

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 9 п. Пластун»

Г.А. Кисленок

2020 г.



# 20-дневное меню

МКДОУ «Детский сад № 9 п. Пластун»

составлено в соответствии

с СанПиН 2.4.1. 30-49-13

Перечень использованных документов:

- 1 СанПиН 2.4.1.3049-13 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. с Изменениями и Дополнениями от 2013г. согласно новому СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. «Вижен-Софт», автоматизация питания – технологические карты
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010 г.

**Меню может меняться в связи с поступлением продуктов,  
с изменением количества воспитанников**

**В летний период, при достаточном финансировании, в меню добавляются овощи и фрукты.**

### 1-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная	200	7.22	8.9	31.48	236.07	250	9.03	11.13	39.35	295.09
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>9.85</b>	<b>13.6</b>	<b>60.85</b>	<b>405.82</b>	<b>480.5</b>	<b>11.68</b>	<b>15.84</b>	<b>70.27</b>	<b>470.99</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп шахтерский с мясом	200	2.56	3.36	11.84	88	250	3.2	4.2	14.8	110
Голубцы ленивые	140	9.1	11.2	12.6	189.1	170	11.5	14.7	17.7	250.3
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.87
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.79	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>580</b>	<b>5.35</b>	<b>1.01</b>	<b>57.73</b>	<b>541.79</b>	<b>680</b>	<b>20.11</b>	<b>19.92</b>	<b>93.37</b>	<b>637.96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Полоска песочная	50	2.9	11.9	31.5	244.1	70	4.3	16.8	44.8	346.8
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>3.1</b>	<b>12.01</b>	<b>46.23</b>	<b>303.06</b>	<b>270</b>	<b>4.52</b>	<b>16.92</b>	<b>61.08</b>	<b>411.91</b>
<b>Всего</b>		<b>18.8</b>	<b>26.72</b>	<b>174.8</b>	<b>1293.8</b>		<b>36.81</b>	<b>52.78</b>	<b>234.7</b>	<b>1564.03</b>



2- день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Богатырь" (молочная, геркулес с яблоком)	200	8.6	6.8	46	269.6	250	10.75	8.5	57.5	337
Какао на молоке	180	2.61	2.25	22.32	120.6	200	2.9	2.5	24.8	134
Бутерброд с сыром и с маслом	30/5/15	7.37	11.79	6.46	166.3	30/5/17	7.83	12.36	6.48	173.36
	<b>410/5/15</b>	<b>13.7</b>	<b>17.99</b>	<b>60.67</b>	<b>556.5</b>	<b>480/5/17</b>	<b>15.8</b>	<b>20.31</b>	<b>71.15</b>	<b>644.36</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Уха рыбацкая	200	6.78	2	11	91	250	8.47	2.5	2.73	117.75
Котлета мясная	60	8.98	9.22	7.54	149.6	80	11.97	12.29	10.05	199.5
Рожки отварные	120	4.4	3.84	25.04	152.8	150	5.5	4.8	31.3	191
КОМПОТ ИЗ с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>620</b>	<b>25.87</b>	<b>15.98</b>	<b>97.04</b>	<b>636.9</b>	<b>740</b>	<b>31.79</b>	<b>20.51</b>	<b>99.57</b>	<b>762.48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сочень с творогом	50	4.28	6.29	23.29	165.6	70	5.99	8.8	32.61	231.83
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>11.5</b>	<b>7.64</b>	<b>32.37</b>	<b>224.6</b>	<b>270</b>	<b>13.78</b>	<b>9.16</b>	<b>37.52</b>	<b>296.94</b>
<b>Всего</b>		<b>52.13</b>	<b>44.17</b>	<b>174.3</b>	<b>1461</b>		<b>356.4</b>	<b>53.5</b>	<b>199.7</b>	<b>1746.95</b>

