Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 30 (МАДОУ № 30)

Юридический адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск, пос. Калья, ул. Октябрьская, д. 19, тел.: 8(34380) 3-29-06, 3-29-04. Фактический адрес: 624474, Свердловская обл., г. Североуральск,пос. Калья, ул. Октябрьская, д.19 тел.: 8(34380) 3-29-06, 3-29-04; пер. Больничный, д. 4а тел.:8(34380) 3-52-22 электронный адрес: gonchar.iskorka30@yandex.ru адрес официального сайта: https://30svur.tvoysadik.ru/

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №30

З.В.Вовк

приказ № 8 от 09.01.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Североуральск 2025г.

1 неделя, 1 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша пшеничная молоч.с маслом слив.	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	155.0	206.0	15/4
	Батон витаминный("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.7	2.6	0.7	1.0	17.1	30,26	82.0	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**360**	**453**	**9.6**	**12.6**	**8.3**	**10.6**	**53.0**	**46.4**	**327.0**	**453.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
11.45 - 12.45	Горошек зеленый	40	60	1.47	1.77	1.22	1.27	5.19	6.25	37.4	43.2	1/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.8	2.3	3.65	4.9	10.54	12.02	75.8	101	5/2
	Котлета из мяса говядины	60	80	8.55	11.4	8.32	11.1	3.86	5.2	124.4	166	5/8
	Сложный гарнир	110	130	2.39	2.83	2.63	3.1	12.77	15.05	85.33	132.1	6/3
	Компот из сухофр.(или кураги,чернослива,изюма)	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**540**	**707**	**16.6**	**21.4**	**16.2**	**20.8**	**59.9**	**73.8**	**440.9**	**593.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Тефтели рыбные с рисом	130	150	19.3	22.3	6.8	7.9	18.2	21.0	211.9	244.5	12/7
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18.0	18.0	366
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.40	1.05	1.40	8.40	11.20	45.75	61.00	12/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**22.3**	**26.4**	**9.3**	**10.8**	**37.5**	**47.9**	**322.9**	**394.3**	
	Итого за весь день			**48.9**	**60.8**	**34.1**	**42.6**	**160.2**	**104.1**	**696.8**	**895.0**	

1 неделя, 2 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Пудинг из творога	130	150	19	21.9	13.65	15.75	27.17	31.35	308.1	355.5	17/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон витаминный("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.6	15.82	85.1	124.34	1/13
	Чай	150	200	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	9.2	27.0	36.0	10/10
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**21.9**	**25.7**	**19.9**	**23.6**	**52.1**	**63.8**	**475.1**	**570.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0.30	0.50	2	3	1.6	2.4	27	40	15
	Суп из овощей с курой и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.1	4.2	3.7	5.4	6.8	9.3	75.9	86.6	95
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.41	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
	Курица в соусе томатном	60	80	6.8	9	6.8	9	2	2.7	96	128.3	410
.1.45 - 12.4	Компот из чернослива(или изюма,кураги,с/фр)	150	200	0.4	0.6	0.1	0.22	19.8	26.4	81	109	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**425**	**752**	**18.2**	**23.9**	**16.54**	**22.35**	**76.4**	**99.09**	**529.8**	**677.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Пирожки печеные с капустой	70	70	4.2	4.2	4.9	4.9	21	21	145	145	172
	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88.0	118.0	8/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**8.6**	**10.0**	**9.7**	**11.3**	**28.1**	**30.4**	**233.0**	**263.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									

1 неделя, 3 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.44	13.44	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1.04	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**360**	**403**	**17.9**	**19.2**	**21.4**	**22.3**	**35.5**	**51.3**	**405.0**	**477.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
	Салат из отв.свеклы с яблоками и раст.маслом	40	60	0.45	0.67	3.32	4.98	4.67	7	50	74	24/1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	200/10	5.8	7.1	6.6	6.9	7.3	12.1	120	132	25
	Фрикадельки из птицы	60	80	11	14.7	9.1	12.13	6	8	121.92	162.56	308
.45 - 12.	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	165	214	44/3
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**570**	**737**	**25.6**	**33.0**	**25.1**	**31.6**	**76.8**	**102.8**	**611.7**	**776.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Овощи,припущеные в сметанном соусе	120	150	1.2	1.5	0.1	0.1	5.44	6.8	113	135	129
15.25 -	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10

	Итого за полдник	**290**	**380**	**2.7**	**3.8**	**0.3**	**0.4**	**21.94**	**30.4**	**187.2**	**241.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**46.6**	**56.4**	**47.2**	**54.7**	**144.1**	**194.3**	**1250.9**	**1543.1**	

