

«УТВЕРЖДАЮ»



бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Город Омск «Детский сад № 338  
комбинированного вида»

М.И. Нелбай

10 сентября 2023 г.

**Примерное 10-ти дневное меню при 5-и разовом питании  
БДОУ г. Омска «Детский сад № 338 комбинированного вида»  
(Осенне-зимний период)**

г.ОМСК, 2023

1-я неделя: Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ ред
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с м.слив и сахаром	130/5	150/5	4,99	5,73	5,05	5,8	24,64	28,29	164,02	188,32	0,9	1,04	270
		30/.5	40/.5	1,4	1,8	14,6	18,8	8,75	11,25	171,50	220,50	0	0	
Итого за завтрак	Кофейный нап. с молоком	180	200	2,88	3,2	2,43	2,7	14,31	15,9	71,10	79,00	1,17	1,3	513
		350	400	9,27	10,73	22,1	27,3	47,7	55,44	406,62	487,82	2,07	2,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92,00	92,00	4	4	537
		40	60	0,4	0,5	1,8	2,4	2,3	3,1	27,60	36,80	2,8	3,8	
	Салат из свежей капусты	180/5	200/5	1,13	2,25	0,11	0,23	7	14	33,40	66,80	0	0,03	176
		150	200	10,68	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	171,60	228,80	0,09	0,12	
Итого за обед	Свекольник со сметаной	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,50	99,00	0,37	0,45	386
		40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,60	87,00			
Полдник	Компот из с\ф + вит. "С"	565	695	15,69	18,42	11,4	14,6	55,62	88,2	417,72	525,00	13,2	11	115
		20	50	0,56	1,12	0,66	1,32	15,46	30,92	70,00	140,00	0	0	
Итого за полдник	Хлеб ржаной	180	200	4,4	4,4	3,8	3,8	7,2	7,2	80,00	80,00	0	0	534
		200	250	4,96	5,52	4,46	5,12	22,7	38,1	150,00	220,00	0	0	
Ужин	Печенье	180/10210/15	180/10210/15	11,5	12,7	9,6	10,6	32,3	35,7	261,25	288,75	0,09	0,1	301
		180	200	2,88	3,2	2,43	2,7	14,3	15,9	71,10	79,00	1,17	1,3	
Итого за ужин	Молоко	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0	0	114
		400	465	17,22	20,06	12,9	14,9	76,82	102,2	472,85	601,75	1,26	1,4	
Итого за 1-й день	Вареники Ленив. со сгущ.мол	1715	150/5	52,64	57	46,2	56,8	199,7	252,7	1297,19	1614,57	9,89	11,2	
		400	465	17,22	20,06	12,9	14,9	76,82	102,2	472,85	601,75	1,26	1,4	

