 450-600                    |             |                        | 475         |       |          |                        |             |



**Среда II неделя .л**

|                                     | Наименование                         | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет     | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|--|
| <b>1. Завтрак</b>                   |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| 94                                  | Суп молочный пшеничный               | 150                    | 4,34        | 4,1          | 13,93       | 110,1                  | 0,68        | 200                        | 7,23        | 6,83         | 23,2        | 183,5                  | 1,13        |  |
| 1                                   | Бутерброд с маслом сыром             | 30/5/7                 | 4,36        | 5,7          | 12,61       | 119,6                  | 0,06        | 35/5/10                    | 2,68        | 8,29         | 16,07       | 150,0                  | 0,08        |  |
| 39                                  | Чай с лимоном                        | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29                     | 1,42        | 180                        | 0,08        | 0,01         | 8,51        | 34,79                  | 1,7         |  |
| <b>2. Завтрак</b>                   |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| 368                                 | Фрукта свежая                        | 70                     | 0,25        | 0,25         | 0,65        | 30,8                   | 7,0         | 70                         | 0,25        | 0,25         | 0,65        | 30,8                   | 7,0         |  |
| <b>Итого завтрак</b>                |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| <b>Обед</b>                         |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| 62                                  | Борщ зеленый                         | 150                    | 2,18        | 3,44         | 7,9         | 71,25                  | 14,85       | 200                        | 2,9         | 4,58         | 10,53       | 95,0                   |             |  |
| 264                                 | Запеканка картофельная с мясом       | 120                    | 12,13       | 9,5          | 25,7        | 237,0                  | 3,8         | 160                        | 15,16       | 11,88        | 32,13       | 296,0                  | 4,75        |  |
| 352                                 | Соус сметано-томатный с луком        | 20                     | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                  | 0,46        | 30                         | 0,57        | 1,75         | 2,38        | 27,69                  | 0,69        |  |
| 13                                  | Салат из св. огурцов                 | 50                     | 0,38        | 3,04         | 1,18        | 33,64                  | 4,75        | 50                         | 0,38        | 3,04         | 1,18        | 33,64                  | 4,75        |  |
| 1                                   | Хлеб ржаной                          | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                   | -           | 50                         | 1,95        | 0,45         | 15,61       | 80,25                  | -           |  |
| 372                                 | Компот из свежих фруктов             | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                   | 17,0        | 180                        | 0,17        | 0,17         | 26,0        | 79,2                   | 19,0        |  |
| <b>Итого обед</b>                   |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| 236                                 | Пудинг из творога с рисом с повидлом | 100/20                 | 14,72       | 9,93         | 18,93       | 224,0                  | 1,05        | 125/20                     | 18,4        | 12,42        | 23,66       | 280,0                  | 1,31        |  |
| 401                                 | Простокваша\ Кефир                   | 150                    | 4,35        | 3,75         | 6,0         | 75,0                   | 1,0         | 180                        | 5,22        | 4,5          | 7,2         | 90,0                   | 1,26        |  |
|                                     | Кондитерка                           | 30                     | 0,96        | 0,84         | 24,54       | 45,14                  | -           | 40                         | 1,28        | 1,14         | 36,81       | 67,74                  | -           |  |
|                                     | Яйцо отварное                        | 20                     | 2,54        | 2,3          | 0,14        | 31,5                   | 0,1         | 20                         | 2,54        | 2,3          | 0,14        | 31,5                   | 0,1         |  |
| 39                                  | Салат из моркови                     | 80                     | 0,93        | 0,06         | 8,7         | 39,22                  | 3,6         | 100                        | 1,24        | 0,08         | 11,6        | 52,29                  | 4,8         |  |
| <b>Итого полдник</b>                |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
| <b>Итого за день</b>                |                                      |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |  |
|                                     |                                      |                        |             |              |             |                        | <b>51,0</b> |                            |             |              |             |                        |             |  |
|                                     |                                      | <b>Завтрак</b>         |             |              | <b>Обед</b> |                        |             | <b>Уплотненный полдник</b> |             |              |             |                        |             |  |
|                                     |                                      | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> |  |
| <b>Ясли</b>                         |                                      | 350-450                | 412         | 450-550      | 530         | 400-500                | 400         | 400-500                    | 400         | 400-500      | 400         | 400-500                | 400         |  |
| <b>Сад</b>                          |                                      | 400-550                | 500         | 600-700      | 670         | 450-600                | 485         | 450-600                    | 485         | 450-600      | 485         | 450-600                | 485         |  |

