

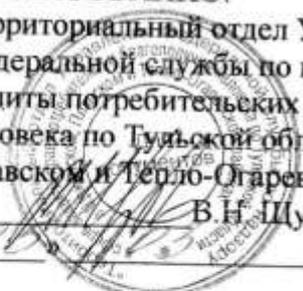
Качество организации питания



- Соблюдение санитарно – гигиенических требований
- Соблюдение режима питания
- Информация ежедневного меню
- Контроль за качеством, разнообразием, витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания и кулинарной обработкой
- Технологическая обработка блюд
- Создание благоприятно- эмоциональной окружающей обстановки

СОГЛАСОВАННО:

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты потребительских прав и благополучия
человека по Тульской области в Щекинском,
Плавском и Тепло-Огаревском районах


В.Н. Шукин
« » 2012г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 1»


 Н.В. Матюхина
«06» марта 2012г

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 1»**

**Примерное 10 – дневное меню
(летне–осенний период)**

г. Щекино

С.С. С.

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
1	ЗАВТРАК					
	Кулеш пшеничный	180/200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом, сыром	35/8/10 40/10/15	7,15	13,55	20,00	233,75
	Всего:		14,88	22,80	58,33	500,98
	2 ЗАВТРАК					
	Йогурт	80/100	0,50	0	9,1	38,00
	Всего:		0,50	0	9,10	38,00
	ОБЕД					
	Суп гороховый	180/200	1,87	3,11	10,89	79,03
	Капуста тушеная	100/110	2,42	2,85	8,82	70,49
	Колбаса отварная	75/80	10,24	17,76	1,20	205,60
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		19,05	24,44	69,32	577,51
	ПОЛДНИК					
	Кисель	180/200	1,39	0	29,79	119,30
	Всего:		1,39	0	29,79	119,30
	УЖИН					
	Плов вегетарианский	150/180	4,01	8,50	62,54	319,20
	Чай с сахаром	180/200	5,78	12,26	81,65	460,14
	Всего:		9,79	20,76	144,19	779,34
	ИТОГО:			45,61	68,00	250,41

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
2	ЗАВТРАК					
	Омлет натуральный	60/65	5,82	9,02	1,52	110,54
	Салат из моркови с зеленым горошком	45/50	0,95	5,06	3,13	61,88
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		13,67	27,46	50,60	505,94
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Всего:		0,90	0,20	8,10	40,00
	ОБЕД					
	Салат из свеклы	35/40	0,90	0,06	6,00	25,20
	Щи из свежей капусты	180/200	2,58	7,82	9,12	114,35
	Картофельное пюре	100/110	2,13	4,04	15,53	106,97
	Рыба тушеная с овощами	110/120	12,43	6,87	6,41	137,21
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		22,56	19,51	85,47	606,12
	ПОЛДНИК					
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,52
	Вафли	35/40	1,28	1,12	32,04	140,00
	Всего:		1,35	1,13	47,35	201,52
	УЖИН					
	Вермишель молочная	180/200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Кисель	180/200	1,39	0	29,79	119,30
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Всего:		10,05	7,32	69,44	380,18
	ИТОГО:		48,53	55,62	260,96	1733,76

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
3	ЗАВТРАК					
	Каша манная	180/200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,68
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		12,12	20,69	70,80	520,30
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00
	Всего:		0,40	0,40	9,80	45,00
	ОБЕД					
	Салат из капусты белокочанной с морковью	45/50	0,82	5,04	5,31	67,47
	Суп-лапша домашняя	180/200	1,96	3,91	11,13	87,50
	Каша гречневая	100/110	5,82	3,62	30,00	175,87
	Суфле из кур	56/64	19,71	22,83	1,33	289,72
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,80
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		32,28	32,91	93,49	831,63
	ПОЛДНИК					
	Пирожок с повидлом	45	3,49	2,92	21,73	127,29
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64
	Всего:		3,61	2,92	33,77	175,93
	УЖИН					
	Пудинг твороженный	130/150	24,26	8,31	39,75	330,81
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Всего:		25,70	14,24	56,74	455,79
		ИТОГО:		73,58	71,16	264,60