1-я неделя: Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Суп мол. с пшеном с м.слив	150	180	3	3,3	4,77	5,25	26,3	28,9	160,00	176,00	0	0	185
		30/5	40/5	1,4	1,8	14,58	18,75	8,75	11,3	171,50	220,50	0	0	
Итого за завтрак	Чай с молоком	180	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,3	15,9	72,90	81,00	1,17	1,3	506
		375	440	5,75	6,6	20,52	25,3	49,4	56,1	404,40	477,50	1,17	1,3	
Второй завтрак	Сок	200	200	0,76	0,8	0,76	0,8	9,31	9,8	89,30	94,00	19	20	537
		40	60	0,39	0,65	3,09	5,15	2,13	3,55	38,10	63,50	1,5	2,5	
Обед	Салат из свеклы с сыром	180/10	200/20	4,04	4,49	2,18	2,42	11,3	12,5	80,82	89,80	8,05	8,95	84
		60	80	10,75	14,61	1,06	1,44	21,3	29,1	128,04	174,60	0	0	
Итого за обед	Котлета рыб Любительская	110	150	6,27	8,55	5,75	7,84	27,2	37,1	185,57	253,05	0	0	243
		15	30	0,11	0,22	0,37	0,75	0,69	1,39	6,56	13,12	0,16	0,31	
Полдник	Соус смет. томатный	150	180	1,05	1,26	0	0	21,8	26,1	91,50	109,80	0	0	462
		40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	
Итого за полдник	Хлеб ржаной	605	770	24,86	32,43	9,84	13,05	95,6	123	562,09	727,37	13,99	15,55	115
		40.	50	3,1	3,9	2,5	3	22,8	28,5	126,00	158,00	0	0	
Итого за ужин	Булочка домашняя	180	200	4,4	4,4	3,8	3,8	7,2	7,2	80,00	80,00	0	0	400
		220	250	7,5	8,3	6,3	6,8	30	35,7	206,00	238,00	0	0	
Итого за 1-й день	Кисломолочный продукт	170/5	170/5	24,18	26,04	16,5	17,7	14	15,1	356,20	383,60	0,34	0,36	326
		20	50	3,1	3,9	2,5	3	22,8	28,5	126,00	158,00	0	0	
Итого за 1-й день	Омлет с м.слив	180	200	2,88	3,2	2,43	2,7	14,3	15,9	71,1	79	1,17	1,3	513
		30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,7	70,50	94,00	0	0	
Итого за 1-й день	Вафли	400	450	32,44	36,18	21,67	23,72	65,9	79,1	617,20	771,40	1,51	1,66	114
		1800	2110	62,7	76,14	51,42	63,3	1908	248	1622,49	2070,27	17,4	19,34	

1-я неделя: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Каша манная с м.слив	130/5	150/5	3,55	4,08	7,87	9,04	16,91	19,42	152,68	175,30	0,89	1,02	266
	Бутерброд с м.слив., сыр	35/10	45/15	1,4	1,8	14,6	18,8	8,75	11,25	171,50	220,50	0	0	513
	Какао с молоком	180	200	3,24	3,6	2,97	3,3	22,5	25	129,60	144,00	1,17	1,3	508
Итого за завтрак		350	400	8,19	9,48	25,4	31,1	48,16	55,67	453,78	539,80	2,06	2,32	
Второй завтрак	Фрукт	150	170	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92,00	92,00	4	4	537
	Икра кабачковая	40	60	0,6	1,2	3	6	2,8	5,6	40,80	81,60	7,7	15,4	1
	Борщ с картоф.и фас.со смет.	185	205	1,48	1,64	3,78	4,2	11,7	13	87,30	97,00	5,53	6,14	139
Обед	Тефтели мясные	60	80	7,32	9,76	2,16	2,88	3,72	4,96	63,60	84,80	0,6	0,8	352
	Картофельное пюре	110	150	2,31	3,15	4,84	6,6	11,99	16,35	101,20	138,00	3,74	5,1	434
	Соус томатный	15	20	0,5	0,7	3,2	4,20	0,9	1,3	34,50	46,00	0,2	0,3	462
Итого за обед	Напиток из с/м ягоды +вит С	150	180	0,07	0,09	0	0	15,52	18,63	62,25	74,70	0,9	1,08	539
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,60	87,00	18,5	32,5	115
		600	745	14,4	19,1	14,3	20,3	59	75,24	424,80	466,00	37	61	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/20	40/20	3,4	4,25	1,8	2,33	23,5	29,4	124,67	155,83	0	0	589
	Молоко	150	200	1	1,3	0	0	21,7	26,1	91,50	109,80	0	0	376
		200	260	4,4	5,55	1,8	2,33	21,7	55,5	216,17	265,63	0	0	
Итого за полдник	Запеканка из печени с масл.слив	190	210	4,57	6,52	9,5	8,07	3,79	8,41	108,90	130,68	0,5	0,7	93
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,1	0,1	0	0	13,68	15,2	54,9	61	2,52	2,8	504
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0	0	114
Итого за 1-й день		400	450	10,7	13,9	11,5	10,7	55,7	72,69	358,97	441,51	3,02	3,5	
		1565	1890	41,2	45,5	49,3	57,5	170	211,4	1329,55	1539,31	31,1	46,8	



