

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИЧУРИНСКА

Согласовано

Начальник ТООУ Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Мичуринском, Петровском, Никифоровском,
Первомайском и Староюрьевском районах
Ю.Н. Пономарев



Утверждено

Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Лучик»

Е.А. Щекочихина

Основное меню

В МБДОУ «ЦРР – детский сад «Лучик»

От 1,5 до 3-х лет.

От 3-х до 7 лет.

Составлен на основании Постановления главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г.
№32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Мичуринск-Наукоград

При составлении примерного 10-дневного меню использованы рекомендации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тамбовской области: «Организация питания в дошкольном образовательном учреждении». Автор проекта: Агафонова В. Н.; Составители: Хабарова Н.В., Котельникова Т.П., Тонина С.В.

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.70 стр 135	Макароны отварные	164	176	2,19	2,72	2,5	4,1	25,1	47,08	122,5	201,1	0,071	0,098
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	13,2	15	42,75	50,96	0	0
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,662	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	2,52	2,94	0,017	0,02	0,051	0,06	44,88	52,36	0	0
г.п.	Сыр	10	12	2,3	2,76	2,9	3,48	0	0	36,4	43,68	0,007	0,007
Итого:		350	400	8,557	10,345	5,551	7,787	48,36	27,51	299,192	413,6	0,078	0,105
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
т.к.102	Икра свекольная	30	50	0,705	1,175	1,38	2,3	3,69	6,56	6,16	50,05	1,296	2,16
пр3.159 стр 185	Суп картофельный с клецками и мясом кур	140	180	2,94	4,21	3,798	4,75	13,8	25,68	77,025	98,52	0	0
пр3.66 стр 132		10	20	2,5	5	2,65	5,3	1,01	3,486	18,76	37,52	0	0
пр3.168стр192	Суфле из кур	50	70	6,8	9,52	7,72	12,182	3,61	6,05	117,97	181,695	0,4	0,56
пр3.39 стр 119	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,975	4,897	4,82	5	31,46	59,65	145,77	182,28	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	90	0,97	1,3	0	0	17,8	23,7	29,1	43,65	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	21,063	30,175	20,915	30,199	90,054	147,23	493,365	710,395	1,766	2,81
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.37стр 118	Каша геркулесовая молочная	190	200	4,06	4,21	9,082	9,56	27,3	40,8	259,92	273,6	1	1,33
пр3.64 стр 132	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	4,53	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
Пр.3.95стр148	Пирожки с капустой	60	70	3,72	4,34	6,252	7,294	9,406	13,97	168,343	196,39	0	0
Итого:		400	450	11,98	13,08	20,134	22,614	54,786	76,46	562,443	631,005	1,06	1,41
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	61	203	261	1400	1800	9,204	10,625

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.167 стр 191	Суп молочный с пшеном	174	188	4,04	4,36	4,39	4,543	15,08	16,3	95,692	121,104	0,75	1
пр3.29 стр 114	Какао на молоке	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,662	65,5	0	0
г.п.	Маело сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	9,817	11,36	14,274	16,265	43,217	50,496	327,414	399,979	0,81	1,08
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Сок	80	80	0,4	0,4	0	0	15,76	15,76	34,96	34,96	3	3
г.п.	Печенье	20	20	3,9	3,9	1,52	1,52	13,1	13,1	93	93	0	0
Итого:		100	100	4,3	4,3	1,52	1,52	28,86	28,86	127,96	127,96	3	3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Т.к.100301	Салат из моркови с м/раст	30	50	0,64	0,81	1,6	2	3,84	4,8	31,4	39,6	3,5	4,8
пр3.142 стр 175	Свекольник со сметаной и мясом говядины	127	170	0,98	1,16	3,21	3,8	5,105	10,49	52,901	62,501	5,28	8,04
г.п.		8	10	0,22	0,28	1,6	2	0,26	1,32	11,5	20,6	0	0
		15	20	4,24	4,24	0,65	0,87	0	0	15,5	28,7	0	0
пр3.23 стр 111	Зразы рубленые с яйцом	50	70	5,24	9,507	6,55	9,18	4,82	8,75	88,285	165,6	0	0
пр3. 34 стр 117	Картофельное пюре	110	130	1,16	2,81	3,73	4,85	14,69	28,13	94,4	135,2	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	90	0,97	1,3	0	0	17,8	23,7	29,1	43,65	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	16,623	24,18	17,887	23,367	65,199	99,294	421,666	612,531	8,85	12,93
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.172стр194	Творожно-манная запеканка с яблоками	250	270	11,26	14,16	13,319	18,848	54,474	68,85	480,21	608,23	0,03	0,04
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Итого:		400	450	11,26	14,16	13,319	18,848	65,724	82,35	522,96	659,53	0,03	0,04
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1400	1800	12,69	17,05

