

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда

ДЕТСКИЙ САД № 79



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №79

И.И.Полунина И.И.Полунина

Приказ № 242 - о от

29" августа 2022 года

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
на 2022 год**

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Понедельник

1 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша из овсяных хлопьев молочная	180,00	6,00	9,90	20,80	194,80	0,80	160,00	5,30	8,80	18,50	173,20	0,70	67
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	415	14,50	20,70	51,40	448,70	2,08	355	11,80	16,90	152,70	415,21	1,760	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Щи со сметаной	180	1,5	1,2	6,6	44,4	17,8	150	1,3	1	5,5	37	14,8	30
Плов из курицы	180	17,1	15,9	28,7	325,7	0,4	160	15	14	25,2	287	0,4	304
Салат из свеклы	50	0,6	3	4,1	47	4,8	30	0,5	1,8	2,5	28,2	2,9	33
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	640	22,4	20,67	89,2	635,5	23,4	530	19,37	17,26	73,86	530	18,4	
<u>Полдник</u>													
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Печенье	50	4,3	5,1	35,6	202,5	0	40	3,4	4,1	28,2	162	0	
итого	320	10,40	10,10	44,60	345,80	12,30	285	8,90	8,50	36,20	294,00	12,00	
<u>Ужин</u>													
Рыба отварная	80	15,5	1	0,6	73,3	1,3	70	11,8	0,9	0,6	57	1	242
Икра морковная	130	3,1	6	16,03	130,1	8,7	120	5,1	13,6	110,1	7,4	16,8	54
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	450	21,16	7,92	42,63	326,50	10,02	400	18,75	15,12	135,80	183,80	17,82	
Итого за день:	1925	68,96	59,39	237,93	1799,3	49,8	1670	59,32	57,78	408,66	1465,81	51,980	

Вторник 2 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	6,2	6,4	27,7	193,1	0	180	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	437	12,80	18,20	59,70	450,54	1,40	385	10,40	14,60	48,40	365,80	1,30	
<u>Второй завтрак</u>													
сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп рыбный	180	11,5	0,5	8,3	94,9	5,3	150	9,5	0,4	6,9	79,1	4,4	41
Голубцы ленивые со сметанным соусом	190	14,1	9	20	218,7	20	135	10,6	6,8	15	164	15	298
Огурец порционный свежий	50	0,4	0,05	1,36	7	5	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	650	29,20	10,12	79,46	539,00	30,70	505	22,87	7,69	63,36	425,10	22,70	
<u>Полдник</u>													
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	170	4,9	4,3	6,8	85	1,2	401
Хлеб пшеничный с повидлом	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
	10						5						
итого	250	8,30	5,90	24,70	185,80	1,40	205	6,70	4,90	23,50	170,80	1,20	
<u>Ужин</u>													
Сырники из творога со сметаной	150	28	19	17,1	351	0,4	125	23,4	15,8	14,3	292,5	0,3	231
	20						15						
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	170	0,04	0,02	7	28	0,02	392
итого	470	28,96	19,42	26,80	435,30	10,42	405	17,26	5,16	97,52	505,15		
Итого за день:	1907	79,76	53,64	200,76	1653,44	45,92	1600	57,73	32,35	242,88	1509,65	27,20	

Среда 3 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Омлет натуральный	120	10,6	20,4	2,03	234,5	0,18	100	8,8	17	1,7	195,4	0,15	215
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,7	3,7	4,8	59,6	5,6	40	1,2	2,4	3,2	39,7	3,7	12
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	415	20,80	34,90	37,43	548,00	7,06	335	16,50	27,50	139,10	477,11	4,91	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Борщ на курином бульоне со сметаной	180	2,7	1,5	37,6	58,5	9	150	2,4	1,4	4,3	51,6	8	57
Курица отварная	70	15,6	9,9	0	172,8	0,9	50	11,1	7,1	0	116,2	0,8	108
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Пюре картофельное	130	2,5	3,9	15,6	108,4	13,7	100	1,9	3,1	12	83,4	10,5	56
Салат из помидоров с репчатым луком, растительным маслом	40	0,4	2,9	1,8	35,5	7	30	0,2	2,2	1,4	26,6	5,3	20
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	680	24,90	28,22	98,60	617,60	31,40	535	18,47	15,06	59,36	467,60	25,10	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	400
Батон с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
итого	250	8,8	5,7	26,8	194,3	2,7	205	7,1	7,4	25,7	175,3	2,3	
<u>Ужин</u>													
Оладьи со сгущенным молоком	150	10,6	17	57,1	422,3	0,5	120	10,3	12,35	57,36	361,73	0,4	449
	30						20						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,05	0,02	7,9	31,7	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	100	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	460	11,55	17,42	65,90	502,90	10,52	400	11,25	12,77	65,66	440,43	10,02	
Итого за день:	1905	66,55	86,24	238,83	1905,60	53,68	1575	53,82	62,73	299,92	1603,24	44,33	