### 3-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная	200	5.93	8	26.7	202.53	250	7.41	10	33.38	253.16
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>8.56</b>	<b>12.7</b>	<b>56.07</b>	<b>372.28</b>	<b>480.5</b>	<b>10.06</b>	<b>14.71</b>	<b>64.3</b>	<b>429.06</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	<b>100</b>	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>
<b>ОБЕД</b>										
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2.16	3.44	13.44	93.6	250	2.7	4.3	16.8	117
Жаркое по- домашнему	150	16.83	16.04	13.35	264.94	200	22.38	21.33	17.76	352.37
Сельдь порционная	25	3.55	3.55	0.8	49.5	25	3.55	3.55	0.8	49.5
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.79	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>615</b>	<b>28.25</b>	<b>23.95</b>	<b>81.05</b>	<b>651.53</b>	<b>735</b>	<b>34.48</b>	<b>30.1</b>	<b>90.85</b>	<b>773.1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Печенье	50	4.24	4.49	39	213	70	6.65	7.05	60.57	334.9
Снежок	180	5.99	0.2	7.99	61.94	200	6.66	0.22	8.88	68.82
	<b>230</b>	<b>10.23</b>	<b>4.69</b>	<b>46.99</b>	<b>274.94</b>	<b>270</b>	<b>13.31</b>	<b>7.27</b>	<b>69.45</b>	<b>403.72</b>
<i>Всего</i>		<b>47.04</b>	<b>41.34</b>	<b>184.1</b>	<b>1357.87</b>		<b>57.85</b>	<b>52.08</b>	<b>224.6</b>	<b>1665.57</b>



## 4-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша рисовая молочная	200	5.03	8.13	27.86	205.1	250	6.29	10.16	34.83	256.39
Кофейный напиток на сухом молоке	180	1.35	1.17	20.14	96.2	200	1.5	1.3	22.38	106.89
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>8.81</b>	<b>13.89</b>	<b>62.64</b>	<b>412.1</b>	<b>480.5</b>	<b>10.22</b>	<b>16.05</b>	<b>71.85</b>	<b>474.07</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/14	1.67	5.06	10	86.26	250/14	2.9	6.33	10.64	107.83
Рулет из говядины с яйцом	60	8.6	7.3	3.4	115	80	11.44	9.71	4.52	152.95
Свекла тушенная	100	4.14	4.54	9.16	94.02	120	4.99	5.47	11.04	113.28
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>600/14</b>	<b>20.12</b>	<b>17.82</b>	<b>76.02</b>	<b>538.8</b>	<b>710.1</b>	<b>25.18</b>	<b>22.43</b>	<b>81.69</b>	<b>628.29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Бутерброд с молоком сгущенным вареным	50/20	3.4	1.51	23	120	60/20	4.6	2.01	30.73	159
Чай п/сладкий	180	0.2	0.11	14.67	58.66	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.4	35.3	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>305/20</b>	<b>3.9</b>	<b>1.92</b>	<b>45.07</b>	<b>214</b>	<b>360/20</b>	<b>5.22</b>	<b>2.53</b>	<b>56.81</b>	<b>271.11</b>
<b>Всего</b>		<b>33.33</b>	<b>33.73</b>	<b>193.7</b>	<b>1208</b>		<b>41.12</b>	<b>41.11</b>	<b>220.3</b>	<b>1416.6</b>

**5-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с макаронными	200	7.22	8.9	31.48	236.1	250	9.03	11.13	39.35	295.09
Чай с лимоном	180/7	0.29	0.1	14.72	60.08	200/8	0.32	0.11	16.36	66.76
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410/12</b>	<b>9.94</b>	<b>13.59</b>	<b>60.84</b>	<b>406.9</b>	<b>480/12</b>	<b>11.78</b>	<b>15.83</b>	<b>70.35</b>	<b>472.64</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп гороховый с гренками и мясом кур	200/15	5.12	3.6	14.88	112.8	250/15	6.4	4.5	18.6	141
Рыба тушеная с овощам	60	7.98	4.86	2.46	85.81	80	10.61	6.46	6.27	114.11
Картофельное пюре	120	2.1	4	13.4	98	150	3	6.2	20.1	147.1
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	30	4.6	0.4	30.1	142.1	30	4.6	0.4	30.1	142.1
	<b>590/15</b>	<b>20.7</b>	<b>12.86</b>	<b>85.1</b>	<b>535.4</b>	<b>710/15</b>	<b>25.65</b>	<b>17.56</b>	<b>101.4</b>	<b>651.75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Плов фруктовый	100	2.2	6.81	33.03	203.2	120	2.64	8.17	39.64	243.84
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>280</b>	<b>2.4</b>	<b>6.92</b>	<b>47.76</b>	<b>262.2</b>	<b>320</b>	<b>2.86</b>	<b>8.29</b>	<b>55.92</b>	<b>308.95</b>
<b>Всего</b>		<b>33.54</b>	<b>33.47</b>	<b>203.6</b>	<b>1248</b>		<b>40.79</b>	<b>41.78</b>	<b>237.6</b>	<b>1476.51</b>



