|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |
|  |
| ясли | сад | ясли  | сад |  |
| **1-я неделя** |  |
| **День 1. Понедельник** |  |
| завтрак | каша манная молочная с маслом | 150 | 200 | 141 | 177 |  |
| кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 70 | 93 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| яйцо вареное 1/2 | 20 | 20 | 31,5 | 31,5 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **355** | **468** | **343,4** | **444,86** |  |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 180 | 74 | 88,8 |  |
| **итого** |  | **150** | **180** | **74** | **88,8** |  |
| обед | куриный бульон с гренками | 150 | 200 | 6 | 8 |  |
| хлеб пшеничный  | 20 | 20 | 48,7 | 48,7 |  |
| плов с курицей | 180 | 200 | 264 | 359 |  |
| кукуруза консерв. | 40 | 50 | 36 | 45 |  |
| компот из кураги | 160 | 180 | 84,75 | 113 |  |
|   | хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **590** | **700** | **514,17** | **667,1** |  |
| полдник | булочка | 50 | 60 | 179 | 214,8 |  |
| Ряженка | 150 | 200 | 76 | 101,3 |  |
| **итого** |  | **200** | **260** | **255** | **316,1** |  |
| ужин | капуста тушеная со слив. маслом | 180 | 210 | 144 | 165,9 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **247,8** | **296,3** |  |
| **итого за 1 день** | **1695** | **2058** | **1434,37** | **1813,16** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 1-я неделя |  |
| День 2. Вторник |  |
| завтрак | омлет с маслом слив | 130 | 155 | 224,77 | 268 |  |
| какао на молоке | 150 | 200 | 89 | 118,67 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| горошек зеленый | 30 | 50 | 11,52 | 19,2 |  |
| сыр российский | 15 | 22 | 54 | 72 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **360** | **475** | **480,19** | **621,23** |  |
| 2-й завтрак | апельсин | 100 | 110 | 34 | 37,4 |  |
| **итого** |  | **100** | **110** | **34** | **37,4** |  |
| обед | Рассольник с мясом и сметаной | 150 | 200 | 62 | 83,2 |  |
| котлета мясная | 60 | 70 | 132 | 154 |  |
| греча с маслом слив | 100 | 150 | 162 | 243 |  |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 40 | 3,19 | 26,91 |  |
| компот курага, изюм | 150 | 180 | 84,75 | 113 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **530** | **690** | **535,65** | **713,51** |  |
| полдник | печенье | 40 | 50 | 170,8 | 213,5 |  |
| молоко | 160 | 200 | 96 | 120 |  |
| **итого** |  | **200** | **250** | **266,8** | **333,5** |  |
| ужин | пюре гороховое с маслом слив | 180 | 210 | 174,55 | 229,1 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **278,35** | **359,5** |  |
| **итого за 2день** | **1590** | **1975** | **1594,99** | **2065,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |  |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 1-я неделя |  |
| День 3-й. Среда |  |
| завтрак | запеканка творожная со смет. соусом | 130 | 180 | 320,67 | 421,6 |  |
| соус сметанный | 30 | 30 | 22,2 | 22,2 |  |
| чай с молоком сладкий | 160 | 200 | 79 | 99 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **355** | **458** | **522,77** | **686,16** |  |
| 2-й завтрак | яблоки | 100 | 110 | 47 | 51,7 |  |
| **итого** |  | **100** | **110** | **47** | **51,7** |  |
| обед | борщ на м/ б-не со смет | 150 | 200 | 147 | 196 |  |
| жаркое по-домашнему с мясом | 150 | 180 | 180 | 216 |  |
| компот из ягод | 150 | 200 | 73,2 | 97,6 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **550** | **690** | **447,2** | **561,3** |  |
| полдник | ватрушка с творогом | 60 | 80 | 173 | 230 |  |
|  | кисель из варенья | 150 | 200 | 67,05 | 89,4 |  |
| **итого** |  | **210** | **280** | **240,05** | **319,4** |  |
| ужин | каша пшеничная мол. с маслом слив | 180 | 210 | 153 | 202,65 |  |
|  | чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **256,8** | **333,05** |  |
| **итого за 3день** | **1615** | **1988** | **1513,82** | **1951,61** |  |
|  |   |   |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |  |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 1-я неделя |  |
| День 4. Четверг |  |
| завтрак | каша пшенная молочная  | 150 | 200 | 159 | 200 |  |
| какао на молоке | 150 | 200 | 89 | 118,67 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| сыр российский | 15 | 20 | 54 | 72 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **350** | **468** | **402,9** | **534,03** |  |
| 2-й завтрак | яблоки | 100 | 110 | 47 | 51,7 |  |
| **итого** |  | **100** | **110** | **47** | **51,7** |  |