Четверг

4 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Суп молочный с вермишелью	180	5,1	4,8	15,6	126,5	0,7	170	4,6	4,3	13,9	112,8	0,6	93
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	407	11,70	16,60	47,60	383,94	2,10	375	10,30	14,00	41,40	332,60	1,90	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	180	4,1	4,4	13,1	109,1	4,7	150	3,1	3,3	9,7	80	3,5	81
Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным соусом	70	14,1	9,8	9,5	183,1	8,7	50	10,1	7	6,8	130,8	6,2	94
	20						15						
с кашей гречневой рассыпчатой	130	7,4	6,2	35,7	234,4	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0	65
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,5	3,6	1,9	47,2	7,1	30	0,3	2,2	1,2	28,3	4,3	19
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	680	29,30	32,52	101,70	792,20	20,90	535	21,77	17,76	85,86	597,20	14,30	
<u>Полдник</u>													
Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	150	4,3	3,8	6,3	81	0,5	401
Вафли	50	2,5	14,5	28,8	256	0	20	2,04	11,6	23,04	205	0	
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	320	8,30	19,20	36,00	388,00	11,19	265	7,24	15,80	29,74	333,00	10,50	
<u>Ужин</u>													
Рагу овощное	200	5	6,9	19,3	168,4	11,2	160	3,3	4,4	12,8	112,3	7,5	57
Котлета рыбная любительская	80	11	3,6	8,9	112	2,8	70	9,6	3,1	7,8	98	2,5	256
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	530	19,05	12,92	55,40	423,80	14,42	435	15,04	8,92	45,30	336,10	10,22	
Итого за день:	2037	68,85	69,04	250,80	2030,74	50,61	1710	54,85	56,48	212,40	1641,70	38,92	

Пятница 5 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	
<u>Завтрак</u>													
Запеканка из творога с морковью и повидлом	150	17,5	15,4	35,7	351	1,1	130	14,7	13	29,8	292,6	1	238
	20						15						
Кофейный напиток с молоком	190	2,8	2,4	12,8	84	1,2	170	2,3	2	10,6	70	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	407	23,1	26,3	64,9	585,64	2,3	350	19,1	21,6	53,2	481,6	2	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп свекольный на курином бульоне	180	3,4	1,6	9,1	65,5	8,9	150	3	1,3	8	57,8	7,8	44
Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,1	7,1	18,2	178,9	8,1	160	8	5,8	14,7	143,1	6,5	302
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	650	17	9,37	79,2	472,8	29,9	530	13,77	7,64	65,06	386,7	24,6	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,7	149,5	0,8	60	4,1	5,94	17,7	149,5	0,8	142
итого	260	10,2	11,34	27,8	262,8	3,5	210	8,7	9,94	25,3	234,5	2,8	
<u>Ужин</u>													
Каша пшенная на молоке маслом	210	5	5,3	17,6	139	0,9	190	4,5	4,8	16	125,8	0,8	94
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	450	7,56	6,22	43,6	262,1	0,92	400	6,35	5,42	41,1	245,2	0,82	
Итого за день:	1867	58,36	53,23	225,60	1626,14	38,62	1590	48,42	44,60	194,76	1390,80	32,22	