## 6-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Умница" (гречневая молочная)	200	8.77	9.16	34.7	256.7	250	10.96	11.45	43.38	320.89
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>11.4</b>	<b>13.86</b>	<b>64.07</b>	<b>426.5</b>	<b>480.5</b>	<b>13.61</b>	<b>16.16</b>	<b>74.3</b>	<b>496.79</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп "Полевой" (пшениный с мясом)	200	9.28	4.16	14.16	131.2	250	11.6	5.2	17.7	164
Котлета куриная	60	10.21	5.72	6.07	114.6	80	13.62	7.62	8.1	152.73
сложный гарнир	150	10.92	17.28	21.24	284.4	180	13.1	20.74	25.49	341.28
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>650</b>	<b>36.12</b>	<b>28.08</b>	<b>94.93</b>	<b>773.6</b>	<b>770</b>	<b>44.17</b>	<b>34.48</b>	<b>106.8</b>	<b>912.24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пирожок с повидлом	50	6.3	2.85	18.15	123	70	8.8	4	25	172
Чай п/сладкий	180	0.2	0.11	14.67	58.66	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>6.5</b>	<b>2.96</b>	<b>32.82</b>	<b>181.7</b>	<b>270</b>	<b>9.02</b>	<b>4.12</b>	<b>41.28</b>	<b>237.11</b>
<b>Всего</b>		<b>54.52</b>	<b>45</b>	<b>201.8</b>	<b>1425</b>		<b>67.3</b>	<b>54.86</b>	<b>232.3</b>	<b>1689.31</b>

**7-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная	200	7.22	8.26	31.99	230.9	250	9.03	10.33	39.99	288.64
Какао на молоке	180	2.61	2.25	22.32	120.6	200	2.9	2.5	24.8	134
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>12.26</b>	<b>15.1</b>	<b>68.95</b>	<b>462.3</b>	<b>480.5</b>	<b>14.36</b>	<b>17.42</b>	<b>79.43</b>	<b>533.43</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с клецками и мясом кур	200	5.1	1.72	16.9	114.2	250	6.375	2.15	21.13	142.8
Плов по-узбекски	150	11.58	10.37	37.66	299.3	170	13.12	11.75	42.69	339.24
Салат "Здоровье" (сад)						60	9	3.78	2.94	49.14
Икра кабачковая (ясли)	50	1	4.7	4.1	63.1					
Компот из смородины	180	0.52	0.2	9	30.6	200	0.58	0.22	10	34
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>640</b>	<b>23.01</b>	<b>17.91</b>	<b>96.86</b>	<b>654.1</b>	<b>740</b>	<b>33.89</b>	<b>18.82</b>	<b>106</b>	<b>711.97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Молоко	180	5.49	4.77	9.09	101.7	200	6.09	5.29	10.09	112.89
Крендель сахарный	50	3.95	4.6	32.85	185.5	70	5.53	6.44	45.99	259.6
	<b>230</b>	<b>7.4</b>	<b>6</b>	<b>22.6</b>	<b>287.2</b>	<b>270</b>	<b>10.4</b>	<b>8.2</b>	<b>31.7</b>	<b>372.49</b>
<b>Всего</b>		<b>43.17</b>	<b>39.11</b>	<b>198.4</b>	<b>1447</b>		<b>59.15</b>	<b>44.54</b>	<b>227</b>	<b>1661.06</b>