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
4	ЗАВТРАК					
	Каша геркулесовая	180/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		17,25	26,38	71,44	540,90
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Всего:		0,90	0,20	8,10	40,00
	ОБЕД					
	Салат из свеклы	35/40	0,90	0,06	6,00	25,20
	Суп рассольник ленинградский	180/200	4,02	9,04	25,90	119,68
	Макароны отварные	100/110	3,68	3,53	23,55	140,73
	Печень по-строгановски	100/110	23,32	28,95	4,70	370,15
	Компот из яблок	180/200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		36,04	42,3	95,66	825,00
	ПОЛДНИК					
	Ряженка	180/200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Всего:		5,60	6,38	8,18	112,52
	УЖИН					
	Картофельные котлеты	150/160	5,28	13,42	35,48	283,62
	Кабачковая икра	25/30	0,24	1,20	12,90	16,50
	Чай с молоком	180/200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80	
Всего:		10,00	39,42	85,64	494,24	
	ИТОГО:		69,79	114,68	269,02	2012,66

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
5	ЗАВТРАК						
	Кулеш гречневый	180/200	4,94	6,06	18,62	148,54	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60	
	Всего:		10,86	18,70	58,33	446,68	
	2 ЗАВТРАК						
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	
	Всего:		0,90	0,20	8,10	40,00	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	35/40	0,66	5,04	3,84	63,04	
	Суп свекольник	180/200	5,00	1,00	0	30,00	
	Плов из отварной говядины	160/200	24,33	20,69	33,71	418,37	
	Сок	80/100	0,50	0	91,00	38,00	
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,6	
	Всего:		34,45	27,45	149,07	658,01	
	ПОЛДНИК						
	Чай с молоком	180/200	1,40	1,60	17,34	89,32	
	Зефир	35/40	0,32	0	31,32	121,20	
	Всего:		1,72	1,60	48,66	210,52	
	УЖИН						
	Рагу из овощей	180/200	3,72	14,87	22,57	238,99	
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80	
	Всего:		6,87	16,08	57,80	405,41	
	ИТОГО:			54,8	64,03	321,96	1851,62

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
6	ЗАВТРАК					
	Каша кукурузная	180/200	6,96	7,55	33,0	228,26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		12,88	20,19	72,71	526,55
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00
	Всего:		0,40	0,40	9,80	45,00
	ОБЕД					
	Салат из моркови с зеленым горошком	45/50	0,95	5,06	3,13	61,88
	Суп картофельный с клецками	180/200	3,00	2,63	13,47	89,55
	Рис отварной	100/110	2,59	3,39	26,85	150,12
	Сосиски молочные отварные	75/80	8,8	19,12	1,28	212,80
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	5615
	Компот из яблок	180/200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		19,73	32,75	82,86	711,66
	ПОЛДНИК					
	Кефир	180/200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Всего:		5,6	6,38	8,18	112,52
	УЖИН					
	Винегрет овощной	50/55	0,57	5,07	5,77	70,97
	Яйцо отварное ½	45	5,7	5,2	0,36	88,65
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Всего:		9,47	11,47	38,09	313,06
	ИТОГО:			48,08	73,03	214,26

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
7	ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	180/200	6,71	6,19	36,70	229,12	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60	
	Всего:		12,63	18,83	76,41	527,41	
	2 ЗАВТРАК						
	Йогурт	80/100	5,00	5,20	8,50	85,00	
	Всего:		5,00	5,20	8,50	85,00	
	ОБЕД						
	Салат из моркови	45/50	0,57	5,04	5,19	68,40	
	Борщ с капустой и картофелем	180/200	1,52	5,33	4,08	69,40	
	Каша перловая	180/200	6,94	7,20	39,48	250,52	
	Котлета рыбная	60/65	7,98	2,38	4,08	69,64	
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	
	Компот из яблок	180/200	0,16	0	14,99	60,64	
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Всего:		21,40	20,67	90,96	655,28	
	ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64	
	Печенье	35/40	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Всего:		4,08	0,72	32,56	157,24	
	УЖИН						
	Картофельное пюре	100/110	2,13	4,04	15,53	106,97	
	Сельдь соленая	45/50	9,55	8,80	0	117,50	
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80	
	Всего:		14,83	14,05	50,76	390,89	
	ИТОГО:			57,94	61,28	259,19	1815,82

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
8	ЗАВТРАК					
	Каша «Дружба»	180/200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		12,47	20,97	74,80	539,4
	2 ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00
	Всего:		0,40	0,40	9,80	45,00
	ОБЕД					
	Салат из свеклы	45/50	0,90	0,06	6,00	25,20
	Куриный бульон с гренками	180/200	5,00	1,00	0	30,00
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	180/200	14,13	38,13	12,66	450,63
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	29,79	119,30
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		25,39	35,83	118,14	797,09
	ПОЛДНИК					
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Пастила	35/40	0,20	0	32,18	124,00
	Всего:		0,27	0,01	47,49	185,62
	УЖИН					
	Сырники из творога	140/150	28,25	66,27	46,53	348,25
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	62,00
	Кисель	180/200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Всего:		35,12	75,32	62,87	522,77
		ИТОГО:		63,65	132,53	313,10