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
т.к147	Каша манная молочная	174	188	5,28	5,83	6,02	6,655	26,27	29,05	131,13	201,225	1	1,33
пр3.64 стр 132	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,065	0,06	0,08
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	11,057	12,83	15,904	18,377	54,407	63,246	362,85	480,15	1,06	1,41
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Снежок	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,5	10,5	76,56	76,56	1,7	2
Итого:		100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,5	10,5	76,56	76,56	1,7	2
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3,121стр,166	Салат из капусты	30	50	0,48	0,81	1,2	2	2,88	4,8	23,76	39,6	2,7	3,1
Пр.3.160стр.186	Суп картофельный с пшеном	130	175	3,48	4,68	3,18	4,24	15,3	23,4	65,4	89,9	0	0
	и рыбой	20	25	1,98	2,48	0,07	0,09	0	0	8,56	10,7	0	0
пр3.174 стр 195	Тефтели мясные	140	170	10,55	15,05	8,24	10,3	13,86	25,33	162,32	260,4	0	0
		20	30									0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	90	0,97	1,77	0	0	17,8	32,63	29,1	53,35	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,8	72,4	90,5	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	20,633	28,863	13,237	17,297	68,524	108,964	387,72	570,63	2,77	3,19
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
пр3.97 стр 150	Пицца с мясом кур	150	170	7,21	9,207	14,959	21,426	48,519	54,99	485,12	576,36	0	0
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Итого:		400	450	7,61	9,607	15,359	21,826	69,569	78,29	572,87	672,66	6,3	6,3
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1400	1800	11,83	12,9

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.39 стр 119	Завтрак Каша гречневая молочная жидкая	174	188	3,06	3,3	3,68	3,97	28,3	37,74	267,23	322,835	0,04	0,06
пр3.29 стр 114	Какао на молоке	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,05	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	8,837	10,3	13,564	15,692	56,407	71,936	498,95	601,71	0,1	0,14
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Сок	100	100	0,4	0,4	0	0	12	12	50	50	3	3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0	0	12	12	50	50	3	3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.134стр171	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	50	0,64	0,8	3,399	2	2,4	3	23,46	39,1	1,2	1,8
Пр.3.107стр.186	Рассольник Ленинградский	145	190	2,22	3,71	4,29	6,311	18,7	25,637	86,3	124,69	4,1	5,46
Г.п.	со сметаной	5	10	2,5	5	1,38	2,57	0	0	19	36	0	0
Т.к7.16	Картофельная запеканка с мясом	150	190	16,53	20,817	16,85	24,78	22,289	35,86	215,45	352,9	7,8	10,4
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	90	120	1,3	2,02	0	0	23,7	36,8	43,65	67,9	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,24	0,36	6,84	10,26	36,2	54,3	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	25,163	34,92	26,226	36,088	78,933	116,561	450,24	701,07	13,17	17,75
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.30 стр 114	Капуста тушеная	170	180	2,52	2,66	2,99	3,1	18,17	19,133	146,3	154,9	0,04	0,06
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Г.п.	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2	0	0
тк154	Пирожок с творогом	60	70	3,88	4,52	3,98	4,88	19,4	21,03	175,56	204,82	0,22	0,28
Итого:		400	450	7,6	8,38	7,21	8,22	55,66	60,503	400,81	447,22	0,26	0,34
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1400	1800	16,53	21,23