Понедельник

6 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	
<u>Завтрак</u>													
Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,3	5,4	23,7	165,5	0	160	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	415	13,8	16,2	54,3	419,4	1,28	355	11,2	13	155,1	388,01	1,06	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,2	1,6	11	85,2	6,8	150	2,8	1,6	10,3	80	6,2	32
Гуляш из отварного мяса	80	10,3	8,1	2,6	125	0,6	60	7,7	6,1	2	938	0,4	277
с кашей гречневой рассыпчатой	130	7,4	6,2	35,7	234,4	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0	65
Салат из свеклы	60	0,8	3,7	5	56,34	5,7	40	0,6	2,4	3,3	37,58	3,8	33
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	680	24,9	28,12	95,8	719,34	13,5	540	19,37	15,36	83,76	1413,68	10,7	
<u>Полдник</u>													
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Вафли	50	2,5	14,5	28,8	256	0	40	2,04	11,6	23,04	205	0	
итого	320	8,6	19,5	37,8	399,3	12,3	285	7,54	16	31,04	337	12	
<u>Ужин</u>													
Рыба отварная	80	15,5	1	0,6	73,3	1,3	70	11,8	0,9	0,6	57	1	242
Пюре картофельное	160	3,4	5	8,6	132,2	3,3	140	3,03	4,4	7,5	115,64	2,9	56
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,05	0,02	7,9	31,7	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	460	21,45	6,92	34,3	324,9	4,62	400	16,68	5,92	32,7	290,14	3,92	
Итого за день:	1975	69,25	70,74	232,30	1905,74	33,70	1680	55,29	50,28	312,70	2471,63	29,68	

Вторник

7 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,70	11,00	22,60	216,4	0,90	180,00	6,00	9,90	20,80	194,80	0,80	67
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	427	13,30	22,80	54,60	257,44	2,30	385	11,70	19,60	48,30	414,60	2,10	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп рыбный	180	11,5	0,5	8,3	94,9	5,3	150	9,5	0,4	6,9	79,1	4,4	41
Котлета рубленая	80	12,4	9,5	12,9	185,3	0.12	60	9,3	7	9,6	139	0,09	282
в томатном соусе	30	0,35	1,3	2,4	22,4	0,7	15	0,2	0,6	1,2	11,2	0,4	348
Капуста тушеная	160	3,4	7,2	7,4	127,7	18	120	2,5	5,4	5,6	95,8	13,6	48
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	680	30,85	27,02	72,5	648,7	24,4	535	24,07	13,86	63,96	502,9	18,79	
<u>Полдник</u>													
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	170	4,9	4,3	6,8	85	1,2	401
Хлеб пшен. с повидлом	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
	10						5						
итого	250	8,3	5,9	24,7	185,8	1,4	205	6,7	4,9	23,5	170,8	1,2	
<u>Ужин</u>													
Вареники ленивые со сметаной	160	23,9	19,4	23,3	354,5	0,6	130	17,8	15,8	18,4	288	0,2	230
	20						15						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	460	24,85	19,82	32,1	435,1	10,62	400	18,74	16,22	25,8	363	10,22	
Итого за день:	1917	77,80	75,54	194,00	1569,84	40,72	1625	61,71	54,58	171,66	1494,10	34,31	

Среда 8 день

Наименование	Сад						Ясли						№ репенту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	200	6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	180	5,7	9,2	23,7	200,8	0,8	66
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	427	11,90	21,10	55,50	457,84	2,10	365	10,10	17,80	47,10	389,80	1,8	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	180	4,1	4,4	13,1	109,1	4,7	150	3,1	3,3	9,7	80	3,5	81
Курица отварная	70	15,6	9,9	0	172,8	0,9	50	11,1	7,1	0	116,2	0,8	108
Соус сметанный с томатом	20	0,3	1	1,4	16	0,3	10	0,2	0,5	0,7	8	0,1	355
Пюре картофельное	130	2,5	3,9	15,6	108,4	13,7	100	1,9	3,1	12	83,4	10,5	56
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,8	3,5	2,4	45,4	12,9	30	0,5	2,1	1,5	27,2	7,7	11
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	680	26,5	31,22	74	670,1	32,90	530	19,37	16,56	64,56	492,6	22,9	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	400
Хлеб пшенич. с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
итого	250	8,8	5,7	26,8	194,3	2,7	205	7,1	7,4	25,7	175,3	2,3	
<u>Ужин</u>													
Макароны запеченные с сыром	200	7,8	7,7	32,8	232,3	0,04	180	6,9	6,8	28,7	203,2	0,03	76
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	480	8,75	8,12	41,6	312,9	10,06	435	7,84	7,22	36,1	278,2	10,05	
Итого за день:	1937	56,45	66,14	208	1677,94	49,76	1635	44,91	48,98	183,56	1378,7	39,05	