| обед | суп картофельный с зеленым горошком на м/ бульоне | 180 | 200 | 92,82 | 103,13 |  |
| рыба тушеная с овощами | 60 | 70 | 61 | 70 |  |
| макароны отварные с маслом слив | 115 | 150 | 128,8 | 168 |  |
| икра кабачковая с раст маслом | 40 | 50 | 58,52 | 73,15 |  |
| лимонный напиток | 150 | 200 | 68,99 | 91,99 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **585** | **720** | **484,85** | **599,67** |  |
| полдник | вафли | 40 | 50 | 192 | 240 |  |
| йогурт | 160 | 200 | 92,73 | 115,91 |  |
| **итого** |  | **200** | **250** | **284,73** | **355,91** |  |
| ужин | горошек зеленый | 30 | 40 | 11,52 | 15,36 |  |
| рагу овощное с маслом слив | 180 | 200 | 171,36 | 190,4 |  |
| чай сладкий | 180 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **420** | **480** | **286,68** | **336,16** |  |
| **итого за 4 день** | **1655** | **2028** | **1506,16** | **1877,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |  |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 1-я неделя |  |
| День 5. Пятница |  |
| завтрак | каша гречневая молочная  | 150 | 200 | 146 | 184 |  |
| кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 70 | 93 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| масло сливочное | 5 | 10 | 37,4 | 74,75 |  |
|  | яйцо вареное 1/2 | 20 | 20 | 32,5 | 32,5 |  |
| **итого** |  | **355** | **470** | **353,7** | **474,65** |  |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 180 | 76 | 88,8 |  |
| **итого** |  | **150** | **180** | **76** | **88,8** |  |
| обед | щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 150 | 200 | 102,67 | 125,3 |  |
| суфле мясное с маслом слив | 160 | 200 | 138 | 175,55 |  |
| салат из свеклы | 40 | 50 | 37,56 | 46,95 |  |
| компот курага, чернослив | 150 | 200 | 84,75 | 113 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **540** | **700** | **437,7** | **554,2** |  |
| полдник | пирожки печеные с рыбой | 60 | 80 | 167 | 222 |  |
|  | чай с молоком сладкий | 160 | 200 | 79 | 99 |  |
| **итого** |  | **220** | **280** | **246** | **321** |  |
| ужин | сельдь соленая | 25 | 25 | 36 | 36 |  |
| винегрет овощной | 165 | 200 | 142,2 | 189,6 |  |
| чай сладкий с лимоном | 180 | 200 | 41 | 46 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **465** | **287** | **362** |  |
| **итого за5 день** | **1665** | **2095** | **1400,4** | **1800,65** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 2-я неделя |  |
| День 6. Понедельник |  |
| завтрак | каша геркулесовая с маслом | 150 | 200 | 149 | 187 |  |
| какао на молоке | 150 | 200 | 89 | 118,67 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| яйцо вареное 1/2 | 20 | 20 | 31,5 | 31,5 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **355** | **468** | **370,4** | **480,53** |  |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 180 | 74 | 88,8 |  |
| **итого** |  | **150** | **180** | **74** | **88,8** |  |
| обед | суп вермишелевый | 150 | 200 | 62,8 | 83,76 |  |
| капута тушеная с курой | 150 | 200 | 201 | 269 |  |
| горошек зеленый | 30 | 40 | 11,52 | 15,36 |  |
| компот из кураги | 160 | 200 | 84,75 | 113 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **530** | **690** | **434,79** | **574,52** |  |
| полдник | ватрушка с повидлом | 60 | 80 | 190 | 253 |  |
| молоко | 150 | 200 | 90 | 120 |  |
| **итого** |  | **210** | **280** | **280** | **373** |  |
| ужин | пюре гороховое с маслом слив | 180 | 210 | 196,37 | 229,1 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **300,17** | **359,5** |  |
| **итого за 6 день** | **1645** | **2068** | **1459,36** | **1876,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |  |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 2-я неделя |  |
| День 7. Вторник |  |
| завтрак | омлет с маслом слив | 130 | 155 | 224,77 | 268 |  |
| кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 70 | 93 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| кукуруза консерв | 30 | 50 | 27 | 45 |  |
| сыр российский | 15 | 22 | 54 | 72 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **360** | **475** | **476,67** | **621,36** |  |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 180 | 74 | 88,8 |  |
| **итого** |  | **150** | **180** | **74** | **88,8** |  |
| обед | суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 150 | 200 | 81 | 108 |  |
| оладьи из печени | 60 | 70 | 180 | 210 |  |
| макароны отварные с маслом слив | 100 | 150 | 112 | 168 |  |
| икра кабачковая | 30 | 40 | 9 | 12 |  |