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3,166стр191	Суп молочный с вермишелью	174	188	3,41	5,58	3,62	6,12	16,839	23,54	121,87	131,005	0	0
пр3.64 стр 132	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	9,187	12,58	13,504	17,842	44,976	57,736	353,59	409,88	0,06	0,08
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр. 3.119стр165	Салат витаминный	30	50	0,64	0,81	1,5	2	3,84	4,8	21,45	35,75	1,2	1,8
пр3.163 стр 188	Суп крестьянский с пшеном и мясом курицы	142	190	3,55	5,057	4,2	7,2	12,24	14,8	105,3	146	0	0
г.п.	со сметаной	8	10	2,5	2,8	2,5	2,57	0	0	28	56	0	0
тк 5	Шницель рыбный	50	70	4,54	6,85	4,02	5,03	4,52	5,65	68,09	95,32	1,28	1,8
пр3.98 стр 151	Плов бухарский	110	130	3,67	5,93	6,539	9,241	14,15	16,51	201,71	273,84	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	80	110	0,97	1,3	0	0	17,8	23,7	72	97	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,24	0,36	6,84	10,26	36,2	54,3	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	17,843	25,32	19,066	26,468	64,394	80,724	558,93	784,39	2,55	3,69
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.88 стр 144	Омлет натуральный	170	170	9,97	9,97	10,01	10,01	5,69	5,69	154,3	154,3	0,1	0,1
Г.п.	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2	0	0
Пр.3.12стр105	Ватрушка с повидлом	60	80	3,4	4,53	3,78	5,04	60,3	85,21	209,23	313,23	0	0
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11	15	42,75	57	0	0
Итого:		400	450	14,57	15,7	14,03	15,29	83,83	112,74	442,48	560,73	0,1	0,1
<i>Итого за день:</i>		<i>1300</i>	<i>1550</i>	<i>42</i>	<i>54</i>	<i>47</i>	<i>60</i>	<i>203</i>	<i>261</i>	<i>1400</i>	<i>1800</i>	<i>9,01</i>	<i>10,17</i>

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
пр3.108 стр 157	Каша пшённая рассыпчатая	164	176	4,5	5,47	4,819	5,591	20,868	41,64	214,16	227,355	0	0
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,049	0,056	44,88	52,36	0	0
г.п.	Сыр	10	12	2,3	2,76	2,9	3,48	0	0	36,4	43,68	0,007	0,0084
Итого:		350	400	8,377	10,19	12,803	15,033	42,176	67,646	390,85	440,195	0,007	0,0084
	Второй завтрак	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
г.п.	Сок	100	100	0,4	0,4	0	0	12	12	50	50	3	3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0	0	12	12	50	50	3	3
	Обед	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Т.к.102	Икра морковная	30	50	0,58	0,87	1,35	2,01	2,62	3,91	28,11	46,85	2,05	3,07
пр3.165 стр 190	Суп лапша домашняя	140	180	2,94	3,71	2,98	3,98	18,8	23,68	61,6	70,4	0	0
пр3.66 стр 132	с мясом кур	10	20	2,5	5	2,89	6,55	0	0	28	56	0	0
пр3.106 стр 155	Рагу из кур	160	200	11,54	15,507	12,33	14,82	20,44	28,04	222,8	270,9	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	80	110	1,29	1,77	0	0	23,73	32,6	38,8	53,35	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,24	0,36	6,84	10,26	36,2	54,3	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	20,823	29,43	19,857	27,787	77,434	103,494	441,69	577,98	2,12	3,16
	Уплотненный полдник	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
пр3.103 стр 153	Гороховое пюре	180	190	3,52	3,99	4,1	4,58	28,97	30,58	205,42	364,61	0,4	0,5
пр3.64 стр 132	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
г.п.	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2	0	0
пр3.8 стр 102	Булочка домашняя	50	60	3,48	3,75	5,2	6,6	17,5	18,75	141,66	170	0	0
Итого:		400	450	12,4	13,98	14,34	17,18	71,39	77,86	517,46	731,825	0,46	0,58
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1400	1800	5,587	6,7484