Четверг 9 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200	5,9	6,1	26,4	183,9	0	170	4,4	4,6	19,7	137,9	0	168
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	427	12,50	17,90	58,40	441,34	1,40	375	10,10	14,30	47,20	357,70	1,30	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,7	3,\	11,1	97,2	8	150	4	3,1	9,3	81	6,7	83
Тефтели мясные	120	8,1	9	10,3	155	0,5	100	6,8	7,5	8,6	129,2	0,4	287
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,5	3,6	1,9	47,2	7,1	30	0,3	2,2	1,2	28,3	4,3	19
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	610	17,00	22,62	66,90	541,80	16,40	485	13,97	14,06	60,76	428,30	11,90	
<u>Полдник</u>													
Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	170	4,9	4,3	6,8	85	1,2	401
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	
с повидлом	10						5						
итого	250	8,50	5,30	24,70	181,00	1,40	205	6,80	7,10	23,90	164,00	1,20	
<u>Ужин</u>													
Запеканка из творога с морковью и повидлом	150	17,5	15,4	35,7	351	1,1	130	14,7	13	29,8	292,6	1	238
	20						15						
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	450	18,45	15,82	44,50	431,60	11,12	400	15,64	13,42	37,20	367,60	11,02	
Итого за день:	1837	56,95	61,64	204,60	1638,54	32,32	1565	47,01	48,88	179,16	1360,40	27,42	

Пятница 10 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витами н С	
<u>Завтрак</u>													
Омлет натуральный	120	10,6	20,4	2,03	234,5	0,18	100	8,8	17	1,7	195,4	0,15	215
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2	2,5	33,4	4,4	30	0,9	1,6	1,9	25,08	3,3	10
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	395	20,30	33,20	35,13	521,80	5,86	325	16,20	26,70	137,80	462,49	4,51	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,7	1,5	37,6	58,5	9	150	2,4	1,4	4,3	51,6	8	57
Печень по строгоновски	80	11,5	4,6	2,8	97,2	0,4	60	8,6	3,5	2,1	72,9	0,3	104
Пюре картофельное	130	2,5	3,9	15,6	108,4	13,7	100	1,9	3,1	12	83,4	10,5	56
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	660	20,20	18,62	99,60	492,50	36,00	530	15,67	8,54	60,76	393,70	29,10	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25	173,1	0,04	60	7,9	4,7	25	173,1	0,04	458
итого	260	14,00	10,10	35,10	286,40	2,74	210	12,50	8,70	32,60	258,10	2,04	
<u>Ужин</u>													
Каша пшенная на молоке с маслом	210	5	5,3	17,6	139	0,9	190	4,5	4,8	16	125,8	0,8	168
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
итого	450	7,56	6,22	43,60	262,10	0,92	400	6,35	5,42	41,10	245,20	0,82	
Итого за день:	1865	62,56	68,14	223,53	1605,60	47,52	1565	51,22	49,36	282,36	1402,29	38,47	

Понедельник

11 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша молочная манная с маслом и сахаром	180	5,3	5,4	23,7	165,5	0	160	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с сыром	55	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	415	13,80	16,20	54,30	419,40	1,28	355	11,20	13,00	155,10	388,01	1,06	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп фасолевый на мясном бульоне	180	5,2	0,7	17,3	106,3	6,1	150	4,3	0,5	14,3	88,6	5,1	45
Бефстроганов из отварного мяса	80	13,4	12,6	3,4	180,7	0,4	60	10,04	9,5	2,6	135,5	0,3	91
макароньы отварные с маслом	154	5,5	4,2	26,4	165,5	0	101	3,7	2,8	17,6	110,3	0	205
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	644	27,30	26,02	88,60	670,90	6,90	501	20,61	13,26	75,16	512,20	5,70	
<u>Полдник</u>													
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	701
Молоко	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Вафли	50	2,5	14,5	28,8	256	0	40	2,04	11,6	23,04	205	0	
итого	320	8,60	19,50	37,80	399,30	12,30	285	7,54	16,00	31,04	337,00	12,00	
<u>Ужин</u>													
Рыба, запеченная в омлете	120	21,2	27,5	3,5	14,7	1,2	100	17,7	24,6	2,9	12,3	1	249
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,7	7,11	4,9	90,8	25,8	80	1,3	5,7	3,9	72,6	20,6	11
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	440	25,45	35,53	33,50	224,90	27,02	370	20,84	30,92	30,50	198,70	21,62	
Итого за день:	1919	75,65	97,25	224,30	1757,30	49,50	1611	60,69	73,18	301,90	1478,71	42,38	