**Четверг II неделя .л**

|                                     | Наименование                          | Масса порций с 1-3 лет | Белки          | Жиры        | Углеводы     | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины                   | Масса порций с 3-7 лет | Белки       | Жиры  | Углеводы | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------|-------------|--------------|------------------------|----------------------------|------------------------|-------------|-------|----------|------------------------|----------|--|
| <b>1.Завтрак</b>                    |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| 93                                  | Суп молочный вермишелевый             | 150                    | 4,31           | 3,9         | 14,12        | 108,9                  | 0,68                       | 200                    | 5,74        | 5,2   | 18,82    | 145,2                  | 0,9      |  |
| 1                                   | Бутерброд с маслом                    | 30/5                   | 2,05           | 6,37        | 12,33        | 114,7                  | -                          | 40/5                   | 2,68        | 8,29  | 16,07    | 150,0                  | -        |  |
| 396                                 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 150                    | 2,15           | 1,46        | 15,5         | 84,0                   | 0,28                       | 180                    | 2,65        | 1,79  | 18,83    | 102,0                  | 0,34     |  |
| <b>2.Завтрак</b>                    |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| 399                                 | Сок натуральный                       | 100                    | 0,5            | -           | 10,1         | 0,93                   | 2,0                        | 125                    | 0,62        | -     | 12,62    | 1,16                   | 2,5      |  |
| <b>Итого завтрак</b>                |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| <b>Обед</b>                         |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| 85                                  | Суп картофель.с клецками              | 150                    | 5,16           | 5,05        | 8,6          | 5,47                   | 11,08                      | 200                    | 6,88        | 6,72  | 11,46    | 7,28                   | 18,0     |  |
| 302                                 | Птица, тушеная в соусе с овощами      | 180                    | 9,09           | 6,5         | 16,49        | 161,0                  | 9,34                       | 230                    | 11,61       | 8,3   | 21,07    | 205,72                 | 11,37    |  |
| 14                                  | Свежие овощи                          | 25                     | 0,22           | 1,54        | 0,87         | 19,77                  | 5,1                        | 25                     | 0,22        | 5,54  | 0,87     | 19,77                  | 5,1      |  |
| 1                                   | Хлеб ржаной                           | 40                     | 1,56           | 0,36        | 13,29        | 64,2                   | -                          | 50                     | 1,95        | 0,45  | 15,61    | 80,25                  | -        |  |
| 372                                 | Компот из сухофруктов                 | 150                    | 0,33           | 0,01        | 20,82        | 84,75                  | 0,3                        | 180                    | 0,4         | 0,018 | 24,98    | 101,7                  | 0,36     |  |
| <b>Итого обед</b>                   |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| 255                                 | Котлета рыбная                        | 60                     | 8,02           | 2,82        | 5,99         | 81,0                   | 0,26                       | 80                     | 10,64       | 3,76  | 7,67     | 107,0                  | 0,34     |  |
| 314                                 | Каша ячневая с маслом                 | 120/4                  | 3,3            | 3,08        | 19,04        | 117,6                  | -                          | 120/4                  | 3,3         | 3,08  | 19,04    | 117,6                  | -        |  |
| 352                                 | Соус сметано-томат. с луком           | 20                     | 0,38           | 1,17        | 1,59         | 18,46                  | 0,46                       | 20                     | 0,38        | 1,17  | 1,59     | 18,46                  | 0,46     |  |
| 1                                   | Хлеб пшеничный                        | 30                     | 2,13           | 0,33        | 13,92        | 68,7                   | -                          | 40                     | 2,84        | 0,44  | 18,56    | 91,6                   | -        |  |
| 393                                 | Чай с лимоном                         | 150                    | 2,34           | 0,01        | 7,1          | 29,0                   | 1,42                       | 180                    | 0,12        | 0,02  | 10,2     | 41,0                   | 2,83     |  |
| 368                                 | Фрукта свежая                         | 42                     | 0,17           | 0,17        | 4,11         | 18,48                  | 4,2                        | 42                     | 0,17        | 0,17  | 4,11     | 18,48                  | 4,2      |  |
| <b>Итого полдник</b>                |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
| <b>Итого за день</b>                |                                       |                        |                |             |              |                        |                            |                        |             |       |          |                        |          |  |
|                                     |                                       |                        |                |             |              |                        | <b>40,0</b>                |                        |             |       |          |                        |          |  |
|                                     |                                       |                        | <b>Завтрак</b> |             | <b>Обед</b>  |                        | <b>Уплотненный полдник</b> |                        |             |       |          |                        |          |  |
|                                     |                                       |                        | <b>Норма</b>   | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b>            | <b>Норма</b>               |                        | <b>Факт</b> |       |          |                        |          |  |
| <b>Ясли</b>                         |                                       |                        | 350-450        | 435         | 450-550      | 545                    | 400-500                    |                        | 426         |       |          |                        |          |  |
| <b>Сад</b>                          |                                       |                        | 400-550        | 550         | 600-700      | 685                    | 450-600                    |                        | 486         |       |          |                        |          |  |