## 8-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Солнышко" (кукурузная)	200	7.4	9.4	32.2	220.8	250	9.25	11.75	40.25	301
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>10.03</b>	<b>14.1</b>	<b>61.57</b>	<b>390.6</b>	<b>480.5</b>	<b>11.9</b>	<b>16.46</b>	<b>71.17</b>	<b>476.9</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Борщ с морской капустой "Дальневосточный"	200	3.68	3.44	12.08	94.4	250	4.6	4.3	15.1	118
Шницель рыбный минтай	60	15	7.2	15.6	150	80	20	9.6	20.8	200
Рожки	120	4.4	3.84	25.04	152.8	150	5.5	4.8	31.3	191
Соус томатный	50	7.9	14	16.4	219.4	50	7.9	14	16.4	219.4
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
	<b>670</b>	<b>36.69</b>	<b>29.4</b>	<b>122.6</b>	<b>860.1</b>	<b>790</b>	<b>43.85</b>	<b>33.62</b>	<b>139.1</b>	<b>982.63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Биточки манные со сгущенным молоком	75	2.28	2.88	17.88	106.8	100	3.03	3.83	23.78	142.04
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.4	35.3	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>330</b>	<b>2.78</b>	<b>3.29</b>	<b>40.01</b>	<b>201.1</b>	<b>400</b>	<b>3.65</b>	<b>4.35</b>	<b>49.86</b>	<b>254.15</b>
<i>Всего</i>		<b>50</b>	<b>46.89</b>	<b>234.1</b>	<b>1495</b>		<b>59.9</b>	<b>54.53</b>	<b>270.1</b>	<b>1756.85</b>

**9-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша Дружба" (рис, гречка)	200	6.2	10	26.8	224	250	7.75	12.5	33.5	280
Чай с лимоном	180/7	0.29	0.1	14.72	60.08	200/8	0.32	0.11	16.36	66.76
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>8.92</b>	<b>14.69</b>	<b>56.16</b>	<b>394.9</b>	<b>480.5</b>	<b>10.5</b>	<b>17.2</b>	<b>64.5</b>	<b>457.6</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>
<b>ОБЕД</b>										
Свекольник со сметаной	200	2016	3.28	7.12	66.4	250	2.7	4.1	8.9	83
колбаса отварная (сад)						70	12	10.92	0.14	146.3
Фрикадельки мясные (ясли) с соусом	60/50	11.5	6.1	0.47	102.4					
Каша пшеничная рассыпчатая	120	4.28	0.78	23.63	122.8	150	5.35	0.98	29.54	153.4
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>620/50</b>	<b>2037</b>	<b>11.17</b>	<b>88.95</b>	<b>556.2</b>	<b>730</b>	<b>25.5</b>	<b>17.02</b>	<b>99.45</b>	<b>660.4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет	60	5.83	9.63	1.1	114.4	80	7.75	12.81	1.46	152.2
хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15	71	30	2.3	0.2	15	71
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>270</b>	<b>8.33</b>	<b>9.94</b>	<b>30.83</b>	<b>244.4</b>	<b>310</b>	<b>10.3</b>	<b>13.13</b>	<b>32.74</b>	<b>288.3</b>
<b>Всего</b>		<b>2055</b>	<b>35.9</b>	<b>185.9</b>	<b>1239</b>	<b>1621</b>	<b>46.8</b>	<b>47.45</b>	<b>206.6</b>	<b>1449</b>