1-я неделя: Пятница

Приём пищи	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясл	и сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Завтрак	Суп мол.с вермишелью	150	180	18	20,8	17,8	20,5	24	28,2	335,00	387,00	0,9	0,1	324
		Б/д с м. сливочным	30,5	40,5	6,43	8,57	10,4	13,9	9,5	12,68	158,00	210,00	0,1	0,2	96
Второй завтрак	Второй завтрак	Чай с молоком	180	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,3	15,9	72,90	81,00	1,2	1,3	506
Обед	Итого за завтрак		365	425	15,3	30,9	29,4	35,7	47,8	56,78	678,00	2,2	2		
Итого за обед	Второй завтрак	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92,00	92,00	4	4	537
		Огурец соленый	40	60	0,57	0,95	2,7	4,5	2,3	3,9	35,70	59,50	2,1	3,5	
Итого за обед	Обед	Суп геркулесовый со смет.	185	205	2,66	2,96	3,64	4,08	9,95	11,06	83,52	92,80	4,9	5,4	134
		Курица туш.с овощами	150	180	4,2	4,8	9,1	10,5	11,5	13,2	145,00	167,00	27	31	371
Итого за обед	Итого за обед	Напиток из шиповника	150	180	0,37	0,45	0	0	20,3	24,3	82,50	99,00	0,4	0,5	527
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	115
Итого за полдник	Итого за полдник	Булочка "Веснушка"	550	660	12,7	12,7	16,4	18,8	72,9	91,31	478,90	588,30	38	44	
		Молоко	40	50	1,5	3	1,96	3,92	14,9	29,76	83,40	166,80	0	0	609
Итого за полдник	Итого за полдник	Итого за полдник	160	200	11,2	12,1	9,85	10,7	17,8	19,3	204,75	222,30	2,5	2,8	159
		Итого за полдник	200	250	1,08	1,44	1,27	1,7	8,32	11,1	49,2	65,6	0,2	0,2	490
Итого за ужин	Итого за ужин	Капуста тушеная	120	150	4,4	5,6	4,3	5,4	4,7	5,9	75,6	94,5	20	26	428
		Фрикад. рыб.запеч в мол.соусе	60	80	7,32	9,76	2,16	2,88	3,72	4,96	63,6	84,8	0	0	352
Итого за 5-й день	Итого за 5-й день	Хлеб пшеничный	40	40	2,88	3,2	2,43	2,7	14,3	15,9	71,10	79,00	1,2	1,3	513
		Чай с сахаром	180	180	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,68	70,50	94,00	0	0	114
Итого за 5-й день	Итого за 1-й	Итого за полдник	400	450	36	41,8	33,1	37	96,3	123	471,45	633,50	5,1	5,2	
		Итого за 1-й	1720	1990	61,2	60	61,5	72,3	208	288,5	1608,25	1991,80	19	20	