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Калорийность		Витамины "С"			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
пр3.37 стр 118	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	174	188	3,38	6,121	4,56	6,24	25,8	33,13	187,19	188,315	1	1,5
пр3.29 стр 114	Какао на молоке	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	1,2	1,6
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло оливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	9,157	13,121	14,444	17,962	53,937	67,326	418,91	467,19	2,2	3,1
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.131стр.170	Салат из свеклы	30	50	0,64	0,81	1,5	2	3,84	4,8	29,1	48,5	1,2	1,8
стр.201 пр.3.183	Щи	137	160	4,61	7,146	3,72	7,98	9,17	14,32	83,85	100,62	7,7	10,26
	с мясом говядины	10	15										
	и сметаной	3	5										
пр3.39 стр 119	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	2,14	2,52	3,82	4,5	30,859	44,24	190,72	225,4	0	0
	Котлета "Здоровье"	50	70	4,6	6,44	5,3	7,931	5,6	6,7	113,33	158,66	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	99	0,97	1,77	0	0	17,8	32,63	29,1	53,35	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	16,133	22,759	14,887	23,078	85,953	124,794	544,68	703,21	8,97	12,15
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.19	Запеканка творожная	230	250	16,23	17,64	17,269	19,56	29,06	32,58	298,66	483,3	0,04	0,05
г.п.	с повидлом	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50		
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Итого:		400	450	16,31	17,72	17,269	19,56	53,31	59,08	391,41	584,6	0,04	0,05
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	61	203	261	1400	1800	17,51	21,6

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.166 стр 194	Суп молочный с вермишелью	174	188	4,18	5,58	4,59	6,12	14,8	19,73	116,04	143,665	0	0
пр3.64 стр 132	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
г.п.	Сыр	10	12	2,3	2,76	2,9	3,48	0	0	36,44	43,68	0,007	0,0084
Итого:		360	412	12,257	15,34	17,374	21,322	42,937	53,926	384,2	466,22	0,067	0,0884
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Снежок	100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,5	10,5	76,56	76,56	1,7	2
Итого:		100	100	2,7	2,7	2,5	2,5	10,5	10,5	76,56	76,56	1,7	2
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.160 стр 186	Суп картофельный с пшеном	135	180	4,64	5,8	4,24	5,3	16,249	24,95	159,36	254,4	2,4	3,2
	и рыбой	15	20										
пр3.14стр106	Голубцы с	110	130	9,18	14,887	13,209	20,281	20,4	30,38	233,36	379,86	14,8	17,41
	мясом	50	70										
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	110	180	1,77	2,89	0	0	32,6	53,34	53,35	87,3	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,24	0,36	6,84	10,26	36,2	54,3	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	620	17,563	26,15	17,756	26,008	81,093	123,934	508,45	802,04	17,27	20,7
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.34 стр 117	Картофельное пюре	130	130	2,81	2,81	4,85	4,85	19,1	19,1	135,2	135,2	6,9	6,9
Пр.3.121стр.166	Салат из капусты	30	50	0,48	0,81	1,2	2	2,88	4,8	23,76	39,6	2,1	3,5
Пр.3.95стр.148	Пирожки с яблоками	70	70	4,99	4,99	3,08	3,08	28,4	28,4	192,88	192,88	0	0
г.п.	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,24	0,24	6,84	6,84	36,2	36,2	0	0
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Итого:		400	450	9,48	9,81	9,37	10,17	68,47	72,64	430,79	455,18	9	10,4
Итого за день:		1310	1582	42	54	47	60	203	261	1400	1800	28,037	33,1884