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
9	ЗАВТРАК					
	Каша рисовая	180/200	6,50	8,40	41,40	266,74
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом	35/8 40/10	0,57	5,04	5,19	68,40
	Всего:		10,84	17,37	72,54	489,06
	2 ЗАВТРАК					
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Всего:		0,90	0,20	8,10	40,00
	ОБЕД					
	Салат из моркови	45/50	0,57	5,04	5,19	68,40
	Суп-лапша	180/200	0,99	1,00	7,64	49,31
	Пудинг из говядины с овощами	180/200	20,06	24,30	23,76	396,14
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Сок	80/100	0,50	0	9,10	38,00
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		26,35	32,90	68,83	688,53
	ПОЛДНИК					
	Кефир	180/200	5,60	3,38	8,18	112,52
	Всего:		5,60	3,38	8,18	112,52
	УЖИН					
Блинчики с джемом	155/165	8,00	5,66	52,50	292,88	
Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Всего:		8,07	5,67	67,81	354,50	
	ИТОГО:		51,76	59,52	75,99	1684,61

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
10	ЗАВТРАК					
	Макароны с сыром	110/120	7,36	8,17	23,55	198,30
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		132,80	20,81	63,26	496,59
	2 ЗАВТРАК					
	Сок	80/100	0,50	0	9,10	38,00
	Всего:		0,50	0	9,10	38,00
	ОБЕД					
	Салат из квашенной капусты	45/50	0,80	5,00	1,79	55,30
	Суп харчо	180/200	2,31	3,81	14,80	102,55
	Картофельная запеканка с мясом	160/200	8,23	18,66	29,20	317,44
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из яблок	180/200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		15,73	30,03	83,92	672,61
	ПОЛДНИК					
	Булочка с изюмом	40/45	3,47	3,32	26,54	149,85
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,64
	Всего:		3,59	3,32	38,58	198,49
	УЖИН					
	Биточки манные	180/200	8,07	9,69	85,11	459,96
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
	Кисель	180/200	1,39	0	29,79	119,30
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Всего:		10,73	11,36	123,06	641,01
ИТОГО:			162,85	65,52	308,82	2009,49

СОГЛАСОВАННО:
Территориальный отдел Управления

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая муниципальным

Федеральной службы по надзору в сфере
защиты потребительских прав и благополучия
человека по Тульской области в Щекинском,
Плавском и Тепло-Огаревском районах
_____ В.Н. Щукин

дошкольным образовательным
учреждением «Детский сад
общеразвивающего вида №1»
_____ Н.В.Матюхина
« » _____ 2011г

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 1»**

**Примерное 10 – дневное меню
(летне–осенний период)**

г. Щекино

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
1	ЗАВТРАК					
	Макароны с сыром	100/120	7,36	8,17	23,55	198,30
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,68
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		13,28	20,81	63,26	496,58
	ОБЕД					
	Салат из свежих помидоров	45/50	0,50	5,08	2,30	56,96
	Суп крестьянский с рисом	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Каша гречневая рассыпчатая	100/110	5,82	3,62	30,00	175,87
	Колбаса отварная	80	10,24	17,76	1,20	205,00
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,80
	Компот из апельсинов с яблоками	180/200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		23,12	35,46	95,79	798,66
	ПОЛДНИК					
	Булочка ванильная	45	6,62	3,35	26,32	161,80
	Кисель	180/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Всего:		12,21	9,73	35,7	279,11
	УЖИН					
	Рагу из овощей	140/160	8,65	19,59	30,69	333,72
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,8
	Всего:		11,85	20,79	62,65	487,16
ИТОГО:			60,48	86,79	257,50	2061,51

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
2	ЗАВТРАК					
	Кулеш гречневый	180/200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом, сыром	35/8/10 40/10/15	7,15	13,55	20,00	233,75
	Всего:		15,86	17,48	64,57	536,21
	ОБЕД					
	Салат из моркови с зеленым горошком	45/50	0,95	5,06	3,13	61,88
	Суп гороховый	180/200	1,29	2,15	7,54	54,79
	Каша перловая	140/160	6,33	8,90	25,40	207,38
	Рыба запеченная в омлете	86/100	17,43	10,85	5,24	188,31
	Компот из яблок	180/200	0,16	0,00	14,09	60,64
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		30,12	22,62	72,79	681,60
	ПОЛДНИК					
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00
	Всего:		1,79	0,40	39,59	164,30
	УЖИН					
	Картофель отварной	100/110	10,24	17,76	1,20	205,00
	Салат из соленой сельди	25/30	9,55	13,30	0,00	162,45
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Всего:		22,99	32,26	33,16	520,89
ИТОГО:			70,76	72,76	176,95	1903,00