2-я неделя: Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец		
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная с сах.и мас.слив	130/5	150/5	4,83	5,55	6,34	7,28	19	22	154,17	177,01	1	1,2	272		
	Бутерброд с маслом слив.сыр	35/10	45/15	1,4	1,8	14,6	18,8	8,8	11	171,50	220,50	0	0	100		
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,88	3,2	2,43	2,7	14	16	71,10	79,00	1,2	1,3	513		
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9,11</b>	<b>10,6</b>	<b>23,4</b>	<b>28,7</b>	<b>43</b>	<b>49</b>	<b>396,77</b>	<b>476,51</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>			
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20	20	92,00	92,00	4	4	537		
	Салат из конс.кукурузы	40	60	0,6	1,2	3	6	2,8	5,6	40,80	81,60	7,7	15	1		
	Рассольник Ленингр.со смет(т.о)	185	205	1,5	1,66	3,74	4,16	9,2	10	76,50	85,00	9	10	137		
<b>Обед</b>	Шницель из курицы	60	80	8,98	12,1	2,68	3,92	5,8	8,2	83,00	116,00	1,8	2,6	258		
	Рагу из овощей	110	150	2,71	3,69	4,45	6,07	25	34	150,00	204,00	0	0	419		
	Компот из с/ф + вит. "С"	150	180	0,37	0,45	0	0	20	24	82,50	99,00	0,4	0,5	527		
<b>Итого за обед</b>	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13	17	69,60	87,00	23	32	115		
	Вафли	<b>585</b>	<b>725</b>	<b>14</b>	<b>18,7</b>	<b>10,1</b>	<b>14,9</b>	<b>71</b>	<b>85</b>	<b>352,40</b>	<b>468,60</b>	<b>38</b>	<b>60</b>			
	Молоко	20	50	2,77	3,47	5,23	6,53	24	29	152,00	194,00	0	0	574		
<b>Итого за полдник</b>	Ужин	180	200	1,05	1,26	0	0	22	26	91,5	109,8	0	0	516		
		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>4,8</b>	<b>5,23</b>	<b>6,5</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>243,5</b>	<b>303,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
	Залежанка из печени с м.слив	180/5	210/5	7,4	10,3	1,1	1,5	3,8	5,3	54	76	0,2	0,2	353		
<b>Итого за ужин</b>	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0	0	14	15	54	60	0	0	502		
	Хлеб пшеничный	40	40	2,28	3,04	0,24	0,32	15	20	70,50	94,00	0	0	114		
		<b>405</b>	<b>455</b>	<b>5,1</b>	<b>18,9</b>	<b>25,6</b>	<b>26,8</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	<b>521,00</b>	<b>592,60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>2030</b>	<b>28,2</b>	<b>49</b>	<b>59,1</b>	<b>71</b>	<b>171</b>	<b>202</b>	<b>1362,17</b>	<b>1629,71</b>	<b>41</b>	<b>63</b>			

2-я неделя: Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясл	и	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Завтрак	Омлет натуральный с м.слив	135	155	11,2	12,9	17,4	20,1	3	3,5	212,00	244,60	0,4	0,5	307
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,4	1,8	14,6	18,8	8,75	11,3	171,50	220,50	0	0	100
	Чай с молоком	180	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,3	15,9	72,90	81,00	1,2	1,3	506
Итого за завтрак		350	400	7	16,2	33,2	40,2	26,1	30,7	284,90	546,10	1,6	1,8	
Второй завтрак	Фрукт	150	170	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92,00	92,00	4	4	537
	Салат из кваш. капусты с луком	40	60	0,57	1	3,03	5,1	1,8	3	36,60	48,00	1,4	2,3	27
Обед	Свекольник со смет.(т.о)	185	205	1,31	1,46	3,6	4	7,67	8,52	68,40	76,00	7,4	8,2	137
	Шницель рыбный	60	80	10,4	13,8	7	9,36	7,08	9,44	133,20	177,60	4,3	5,8	404
	Соус сметанный	20	30	0,2	0,4	1,6	3,2	0,5	1	17,30	34,60	0	0	451
	Картофельное пюре	110	150	4,14	5,66	0,5	0,67	21,3	29	106,26	144,90	0	0	297
	Кисель п/я+вит."С"	180	200	1,05	1,26	0	0	21,8	26,1	91,50	109,80	0	0	516
	Хлеб урожайный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	115
Итого за обед		635	775	9,7	12,8	7,6	10,4	65,5	83,5	372,40	417,70	8,8	11	
Полдник	Кисломолочный продукт	160	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,5	8	75,00	90,00	4	4	537
	Ватрушка с повидлом	40	50	2,5	3,1	1,13	1,42	27,3	34	154,17	177	0,1	0,1	559
Итого за полдн		200	250	6,9	8,3	4,9	5,9	33,5	42	229,2	267	4,1	4,1	
Ужин	Макароны отв.с сыром	190	210	0,95	1,14	4,45	5,34	3,85	4,62	59,50	71,45	3,5	4,2	121
	Чай с сахаром	180	200	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,7	70,50	94,00	0	0	114
	Хлеб пшеничный	30	40	3,3	3,1	4,7	5,6	18,9	24,6	130,00	165,50	3,5	4,2	
Итого за ужин		400	450	6,6	7,2	9,4	5,6	37,9	49,6	260,00	330,95	7	8,4	
Итого за день		1735	2045	39,2	42	57	67	160	196	879,30	1221,30	21,631,4		