| компот из ягод | 160 | 180 | 84,75 | 113 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **540** | **690** | **541,47** | **704,4** |  |
|   | печенье | 40 | 50 | 170,8 | 213,5 |  |
| Ряженка | 160 | 200 | 76 | 101,3 |  |
| **итого** |  | **200** | **250** | **246,8** | **314,8** |  |
| ужин | рагу овощное с маслом слив | 180 | 210 | 171,36 | 199,92 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **275,16** | **330,32** |  |
| **итого за 7день** | **1650** | **2045** | **1614,1** | **2059,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |  |
|  |
| ясли | сад | ясли | сад |  |
| 2-я неделя |  |
| День 8. Среда |  |
| завтрак | запеканка из творога | 130 | 180 | 320,67 | 421,6 |  |
| соус сметанный | 30 | 30 | 22,2 | 22,2 |  |
|  какао на молоке | 160 | 200 | 79 | 99 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **355** | **458** | **522,77** | **686,16** |  |
| 2-й завтрак | апельсины | 100 | 110 | 38 | 41,2 |  |
| **итого** |  | **100** | **110** | **38** | **41,2** |  |
|  | Салат из свеж помидоров с луком | 30 | 40 |  23,73 | 31,64  |  |
| обед | свекольник на мясном б-не со сметаной | 150 | 200 | 62,49 | 83,3 |  |
| гуляш из отварного мяса | 70 | 85 | 109 | 130 |  |
| пюре картофельное с масло слив | 100 | 150 | 92 | 138 |  |
| компот из свежих ягод | 150 | 200 | 73,2 | 97,6 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **540** | **725** | **435,14** | **573,94** |  |
| полдник | вафли | 40 | 50 | 192 | 240 |  |
| йогурт | 160 | 200 | 92,73 | 115,91 |  |
| **итого** |  | **200** | **250** | **284,73** | **355,91** |  |
| ужин | вермишель в молоке с маслом слив | 180 | 210 | 129,6 | 158,4 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **233,4** | **288,8** |  |
| **итого за 8 день**  | **1595** | **1993** | **1514,04** | **1946,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2-я неделя |  |
| День 9. Четверг |  |
| завтрак | каша геркулесовая с маслом | 150 | 200 | 149 | 187 |  |
| какао на молоке | 150 | 200 | 89 | 118,67 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| сыр | 15 | 20 | 31,5 | 31,5 |  |
| масло сливочное | 5 | 8 | 33,1 | 52,96 |  |
| **итого** |  | **355** | **468** | **370,4** | **480,53** |  |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 180 | 74 | 88,8 |  |
| **итого** |  | **150** | **180** | **74** | **88,8** |  |
| обед | суп вермишелевый | 150 | 200 | 62,8 | 83,76 |  |
| капуста тушеная с мясом | 150 | 200 | 201 | 269 |  |
| горошек зеленый | 30 | 40 | 11,52 | 15,36 |  |
| компот из кураги | 160 | 200 | 84,75 | 113 |  |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |  |
| **итого** |  | **530** | **690** | **434,79** | **574,52** |  |
| полдник | пряник | 25 | 30 | 190 | 253 |  |
| молоко | 150 | 200 | 90 | 120 |  |
| **итого** |  | **210** | **280** | **280** | **373** |  |
| ужин | макароны отв. | 180 | 210 | 196,37 | 229,1 |  |
| яйцо отвар 1\2 | 20 | 20 | 31,5 | 31,5 |  |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |  |
| **итого** |  | **400** | **450** | **300,17** | **359,5** |  |
| **итого за 6 день** | **1645** | **2068** | **1459,36** | **1876,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | выход блюда | энергетическая ценность (ккал) |
|
| ясли | сад | ясли | сад |
| 2-я неделя |
| День 10. Пятница |
| завтрак | каша дружба с маслом | 180 | 220 | 202,8 | 234,3 |
| какао на молоке | 150 | 200 | 89 | 118,67 |
| яйцо вареное 1/2 | 20 | 20 | 31,5 | 31,5 |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |
| масло сливочное | 5 | 10 | 37,4 | 74,75 |
| **итого** |  | **385** | **490** | **428,5** | **549,62** |
| 2-й завтрак | сок | 150 | 200 | 74 | 98,67 |
| **итого** |  | **150** | **200** | **74** | **98,67** |
| обед | суп крестьянский на курином бульоне | 180 | 200 | 101,22 | 112,47 |
| голубцы ленивые со смет соусом из куры | 150 | 200 | 164 | 219 |
| салат из свеклы | 40 | 50 | 37,56 | 46,95 |
| компот курага, изюм | 150 | 200 | 84,75 | 113 |
| хлеб ржаной | 40 | 50 | 74,72 | 93,4 |
| **итого** |  | **560** | **700** | **462,25** | **584,82** |
| полдник | пряники | 40 | 50 | 125,6 | 159 |
| молоко | 160 | 220 | 96 | 132 |
| **итого** |  | **200** | **270** | **221,6** | **291** |
| ужин | Пудинг из творога с рисом | 140 | 170 | 219 | 251 |
| соус молочный сладкий | 40 | 40 | 40,6 | 40,6 |
| чай сладкий | 190 | 200 | 36 | 40 |
| хлеб пшеничный | 30 | 40 | 67,8 | 90,4 |
| **итого** |  | **400** | **450** | **363,4** | **422** |
| **итого за 5день** | **1695** | **2110** | **1549,75** | **1946,11** |