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
3	ЗАВТРАК					
	Каша геркулесовая	180/200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,68
	Булка с маслом	35/8 40/40	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		12,25	21,54	65,20	505,66
	ОБЕД					
	Салат из свежих огурцов	45/50	0,36	5,04	1,50	51,80
	Щи из свежей капусты	180/200	1,56	4,75	7,98	80391
	Плов из отварной говядины	160/200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Сок	80/100	0,50	0,00	91,00	38,00
	Хлеб ржаной	55/65	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		30,71	31,20	72,71	697,68
	ПОЛДНИК					
	Печенье	35/40	3,96	0,72	20,52	108,60
	Чай с молоком	180/200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Всего:		5,36	2,32	37,86	197,92
	УЖИН					
	Вареники ленивые	180/200	32,49	9,82	33,22	351,22
	Соус сметанный натуральный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30
	Всего:		34,72	15,74	64,69	533,88
ИТОГО:			83,04	70,80	240,46	1935,14

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
4	ЗАВТРАК					
	Кулеш рисовый	180/200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,0	179,6
	Всего:		11,84	19,44	64,57	482,06
	ОБЕД					
	Салат из свежих помидоров	45/50	0,50	5,08	2,30	56,96
	Куриный бульон с гренками	180/200	5,00	1,00	0,00	30,00
	Капуста тушеная	100/110	2,76	3,41	14,18	91,92
	Котлета куриная	65/75	21,36	23,44	11,48	35,35
	Компот из апельсинов с яблоками	180/200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		34,06	33,90	75,29	433,79
	ПОЛДНИК					
	Пирожок с повидлом	36	2,71	2,27	16,90	98,94
	Молоко кипяченое	180/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Всего:		8,30	8,65	26,28	216,25
	УЖИН					
	Запеканка манная	160/180	9,08	7,09	49,03	299,80
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	62,00
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Всего:		13,50	10,97	92,42	528,22
ИТОГО:			67,70	72,96	258,56	1660,32

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
5	ЗАВТРАК						
	Каша пшенная	180/200	6,50	8,40	41,40	266,74	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,68	
	Булка с маслом, сыром	35/8/10 40/10/15	7,15	13,55	20,00	233,75	
	Всего:		16,44	25,14	81,11	619,17	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы	45/50	0,90	0,06	6,00	25,20	
	Суп-лапша	180/200	0,99	1,00	7,64	49,31	
	Жаркое по-домашнему с мясом	180/200	24,76	19,98	28,29	392,02	
	Компот из яблок	180/200	0,16	0,00	14,09	60,64	
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Всего:		30,77	21,76	76,54	635,77	
	ПОЛДНИК						
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
	Всего:		1,79	0,40	39,59	164,30	
	УЖИН						
	Плов вегетарианский	160/180	4,01	8,50	62,54	319,20	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,00	12,04	48,64	
	Хлеб пшеничный	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Всего:		8,09	9,22	95,10	476,44	
	ИТОГО:			57,09	56,52	292,34	1895,68

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
6	ЗАВТРАК					
	Каша ячневая	180/200	6,71	6,19	36,70	229,12
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		12,63	18,83	76,41	527,41
	ОБЕД					
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45/50	1,10	6,9	7,18	91,24
	Суп полевой	180/200	2,10	3,45	13,44	92,97
	Колбасная подливка	100/110	11,92	29,00	4,56	332,32
	Макаронны отварные	100/110	3,68	3,53	23,55	140,73
	Сок	80/100	0,50	0,00	91,00	38,00
	Хлеб ржаной	55/60	3,36	0,72	20,52	108,60
	Всего:		21,56	36,70	153,07	803,86
	ПОЛДНИК					
	Зефир	35/40	0,32	0,00	31,32	121,20
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Всего:		0,39	0,01	46,63	182,82
	УЖИН					
	Оладьи с джемом	155/165	8,00	5,66	52,5	292,88
	Чай с молоком	180/200	0,12	0,00	12,04	48,64
Всего:		8,12	5,66	64,54	341,52	
ИТОГО:			42,70	61,20	340,65	1855,61