### 10-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Рожки с тертым сыром	120/15	5.65	12.67	21.59	223.9	150/17	7.06	15.84	26.99	279.88
Кофейный напиток на сухом молоке	180	1.35	1.17	20.14	96.2	200	1.5	1.3	22.38	106.89
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>330/15/5</b>	<b>9.43</b>	<b>18.43</b>	<b>56.37</b>	<b>430.89</b>	<b>380/17/5</b>	<b>10.99</b>	<b>21.73</b>	<b>64.01</b>	<b>497.56</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп шахтерский с мясом	200	2.56	3.36	11.84	88	250	3.2	4.2	14.8	110
Тефтели мясные в соусе	60/100	9.5	10.4	6.8	159	80/100	12.64	13.83	9.04	211.47
Картофельное пюре	100	2.1	4	13.4	98	150	3	6.2	20.1	147.1
Компот из с/фруктов	180	0.9	0	24.26	96.7	200	1.04	0	26.29	107.44
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.79	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>700</b>	<b>19.87</b>	<b>18.68</b>	<b>85.5</b>	<b>588.49</b>	<b>840</b>	<b>24.69</b>	<b>25.15</b>	<b>99.43</b>	<b>722.8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Плюшка с сахаром	50	3.59	2.09	26.53	140.61	70	5.06	2.95	37.36	198.04
Кисель из смородины	180	0.34	3.24	23.04	95.4	200	0.38	3.6	25.6	106
	<b>230</b>	<b>3.93</b>	<b>5.33</b>	<b>49.57</b>	<b>236.01</b>	<b>270</b>	<b>5.44</b>	<b>6.55</b>	<b>62.96</b>	<b>304.04</b>
<b>Всего</b>		<b>33.73</b>	<b>42.54</b>	<b>201.38</b>	<b>1298.6</b>		<b>41.62</b>	<b>53.53</b>	<b>236.34</b>	<b>1567.57</b>

**11-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная	200	5.93	8	26.7	202.5	250	7.41	10	33.38	253.2
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>8.56</b>	<b>12.7</b>	<b>56.07</b>	<b>372.3</b>	<b>480.5</b>	<b>10.06</b>	<b>14.71</b>	<b>64.3</b>	<b>429.1</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп с фасолью и мясом кур	200	3.52	3.44	9.44	83.2	250	4.4	4.3	11.8	104
Овощное рагу с мясом	150	13	14.1	11.2	224.6	200	17.4	18.9	15	299
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>590</b>	<b>21.87</b>	<b>18.55</b>	<b>78.37</b>	<b>572.5</b>	<b>710</b>	<b>27.21</b>	<b>24.22</b>	<b>87.67</b>	<b>680.7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рогалик с повидлом	50	3.2	6.5	26.7	175.9	60	4.7	9.7	42	273.3
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>3.4</b>	<b>6.61</b>	<b>41.43</b>	<b>234.9</b>	<b>260</b>	<b>4.92</b>	<b>9.82</b>	<b>58.28</b>	<b>338.4</b>
<b>Всего</b>		<b>34.33</b>	<b>37.96</b>	<b>185.8</b>	<b>1223</b>		<b>42.69</b>	<b>48.85</b>	<b>220.2</b>	<b>1491</b>



### 12-й день

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшенная молочная	200	7.22	8.9	31.48	236.1	250	9.03	11.13	39.35	295.1
Какао на молоке	180	2.61	2.25	22.32	120.6	200	2.9	2.5	24.8	134
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>12.26</b>	<b>15.74</b>	<b>68.44</b>	<b>467.5</b>	<b>480.5</b>	<b>14.36</b>	<b>18.22</b>	<b>78.79</b>	<b>539.9</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп с яйцом и мясом "Солнечный"	200	2.88	2.29	15.36	93.6	250	3.6	2.86	19.2	117
Вареники с картофелем	150	16	4.1	30	219.7	180	19.2	4.9	35.4	263.7
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	30	4.6	0.4	30.1	142.1	30	4.6	0.4	30.1	142.1
	<b>560</b>	<b>24.02</b>	<b>6.88</b>	<b>104</b>	<b>573.3</b>	<b>660</b>	<b>28</b>	<b>8.26</b>	<b>116.4</b>	<b>653.7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный со сгущенным молоком	67/20	9.11	5.96	13.67	144.3	81/20	11.02	7.21	16.52	174.5
Чай п/сладкий	180	0.2	0.11	14.67	58.66	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>267</b>	<b>9.31</b>	<b>6.07</b>	<b>28.34</b>	<b>203</b>	<b>301</b>	<b>11.24</b>	<b>7.33</b>	<b>32.8</b>	<b>239.6</b>
<b>Всего</b>		<b>46.09</b>	<b>28.79</b>	<b>210.7</b>	<b>1287</b>		<b>54.1</b>	<b>33.91</b>	<b>237.9</b>	<b>1476</b>