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин "С"	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.40 стр 120	Каша молочная рисовая жидкая	174	188	4,02	6,02	4,85	9,691	19,789	21,38	180,1	282,005	0	0
пр3.29 стр 114	Какао на молоке	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,06	0,08
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	55,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	9,797	11,02	14,734	21,413	47,926	55,576	414,82	560,88	0,06	0,08
	Второй завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
г.п.	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
Итого:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	6,3	6,3
	Обед	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
пр3.1120стр165	Салат Здоровье	30	50	0,58	0,87	1,35	2,01	2,62	3,91	28,6	42,68	0,09	0,12
пр3.157 стр 184	Суп гороховый	140	180	3,1	4,71	3,32	3,66	15,05	31,08	85,32	119,2	3,9	4,05
пр3.66 стр 132	с мясом говядины	10	20	1,5	3	1,38	2,57	0	0	28	56	0	0
пр3.17 стр 108	Гуляш	50	70	7,37	10,49	7,93	9,52	2,37	6,85	99,2	119	0	0
	из говядины	20	30										
пр3.39 стр 119	Рожки с маслом сливочным	110	130	2,29	4,01	2,29	2,31	20,04	28,68	129,9	141,8	0	0
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	100	0,97	1,3	0	0	17,8	23,7	72	97	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,24	0,36	6,84	10,26	36,2	54,3	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	4,06	4,26
Итого:		450	600	17,783	26,97	16,577	20,497	69,724	109,484	505,4	656,16	8,03	8,4
	Уплотненный полдник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр3.105стр154	Рагу овощное	170	180	2,22	2,81	4	4,85	12,6	13,34	130,9	138,6	7,5	7,9
пр3.11 стр 104	Ватрушка с творогом	60	70	10,6	11,6	11,049	12,6	45,6	53,2	227,93	311,86	0	0
г.п.	Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,24	0,24	6,1	6,1	36,2	36,2	0	0
пр3.180 стр 199	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Итого:		400	450	14,02	15,61	15,289	17,69	75,55	86,14	437,78	537,96	7,5	7,9
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1403	1800	21,89	22,68

Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамины "С"	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Т.к.32	Каша вязкая манная молочная	174	188	3,28	5,71	5,4	6,91	21,429	30,79	137,04	180,485	1,46	1,95
стр.132 пр. 3.64	Кофейный напиток с молоком	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	18,08	21,69	134,18	161,015	0,54	0,65
г.п.	Батон	20	25	1,547	1,925	0,134	0,187	10,009	12,45	52,66	65,5	0	0
г.п.	Масло сливочное	6	7	0,03	0,035	4,95	5,775	0,048	0,056	44,88	52,36	0	0
Итого:		350	400	9,057	12,71	15,284	18,632	49,566	64,986	368,76	459,36	2	2,6
	Второй завтрак	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если
г.п.	Сок	80	80	0,4	0,4	0	0	15,76	15,76	34,96	34,96	3	3
г.п.	Печенье	20	20	3,9	3,9	1,52	1,52	13,1	13,1	93	93	0	0
Итого:		100	100	3,9	3,9	1,52	1,52	13,1	13,1	93	93	0	0
	Обед	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Пр.3.135стр.172	Салат из соленых огурцов	30	50	0,36	0,6	1,5	2,5	1,03	1,71	23,5	39,16	4,8	7,2
пр3.5 стр 98	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	200	1,67	2,837	3,54	6,048	6,42	8,82	71,55	103,06	6,9	8,9
пр3.59 стр 129	Котлета рыбная	50	70	7,67	12,41	7,88	12,45	5,8	7	108,74	152,51	3,2	4,7
пр3.2 стр 116	Картофель в сметанном соусе	110	130	2,28	2,65	3,5	4	19,42	29,18	105,26	153,11	7,01	9,31
пр3.55стр 127	Компот из смеси сухофруктов	60	90	0,97	1,3	0	0	17,8	25,7	29,1	43,65	0,07	0,09
г.п.	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	0	0
г.п.	Батон	10	10	0,773	0,773	0,067	0,067	5,004	5,004	26,18	26,18	0	0
Итого:		450	600	16,123	23,87	16,967	25,665	69,154	94,514	436,73	608,17	21,98	30,2
	Уплотненный полдник	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если
Т.к.29	Каша Дружба	190	200	12,32	12,82	13,193	14,153	31,73	41,94	257,76	331,17	0,5	0,4
стр.199 пр.180	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11,25	13,5	42,75	51,3	0	0
Пр.3.96стр149	Пирожки с повидлом	60	70	0,6	0,7	0,036	0,03	28,2	32,96	201	257	0,3	0,2
Итого:		400	450	12,92	13,52	13,229	14,183	71,18	88,4	501,51	639,47	0,8	0,6
Итого за день:		1300	1550	42	54	47	60	203	261	1400	1800	24,78	33,4