Вторник

12 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Каша гречневая молочная	200	7	10,4	25	222,4	0,9	180	6,2	9,3	22,5	200,1	0,8	64
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	427	13,60	22,20	57,00	479,84	2,30	385	11,90	19,00	50,00	419,90	2,10	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп рыбный	180	11,5	0,5	8,3	94,9	5,3	150	9,5	0,4	6,9	79,1	4,4	41
Жаркое по-домашнему	180	9,5	9,7	17,4	219,4	3,7	150	8,5	8,6	15,4	193,6	3,3	94
Огурец порционный свежий	40	0,4	0,05	1,36	7	5	30	0,3	0,04	1	5,6	4	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	630	24,60	18,77	68,56	539,70	14,40	520	20,87	9,50	63,96	456,10	12,00	
<u>Полдник</u>													
Кефир	200	4,9	4,3	6,8	85	1,19	170	4,9	4,3	6,8	85	1,2	401
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
с повидлом	10						5	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	250	7,40	5,20	23,50	170,80	1,19	200	8,50	5,50	40,20	256,60	1,20	
<u>Ужин</u>													
Запеканка из творога с кисельной подливой	150	26,3	18	25,7	370,5	0,4	130	21,9	15	21,4	308,7	0,3	237
	20						15						
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
итого	450	27,25	18,42	34,50	451,10	10,42	400	22,84	15,42	28,80	383,70	10,32	
Итого за день:	1857	73,35	64,59	193,66	1684,24	30,31	1605	64,61	49,42	193,06	1559,10	27,62	

Среда

13 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витами ^н С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витами ^н С	
<u>Завтрак</u>													
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	180	5,6	9,2	23,6	208	0,8	170	5,4	8,7	22,4	189,6	0,8	66
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	407	11,2	20,1	52,8	442,64	2	355	9,8	17,3	45,8	378,6	1,8	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,7	3,\	11,1	97,2	8	150	4	3,1	9,3	81	6,7	83
Тефтели мясные	120	8,1	9	10,3	155	0,5	100	6,8	7,5	8,6	129,2	0,4	287
Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24	0,4	15	0,3	0,8	1	12	0,2	355
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,7	3	4,2	46,9	4,8	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	36
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	610	17,2	22,02	69,2	541,5	14,1	485	14,07	13,76	62,06	428,2	10,5	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	170	5,2	4,6	8,6	96,3	2,3	400
Батон с повидлом	40	2,7	0,3	16,7	81	0	30	1,9	2,8	17,1	79	0	115
	10						5						
итого	250	8,8	5,7	26,8	194,3	2,7	205	7,1	7,4	25,7	175,3	2,3	
<u>Ужин</u>													
Макароны запеченные с сыром	200	7,8	7,7	32,8	232,3	0,04	180	6,9	6,8	28,7	203,2	0,03	76
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	160	0,04	0,02	7	28	0,02	392
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	480	8,75	8,12	41,6	312,9	10,06	435	7,84	7,22	36,1	278,2	10,05	
Итого за день:	1847	46,45	55,94	200,50	1534,14	30,86	1580	39,31	45,68	179,76	1303,10	26,65	