**13-й день**

Наименование блюда	Выхо	Б	Ж	У	ККАЛ	Выхо	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Умница" (гречневая молочная)	200	8.77	9.16	34.7	256.7	250	10.96	11.45	43.38	320.9
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>11.4</b>	<b>13.86</b>	<b>64.07</b>	<b>426.5</b>	<b>480.5</b>	<b>13.61</b>	<b>16.16</b>	<b>74.3</b>	<b>496.8</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/14	1.67	5.06	10	86.26	250/14	2.9	6.33	10.64	107.8
Котлета рыбная из минтая	60	9.48	9.12	9	156	80	12.61	12.13	11.97	207.5
Картофельное пюре	120	2.1	4	13.4	98	150	3	6.2	20.1	147.1
Компот из смородины	180	0.52	0.2	9	30.6	200	0.58	0.22	10	34
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>620/14</b>	<b>18.58</b>	<b>19.3</b>	<b>70.6</b>	<b>517.7</b>	<b>740/14</b>	<b>23.9</b>	<b>25.8</b>	<b>81.91</b>	<b>643.2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Калачик детский	50	4.24	4.49	39	213	70	6.65	7.05	60.57	334.9
Снежок	180	5.99	0.2	7.99	61.94	200	6.66	0.22	8.88	68.82
	<b>230</b>	<b>10.23</b>	<b>4.69</b>	<b>46.99</b>	<b>274.9</b>	<b>270</b>	<b>13.31</b>	<b>7.27</b>	<b>69.45</b>	<b>403.7</b>
<b>Всего</b>		<b>40.71</b>	<b>37.95</b>	<b>191.6</b>	<b>1262</b>		<b>51.32</b>	<b>49.33</b>	<b>235.6</b>	<b>1587</b>



### 14-й день

Наименование блюда	Выход: ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша геркулес молочная	200	6.57	9.66	24.34	209.94	250	8.21	12.08	30.43	262.43
Кофейный напиток на сухом молоке	180	1.35	1.17	20.14	96.2	200	1.5	1.3	22.38	106.89
Бутерброд с сыром и с маслом	30/5/15	7.37	11.79	6.46	166.26	30/5/17	7.83	12.36	6.48	173.36
	<b>410/5/15</b>	<b>15.29</b>	<b>22.62</b>	<b>50.94</b>	<b>472.4</b>	<b>480/5/17</b>	<b>17.54</b>	<b>25.74</b>	<b>59.29</b>	<b>542.68</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2.16	3.44	13.44	93.6	250	2.7	4.3	16.8	117
Печень по-строгановски	60/50	16.08	11.52	7.08	195.6	80/50	21.39	15.32	9.42	260.15
Рожки отварные	120	4.4	3.84	25.04	152.8	150	5.5	4.8	31.3	191
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.87
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.79	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>620/50</b>	<b>27.99</b>	<b>19.81</b>	<b>103.29</b>	<b>706.69</b>	<b>740/50</b>	<b>35</b>	<b>25.44</b>	<b>118.39</b>	<b>845.81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пирожок с картофелем	50	7.1	5.1	17	143.3	75	10.6	7.7	25.4	215
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>7.3</b>	<b>5.21</b>	<b>31.73</b>	<b>202.26</b>	<b>275</b>	<b>10.82</b>	<b>7.82</b>	<b>41.68</b>	<b>280.11</b>
<b>Всего</b>		<b>51.08</b>	<b>47.74</b>	<b>195.9</b>	<b>1424.5</b>		<b>63.86</b>	<b>59.1</b>	<b>229.3</b>	<b>1711.77</b>