2-я неделя: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Каша (Дружба)рис ,пшено	135	155	3,74	4,29	5,82	6,68	21,9	25,11	154,84	177,78	1,04	1,19	274
		35	45	1,4	1,8	14,6	18,8	8,75	11,25	171,50	220,50	0	0	100
Итого за завтрак	Какао с молоком	180	200	3,24	3,6	2,97	3,3	22,5	25	129,60	144,00	1,17	1,3	508
		350	400	8,38	9,69	23,4	28,8	52,3	61,36	455,94	542,28	2,21	2,49	
Второй завтрак	Фрукт	150	170	4,35	5,22	3,75	4,5	6,5	8	75,00	90,00	4	4	537
Обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,52	0,78	4,32	6,48	2,72	4,08	52,00	78,00	3,36	5,04	82
		180/5	200/5	1,94	2,16	2,05	2,28	13,6	15,06	80,10	89,00	5,94	6,6	152
Итого за обед	Борщ с картоф.и сметаной(т.о)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	115
		590	745	18,63	24,6	26	38,4	60,3	75,6	546,00	705,00	25,3	32,5	
Полдник	Булочка дорожная	40	50	0,56	1,12	0,66	1,32	15,5	30,92	70,00	140,00	0	0	607
		160	200	0,09	0,1	0	0	13,7	15,2	54,9	61	2,52	2,8	504
Итого за полдник	Молоко	200	250	0,65	1,13	0,66	1,32	29,2	46,1	124,9	201	2,52	2,8	
		200	250	0,95	1,14	4,45	5,34	3,2	4,62	59,50	71,45	0	0	121
Ужин	Суп из рыбных консерв	180	180	2,94	3,15	6,16	6,6	15,3	16,4	128,80	138,00	4,8	5,1	434
		30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,68	70,50	94,00	0	0	114
Итого за ужин	Чай с сах	410	470	6,2	7,33	10,85	12,26	33,3	40,7	258,8	303,5	4,8	5,1	
		1700	2035	33,2	41,6	60,9	80,7	182	231,8	1460,6	1841,7	38,8	46,9	

2-я неделя: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	135	155	4,32	4,96	7,69	8,83	24,1	27,71	183,06	210,18	1	1,1	261
	Бутерброд с маслом	35	45	1,4	1,8	14,6	18,8	8,75	11,25	171,50	220,50	0	0	100
	Кофейный нап с молоком	180	200	2,88	3,2	2,43	2,7	14,3	15,9	71,10	79,00	1,2	1,3	513
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8,6</b>	<b>9,96</b>	<b>24,7</b>	<b>30,5</b>	<b>46,8</b>	<b>54,9</b>	<b>425,66</b>	<b>509,68</b>	<b>2,6</b>	<b>2,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	200	0,76	0,8	0,76	0,8	18,6	19,6	89,30	94,00	19	20	537
	Винегрет	40	60	1,19	1,79	2,07	3,11	2,5	3,8	33,44	50,16	4,4	6,6	10
	Суп с макар.изделиями	180	200	1,26	1,4	3,58	3,98	5,6	6,22	59,76	66,40	13	15	147
	Курица туш.в том соусе	65	70	12,7	16,88	8,16	10,9	0	0	124,00	165,00	0	0	300
<b>Обед</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	150	13,8	17,3	14,4	18	15,9	35	248,00	311,80	10	13	412
	Компот из <i>ягоды</i> "С"	150	180	0,22	0,27	0	0	15,1	18,09	60,75	72,90	0,6	0,7	531
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	115
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>710</b>	<b>19,9</b>	<b>24,9</b>	<b>21,3</b>	<b>26,5</b>	<b>71,1</b>	<b>99,42</b>	<b>438,11</b>	<b>538,10</b>	<b>47</b>	<b>55</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	40	40	1,5	3	1,96	3,92	14,9	29,76	83,40	166,80	0	0	609
	Кисломолочный продукт	160	210	1,05	1,26	0	0	21,8	26,1	91,5	109,8	0	0	516
	Залеканка картоф.с мясом	200	250	2,1	4,26	1,96	3,9	37	55,9	174,9	276,6	0	0	
	Икра кабачковая	130	155	8,98	12,1	2,68	3,92	5,8	8,2	83	116	1,8	2,6	258
<b>Итого за полдник</b>	Чай с сахаром	50	60	0,6	0,6	3	3	2,8	2,8	41,00	41,00	7,7	7,7	1
	Хлеб пшеничный	200	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,3	15,9	72,90	81,00	1,2	1,3	506
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,68	70,50	94,00	0	0	114
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>25,3</b>	<b>28,22</b>	<b>16,9</b>	<b>21,4</b>	<b>58,8</b>	<b>82,06</b>	<b>226,40</b>	<b>291,00</b>	<b>3,8</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за 8-й день</b>	<b>1735</b>	<b>2015</b>	<b>53,8</b>	<b>63,08</b>	<b>62,9</b>	<b>79</b>	<b>177</b>	<b>236,4</b>	<b>1487,93</b>	<b>1843,58</b>	<b>53,4</b>	<b>62,4</b>		