**Пятница II неделя .л**

|                                     | Наименование                  | Масса порций с 1-3 лет | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    | Масса порций с 3-7 лет     | Белки       | Жиры         | Углеводы    | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |             |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|-------------|-------------|
|                                     |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| <b>1.Завтрак</b>                    |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| 92                                  | Суп молочный маншый           | 150                    | 3,57        | 4,19         | 7,77        | 83,1                   | 0,68        | 200                        | 5,5         | 5,04         | 16,1        | 132,0                  | 0,97        |             |
| 1                                   | Бутерброд с маслом сыром      | 30/5/7                 | 4,36        | 5,7          | 12,61       | 119,6                  | 0,06        | 40/5/10                    | 5,82        | 7,61         | 16,82       | 159,46                 | 0,08        |             |
| 393                                 | Чай с лимоном                 | 150                    | 0,07        | 0,01         | 7,1         | 29                     | 1,42        | 180                        | 0,12        | 0,02         | 10,2        | 41                     | 2,83        |             |
| <b>2.Завтрак</b>                    |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| 368                                 | Фрукта свежая                 | 70                     | 0,28        | 0,28         | 0,68        | 30,8                   | 11,2        | 70                         | 0,28        | 0,28         | 0,68        | 30,8                   | 11,2        |             |
| <b>Итого завтрак</b>                |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| <b>Обед</b>                         |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| 58                                  | Борщ с картофелем             | 150                    | 1,09        | 2,94         | 7,64        | 61,5                   | 6,17        | 200                        | 1,44        | 3,92         | 10,18       | 82,0                   | 8,22        |             |
| 282                                 | Тефтели мясные (1)            | 60                     | 5,13        | 4,91         | 3,16        | 81,8                   | 0,26        | 80                         | 6,84        | 6,54         | 4,21        | 109,06                 | 0,34        |             |
| 357                                 | Соус сметано-томат.с луком    | 20                     | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                  | 0,46        | 20                         | 0,38        | 1,17         | 1,59        | 18,46                  | 0,46        |             |
| 1                                   | Хлеб ржаной                   | 40                     | 1,56        | 0,36         | 13,29       | 64,2                   | -           | 50                         | 1,95        | 0,45         | 15,61       | 80,25                  | -           |             |
| 53/52                               | Икра кабачковая / баклажанная | 30                     | 0,27        | 1,41         | 1,77        | 21,51                  | 0,88        | 50                         | 0,45        | 2,35         | 2,96        | 35,85                  | 1,47        |             |
| 213                                 | Каша пшеничная с маслом       | 100                    | 2,75        | 3,07         | 15,86       | 98,0                   | -           | 120                        | 3,31        | 3,69         | 19,04       | 117,60                 | -           |             |
| 372                                 | Компот из свежих фруктов      | 150                    | 0,6         | 0,6          | 14,7        | 66,0                   | 15,0        | 180                        | 0,17        | 0,17         | 24,98       | 79,2                   | 18,0        |             |
| <b>Итого обед</b>                   |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| <b>Полдник совмещенный с ужином</b> |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| 228                                 | Вареники ленивые              | 100                    | 17,13       | 15,17        | 17,71       | 276,0                  | 0,23        | 115                        | 19,69       | 17,44        | 20,36       | 317,4                  | 0,26        |             |
| 472                                 | Булочка «Школьная»            | 60                     | 5,01        | 1,92         | 33,57       | 172,0                  | -           | 60                         | 5,01        | 192          | 33,57       | 172,0                  | -           |             |
| 401                                 | Кефир /простокваша            | 150                    | 4,35        | 3,75         | 6,0         | 75,0                   | 1,0         | 180                        | 5,22        | 4,5          | 7,2         | 90,0                   | 1,05        |             |
| 460                                 | Крендель сахарный             | 50                     | 6,57        | 27,87        | 17,84       | 185,0                  | -           | 75                         | 9,85        | 41,8         | 26,76       | 277,5                  | -           |             |
| 41                                  | Салат из моркови              | 75                     | 0,93        | 0,06         | 8,7         | 39,22                  | 3,6         | 100                        | 1,24        | 0,08         | 11,6        | 52,29                  | 4,8         |             |
| <b>Итого полдник</b>                |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
| <b>Итого за день</b>                |                               |                        |             |              |             |                        |             |                            |             |              |             |                        |             |             |
|                                     |                               |                        |             |              |             |                        | <b>41,0</b> |                            |             |              |             |                        |             | <b>50,0</b> |
|                                     |                               | <b>Завтрак</b>         |             |              | <b>Обед</b> |                        |             | <b>Уплотненный полдник</b> |             |              |             |                        |             |             |
|                                     |                               | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>               | <b>Факт</b> | <b>Норма</b> | <b>Факт</b> | <b>Норма</b>           | <b>Факт</b> |             |
| <b>Ясли</b>                         |                               | 350-450                | 412         | 450-550      | 550         | 400-500                | 435         | 400-500                    | 435         | 400-500      | 435         | 400-500                | 435         |             |
| <b>Сад</b>                          |                               | 400-550                | 505         | 600-700      | 700         | 450-600                | 530         | 450-600                    | 530         | 450-600      | 530         | 450-600                | 530         |             |