### 15-й день

Наименование блюда	Выход если	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная	200	7.22	8.26	31.99	230.9	250	9.03	10.33	39.99	288.6
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>9.85</b>	<b>12.96</b>	<b>61.36</b>	<b>400.7</b>	<b>480.5</b>	<b>11.68</b>	<b>15.04</b>	<b>70.91</b>	<b>464.5</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп с рыбными фрикадельками	200	2.88	2.29	15.36	93.6	250	3.6	2.86	19.2	117
Плов с куриным мясом	150	12.78	11.12	30.41	211.2	170	14.48	12.6	34.46	239.4
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>590</b>	<b>21.01</b>	<b>14.42</b>	<b>103.5</b>	<b>569.5</b>	<b>680</b>	<b>23.49</b>	<b>16.48</b>	<b>114.5</b>	<b>634</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	40	5.1	4.6	0.3	63
Икра кабачковая	50	1	4.5	3.9	59.5	80	1.5	7.1	6.2	95.2
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15	71	30	2.3	0.2	15	71
	<b>300</b>	<b>8.6</b>	<b>9.41</b>	<b>33.93</b>	<b>252.5</b>	<b>350</b>	<b>9.12</b>	<b>12.02</b>	<b>37.78</b>	<b>294.3</b>
<b>Всего</b>		<b>39.96</b>	<b>36.89</b>	<b>208.7</b>	<b>1266</b>		<b>44.79</b>	<b>43.64</b>	<b>233.2</b>	<b>1436</b>



**16-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша "Солнышко" (кукурузная)	200	7.4	9.4	32.2	220.8	250	9.25	11.75	40.25	301
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>10.03</b>	<b>14.1</b>	<b>61.57</b>	<b>390.6</b>	<b>480.5</b>	<b>11.9</b>	<b>16.46</b>	<b>71.17</b>	<b>476.9</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>
<b>ОБЕД</b>										
Суп картофельный с клецками и мясом кур	200	5.1	1.72	16.9	114.2	250	6.375	2.15	21.13	142.8
Голубцы ленивые	140	9.1	11.2	12.6	189.1	170	11.5	14.7	17.7	250.3
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>580</b>	<b>19.55</b>	<b>13.93</b>	<b>87.23</b>	<b>568</b>	<b>680</b>	<b>23.29</b>	<b>17.87</b>	<b>99.7</b>	<b>670.8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Полоска песочная с повидлом	50	2.9	11.9	31.5	244.1	70	4.3	16.8	44.8	346.8
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Яблоко свежее	75	0.3	0.3	7.4	35.3	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>305</b>	<b>3.4</b>	<b>12.31</b>	<b>53.63</b>	<b>303.1</b>	<b>370</b>	<b>4.92</b>	<b>17.32</b>	<b>70.88</b>	<b>458.9</b>
<i>Всего</i>		<b>33.48</b>	<b>40.44</b>	<b>212.4</b>	<b>1305</b>		<b>40.61</b>	<b>51.75</b>	<b>251.7</b>	<b>1650</b>

**17-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.78	5.84	24.56	170.9	250	7.23	7.3	30.7	213.6
Кофейный напиток на сухом молоке	180	1.35	1.17	20.14	96.2	200	1.5	1.3	22.38	106.9
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>9.56</b>	<b>11.6</b>	<b>59.34</b>	<b>377.9</b>	<b>480.5</b>	<b>11.16</b>	<b>13.19</b>	<b>67.72</b>	<b>431.3</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп шахтерский с мясом	200	2.56	3.36	11.84	88	250	3.2	4.2	14.8	110
Тефтели рыбные в соусе	70/30	8.95	5.48	9.67	121.1	80/30	9.312	6.01	10	136
Картофельное пюре	100	2.1	4	13.4	98	150	3	6.2	20.1	147.1
Компот из свежих яблок со смородиной	180	0.36	0.18	9	36	200	0.4	0.2	10	40
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>610/30</b>	<b>18.78</b>	<b>13.94</b>	<b>73.11</b>	<b>489.9</b>	<b>740/30</b>	<b>20.72</b>	<b>17.53</b>	<b>84.1</b>	<b>579.9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Пудинг творожный со сгущенным молоком	67/20	9.11	5.96	13.67	144.3	81/20	11.02	7.21	16.52	174.5
Чай п/сладкий	180	0.2	0.11	14.67	58.66	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>267</b>	<b>9.31</b>	<b>6.07</b>	<b>28.34</b>	<b>203</b>	<b>301</b>	<b>11.24</b>	<b>7.33</b>	<b>32.8</b>	<b>239.6</b>
<i>Всего</i>		<b>38.15</b>	<b>31.71</b>	<b>170.7</b>	<b>1114</b>		<b>43.62</b>	<b>38.15</b>	<b>194.6</b>	<b>1294</b>