2-я неделя: Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рец
		Б		Ж		У		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша геркулесовая мол с сах	135	155	5,26	6,04	6,38	7,33	24,2	27,74	191,43	219,79	0,98	1,13	273						
	Б/д с маслом,сыром	35/10	45/15	2,41	3,2	3,92	4,02	14,6	19,38	104,00	127,00	0	0	1						
Итого за завтрак	Чай с молоком	180	200	0,09	0,1	0	0	13,5	15	54,00	60,00	0	0	502						
	Сок фруктовый	360	415	9,02	10,7	11,5	12,7	53	63	368,00	406,79	0,98	1,13							
Второй завтрак	Салат из картоф.с зел гор	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92,00	92,00	4	4	537						
	Суп карт.с пшен со смет	40	60	0,39	0,65	3,24	5,4	2,04	3,4	39,00	65,00	2,5	4,2	82						
Обед	Капуста туш с мясом	180/5	200/5	1,57	1,74	3,2	3,56	8,67	9,62	69,84	77,60	6,61	7,34	136						
	Напиток из шипов.	150	200	11,1	14,9	1,2	1,6	5,85	7,7	79,00	105,00	0,05	0,07	291						
Итого за обед	Хлеб ржаной	150	180	0,37	0,45	0	0	20,3	24,3	82,50	99,00	0,37	0,45	527						
	Крендель в сахаре	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,60	87,00	0	0	115						
Итого за обед	Молоко	565	695	16,1	21	8,1	11,16	50,3	81,92	339,94	433,60	9,53	16,06							
	Салат из моркови с сах	40	50	2,77	3,47	5,23	6,53	24	29	152,00	194,00	0	0	574						
Итого за обед	Пудинг из творога запеч.	160	200	4,58	5,48	4,8	4,88	7,58	9,07	84,80	106,00	2,05	2,46	534						
	Чай с сахаром	200	250	7,35	8,95	10	11,41	31,6	38,07	236,80	300,00	2,05	2,46							
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	3,8	2,72	3,4	18,6	23,2	111,20	139,00	0	0	569						
	Чай с сахаром	135	140	3,7	4,1	9,89	10,98	15,7	17,42	166,5	184,5	14,15	15,68	201						
Итого за обед	Хлеб пшеничный	15	15	0,18	0,18	0,12	0,12	1,3	1,3	7,00	7,00	0,02	0,02	396						
	Хлеб пшеничный	180	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60,00	60,00	0	0	502						
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,68	70,50	94,00	0	0	114						
	Хлеб пшеничный	400	455	9,12	7,24	12,8	14,72	64,1	75,3	408,20	477,50	18,3	20,62							
Итого за обед	Хлеб пшеничный	1725	2015	34,2	38,9	33,1	38,6	167,4	220,2	1355,83	1645,77	28,8	37,8							
Итого за день	Итого за день																			