Четверг

14 день

Наименование	Сад						Ясли						№ репенту ры
	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Суп молочный с вермишелью	180	5,1	4,8	15,6	126,5	0,7	170	4,6	4,3	13,9	112,8	0,6	93
Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4	170	3,6	3,1	14,7	100,8	1,3	397
Батон с маслом	40	2,8	8,5	16,4	150,64	0	30	2,1	6,6	12,8	119	0	1
	7						5						
итого	407	11,70	16,60	47,60	383,94	2,10	375	10,30	14,00	41,40	332,60	1,90	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	180	4,1	4,4	13,1	109,1	4,7	150	3,1	3,3	9,7	80	3,5	81
Котлета рубленая	80	12,4	9,5	12,9	185,3	0,12	60	9,3	7	9,6	139	0,09	282
в томатном соусе	20	0,2	0,9	1,6	14,9	0,5	10	0,1	0,4	0,8	7,5	0,3	348
Пюре картофельное	130	2,5	3,9	15,6	108,4	13,7	100	1,9	3,1	12	83,4	10,5	56
Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,5	3,6	1,9	47,2	7,1	30	0,3	2,2	1,2	28,3	4,3	19
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	690	22,90	30,82	86,60	683,30	26,52	540	17,27	16,46	73,96	516,00	18,99	
<u>Полдник</u>													
Кефир	170	4,9	4,3	6,8	85	1,19	150	4,3	3,8	6,3	81	0,5	401
Печенье	40	4,3	5,1	35,6	202,5	0	20	2,3	2,7	18,8	108	0	
Фрукты	100	0,9	0,4	0,4	47	10	95	0,9	0,4	0,4	47	10	
итого	310	10,10	9,80	42,80	334,50	11,19	265	7,50	6,90	25,50	236,00	10,50	
<u>Ужин</u>													
Шницель рыбный натуральный	80	1,9	7,3	8,4	106,7	1,4	60	1,3	6,1	6	84,4	1,1	258
соус сметанный	20	0,3	1	1,2	14,8	0	15	0,2	0,8	0,8	11,1	0	254
Икра свекольная	150	3,6	6,9	18,5	150	10	130	3,1	6	16,03	130,1	8,7	54
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,05	0,02	8,4	33,6	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
итого	490	8,36	16,12	54,10	394,60	11,42	415	6,45	13,52	47,93	345,00	9,82	
Итого за день:	1997	53,56	73,34	241,20	1839,14	53,23	1695	42,02	50,88	198,89	1472,40	43,21	

Пятница

15 день

Наименование	Сад						Ясли						№ рецепту ры
	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал	витамин С	
<u>Завтрак</u>													
Омлет с сыром	150	16,03	29,7	2,5	341,5	0,3	120	12,8	23,8	2	273,2	0,24	216
Салат из кукурузы (консервированной)	35	1,2	2,6	3,4	41,7	3,9	25	0,9	1,9	2,4	29,8	2,8	12
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	1,2	150	2,3	2	10,6	70	1	395
Бутерброд с маслом	47	5,7	8,4	17,8	169,9	0,08	45	4,2	6,1	123,6	172,01	0,06	3
итого	412	25,73	43,1	36,5	637,1	5,48	340	20,2	33,8	138,6	545,01	4,1	
<u>Второй завтрак</u>													
Сок	100	0,5	0	10,1	42,8	2	100	0,5	0	10,1	42,8	2	339
<u>Обед</u>													
Щи со сметаной с курицей	180	1,5	1,2	6,6	44,4	17,8	150	1,3	1	5,5	37	14,8	30
Оладьи из печени по-кунцевски со сметанным соусом	70	14,1	9,8	9,5	183,1	8,7	50	10,1	7	6,8	130,8	6,2	94
	20						15						
с кашей гречневой рассыпчатой	130	7,4	6,2	35,7	234,4	0	100	5,7	4,8	27,5	180,3	0	65
Помидор порционный	40	0,3	0,1	2,1	10	12,5	30	0,2	0,08	1,7	8	10	
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,1	102,4	0,4	150	0,33	0,02	20,9	85	0,3	376
Хлеб ржаной	50	2,8	8,5	16,4	116		40	2,24	0,44	19,76	92,8		700
итого	670	26,5	25,82	95,4	690,3	39,4	535	19,87	13,34	82,16	533,9	31,3	
<u>Полдник</u>													
Молоко	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	150	4,6	4	7,6	85	2	400
Пирожок печеный с картофелем и луком	60	7,6	3,4	21,8	147,6	0,06	60	7,6	3,4	21,8	147,6	0,06	454
итого	260	13,7	8,8	31,9	260,9	2,76	210	12,2	7,4	29,4	232,6	2,06	
<u>Ужин</u>													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	6,2	6,4	27,7	193,1	0	190	4,7	4,9	20,9	146	0	168
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,9	16,7	85,8	0	30	1,8	0,6	16,7	85,8	0	701
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,3	37,3	0,02	180	0,04	0,02	7	28	0,02	392
итого	450	8,76	7,32	53,7	316,2	0,02	400	6,54	5,52	44,6	259,8	0,02	
Итого за день:	1892	75,19	85,04	227,60	1947,30	49,66	1585	59,31	60,06	304,86	1614,11	39,48	