**18-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша пшеничная молочная	200	7.22	8.9	31.48	236.1	250	9.03	11.13	39.35	295.1
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8
	<b>410.5</b>	<b>9.85</b>	<b>13.6</b>	<b>60.85</b>	<b>405.8</b>	<b>480.5</b>	<b>11.68</b>	<b>15.84</b>	<b>70.27</b>	<b>471</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>	100	0.5	0.1	9.94	<b>43.17</b>
<b>ОБЕД</b>										
Свекольник со сметаной	200	2016	3.28	7.12	66.4	250	2.7	4.1	8.9	83
Филе кур, тушенное в соусе	40/50	28.6	2	8.8	168.6	50/50	35.75	2.5	11	210.8
Гречка отварная	120	2.88	3.68	30.16	164.8	150	3.6	4.6	37.7	206
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.9
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.8
	<b>600</b>	<b>2053</b>	<b>9.97</b>	<b>103.8</b>	<b>664.5</b>	<b>710</b>	<b>47.46</b>	<b>12.22</b>	<b>118.5</b>	<b>777.4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Печенье	50	4.24	4.49	39	213	70	6.65	7.05	60.57	334.9
Молоко	180	5.49	4.77	9.09	101.7	200	6.09	5.29	10.09	112.9
	<b>230</b>	<b>9.73</b>	<b>9.26</b>	<b>48.09</b>	<b>314.7</b>	<b>270</b>	<b>12.74</b>	<b>12.34</b>	<b>70.66</b>	<b>447.8</b>
<b>Всего</b>		<b>2073</b>	<b>32.93</b>	<b>222.7</b>	<b>1428</b>		<b>72.38</b>	<b>40.5</b>	<b>269.3</b>	<b>1739</b>

**19-й день**

Наименование блюда	Выход ясли	Б	Ж	У	ККАЛ	Выход сад	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша манная молочная	200	5.93	8	26.7	202.5	250	7.41	10	33.38	253.16
Какао на молоке	180	2.61	2.25	22.32	120.6	200	2.9	2.5	24.8	134
Бутерброд с маслом	30/5	2.43	4.59	14.64	110.8	30/5	2.43	4.59	14.64	110.79
	<b>410.5</b>	<b>10.97</b>	<b>14.84</b>	<b>63.66</b>	<b>433.9</b>	<b>480.5</b>	<b>12.74</b>	<b>17.09</b>	<b>72.82</b>	<b>497.95</b>
<b>2-й завтрак</b>										
сок фруктовый	100	0.5	0.1	9.94	43.17	100	0.5	0.1	9.94	43.17
<b>ОБЕД</b>										
Суп с консервированным горошком и сметаной	200/14	4	4	14	69	250/14	4.9	5	18	86
Биточки мясные	60	8.98	9.22	7.54	149.6	80	11.97	12.29	10.05	199.5
Соус томатный	100	7.9	14	16.4	219.4	100	7.9	14	16.4	219.4
Рожки отварные	120	4.4	3.84	25.04	152.8	150	5.5	4.8	31.3	191
Компот из с/фруктов	180	0.54	0.09	28.53	117.9	200	0.6	0.1	31.67	130.87
хлеб пшеничный	60	4.81	0.92	29.2	146.8	60	4.81	0.92	29.2	146.79
	<b>720/14</b>	<b>30.63</b>	<b>32.07</b>	<b>120.7</b>	<b>855.5</b>	<b>840/14</b>	<b>35.68</b>	<b>37.11</b>	<b>136.6</b>	<b>973.56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Рогалик с повидлом	50	3.2	6.5	26.7	175.9	60	4.7	9.7	42	273.3
Чай сладкий	180	0.2	0.11	14.73	58.96	200	0.22	0.12	16.28	65.11
	<b>230</b>	<b>3.4</b>	<b>6.61</b>	<b>41.43</b>	<b>234.9</b>	<b>260</b>	<b>4.92</b>	<b>9.82</b>	<b>58.28</b>	<b>338.41</b>
<i>Всего</i>		<b>45.5</b>	<b>53.62</b>	<b>235.7</b>	<b>1567</b>		<b>53.84</b>	<b>64.12</b>	<b>277.7</b>	<b>1853.1</b>