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
7	ЗАВТРАК					
	Омлет с сыром	65/70	7,33	10,60	1,15	130,42
	Салат из моркови	45/50	0,57	5,04	5,19	68,40
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60
	Всего:		14,80	29,02	48,29	532,34
	ОБЕД					
	Салат из свеклы	45/50	0,90	0,06	6,00	25,20
	Суп с клецками	180/200	3,00	2,63	13,47	89,55
	Зразы из говядины с рисом	65/75	8,59	10,59	9,91	169,29
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,80
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		17,28	15,84	80,41	535,23
	ПОЛДНИК					
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,0	12,04	48,64
	Яблоко	100	0,90	0,06	6,00	25,20
	Всего:		1,02	0,06	18,06	73,84
	УЖИН					
	Вермишель молочная	180/200	5,58	6,12	19,79	156,08
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30
Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80	
Всего:		10,05	7,32	69,44	380,18	
ИТОГО:			43,15	52,24	216,20	1521,59

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
8	ЗАВТРАК						
	Каша «Дружба»	180/200	5,63	7,17	30,20	207,49	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Булка с маслом	35/8 40/10	3,13	9,45	20,00	179,60	
	Всего:		11,55	19,91	69,91	505,78	
	ОБЕД						
	Салат из моркови с зеленым горошком	45/50	0,95	5,06	3,13	61,88	
	Суп свекольник	180/200	0,97	3,20	5,07	52,60	
	Рис отварной	100/110	2,59	3,39	26,85	150,12	
	Рыбный рулет	70/75	10,36	1,93	6,79	85,93	
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,80	
	Компот из груш	180/200	0,16	0,00	14,09	60,64	
	Хлеб ржаной	180/200	3,96	0,72	20,52	108,60	
	Всего:		19,26	16,14	79,17	548,57	
	ПОЛДНИК						
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,52	
	Ватрушка с творогом	36	4,24	0,60	25,09	131,50	
	Всего:		4,31	0,61	40,40	193,02	
	УЖИН						
	Крупеник из гречневой крупы	180/200	20,39	0,00	59,16	388,90	
	Соус сметанный натуральный	50	0,84	5,92	1,68	63,36	
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30	
	Хлеб пшеничный	35/40	3,08	1,20	19,92	104,80	
	Всего:		25,70	7,12	110,55	676,36	
		ИТОГО:		60,82	43,68	300,03	1925,73

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
9	ЗАВТРАК					
	Каша кукурузная	180/200	6,96	7,55	30,00	228,26
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,93
	Булка с маслом	35/8 40/10	0,57	5,04	5,19	68,40
	Всего:		11,30	16,52	61,14	450,59
	ОБЕД					
	Салат из свежих огурцов	45/50	0,36	5,04	1,50	51,80
	Борщ из свежей капусты	180/200	1,56	5,13	8,14	84,43
	Картофельное пюре	100/110	2,82	5,37	20,63	142,11
	Гуляш из печени	100/110	23,32	28,95	4,70	370,15
	Сок	80/100	0,50	0,00	91,00	38,00
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		65,04	44,49	292,98	795,09
	ПОЛДНИК					
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Всего:		10,2	0,20	20,14	88,64
	УЖИН					
	Биточки пшеничные	160/180	10,26	10,16	73,06	243,83
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	62,00
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,30
	Всего:		12,92	12,83	111,01	605,13
	ИТОГО:			90,28	74,04	485,27

<i>День</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда ясли/сад</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
10	ЗАВТРАК					
	Кулеш пшеничный	180/200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Булка с маслом	35/8 40/10	0,57	5,04	5,19	68,40
	Всего:		8,30	14,29	43,52	335,63
	ОБЕД					
	Салат из свежих помидоров	45/50	0,50	5,08	2,30	56,96
	Суп рассольник ленинградский	180/200	2,79	6,28	18,00	83,19
	Голубцы ленивые	165/195	15,76	16,07	11,84	255,17
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,80
	Компот из яблок	180/200	0,16	0,00	14,09	60,64
	Хлеб ржаной	55/60	3,96	0,72	20,52	108,60
	Всего:		23,44	29,99	69,37	593,36
	ПОЛДНИК					
	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	36,54	145,11
	Кисель	180/200	1,39	0,00	29,79	119,41
	Всего:		4,93	2,76	66,33	264,41
	УЖИН					
	Пюре из гороха	180/200	28,69	2,00	63,74	386,23
	Яйцо отварное	40/45	22,47	7,13	59,85	393,45
	Чай с лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Всего:		51,23	9,14	138,90	841,30
	ИТОГО:			87,90	56,18	318,12