1 неделя, 4 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	рецепт.
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша мол.Ассорти(рис+пшен.) с м/с	150	200	3.8	5	4.42	5.9	19.2	25.6	131.3	175	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с маслом слив.	20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15.8	85.1	124.3	1/13
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**8.6**	**11.1**	**11.5**	**15.0**	**42.3**	**56.6**	**306.4**	**405.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
.45 - 12.	Салат из б/капусты с кукур.луком и растит.мас.	40	60	0.7	1	2.7	4	4.1	6.2	43	64	4/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1.4	1.8	3.28	4.37	7.6	10.1	66	88	2/2
	Запек.картоф.,фаршир.отв.мясом говяд.с овощ	150	180	14.82	16.77	12.78	14.52	17.24	20.66	243	280.4	38/8
	Соус сметанный	20	20	0.3	0.3	0.8	0.8	1.2	1.2	14.9	14.9	354
	Компот из сухофр.(или изюма,чернослива,кура	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**560**	**727**	**21.1**	**25.3**	**20.1**	**24.4**	**67.2**	**87.9**	**532.1**	**669.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Булочка творожная	70	70	8.6	8.6	9.2	9.2	32.6	32.6	249.6	249.6	2/12

.25 - 15.	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	5/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**9.7**	**10.0**	**10.3**	**10.6**	**41.0**	**43.8**	**295.4**	**310.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**40.3**	**47.4**	**41.8**	**50.0**	**170.7**	**208.4**	**1229.9**	**1481.0**	

1 неделя, 5 день

ием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша геркулесовая мол.с масл.сл	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20.4	27.2	151.5	202	8/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/2	5.65	7.8	7.9	11	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**437**	**13.2**	**17.4**	**16.6**	**21.9**	**43.5**	**58.2**	**379.5**	**501.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.23**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
.45 - 12.	Салат из свежих огурцов с р/м	40	60	0.33	0.4	4.9	5.9	1.1	1.4	50	60	8/1
	Щи из св.капусты с карт.гов. и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.5	3.9	4.1	4.5	5.3	7.5	72.4	88.8	84
	Зразы из рыбы	60	80	6.77	9	3.61	4.8	6.44	8.6	86	114	16/7
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18	18	366
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**17.1**	**21.6**	**18.3**	**21.8**	**64.9**	**85.0**	**490.0**	**620.4**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Ватрушка с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	4/12

.25 - 15.	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за полдник	**210**	**270**	**3.6**	**4.2**	**2.9**	**3.4**	**30.2**	**41.5**	**210.0**	**249.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**34.5**	**43.9**	**38.0**	**47.4**	**156.9**	**206.6**	**1156.8**	**1463.7**	

2 неделя, 6 день

пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с м/сл.	150	200	4.2	5.62	3.7	4.96	21.58	28.77	137	182.81	14/4
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**360**	**453**	**8.9**	**11.7**	**7.5**	**9.6**	**51.2**	**74.2**	**309.0**	**430.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
.45 - 12.	Икра свекольная	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	54
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	200/15	3.5	4.6	1.5	2.1	11.3	15.1	72.5	96.8	99
	Тефтели из говядины	60	80	4.44	5.92	3.3	4.39	5.2	6.9	67.9	90.5	287
	Картофельное пюре с морковью	110	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	4/3
	Компот из изюма(или чернослива,с/фр)	150	200	0.2	0.36	0	0	16.44	25.18	66	102	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**550**	**742**	**13.0**	**16.8**	**10.6**	**13.8**	**65.9**	**87.0**	**401.0**	**529.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Рагу из овощей	110	130	1.76	2	2,83,2	3.2	9.9	11.7	66	78	18/3
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	1/6
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9,2	27	36	10/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**5.81**	**6.85**	**2.5**	**5.8**	**26.55**	**26.25**	**171.7**	**216.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**28.2**	**35.8**	**21.0**	**29.6**	**153.5**	**197.3**	**928.7**	**1222.9**	

2 неделя, 7 день

пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Суфле творожное	130	150	15.6	18	12.09	14	21.32	24.6	253	292	19/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	55	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**385**	**437**	**21.3**	**25.0**	**21.4**	**74.9**	**51.8**	**63.0**	**480.0**	**571.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
.45 - 12.	Салат "Мазайка"	40	60	0.6	0.9	3	4.5	3.7	5.5	46	68	36
	Суп картоф.с клёц.,говядиной	150/10/10	200/15/10	3.9	4.2	3.6	4.9	8.5	11.4	80.9	97.4	85/120
	Голубцы с мяс.говяд.и рисом(ленив) с с/т	130/50	150/60	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	4/8
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**561**	**733**	**14.9**	**17.4**	**15.3**	**19.4**	**45.6**	**59.3**	**377.9**	**471.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Пудинг рыбный запеченый	80	100	10.7	14	5.9	7.6	6.9	9.2	103.9	109	269
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11,2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	**250**	**330**	**13.3**	**17.7**	**7.2**	**9.3**	**24.9**	**23.6**	**196.9**	**240.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**50.5**	**61.1**	**43.9**	**103.6**	**142.5**	**166.0**	**1150.7**	**1379.0**	

2 неделя, 8 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.44	13.44	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
8.00 -	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
8.25	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за завтрак	**325**	**387**	**15.1**	**16.0**	**21.6**	**23.2**	**23.4**	**30.9**	**348.1**	**396.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
				Обед								
	Салат из б/капусты с огурцами и раст.масл.	40	60	0.44	0.7	2.64	4	1.18	1.8	30	45	7/1
	Суп картоф.с птиц. и смет	150/10/5	200/10/5	3.6	4	3.4	3.9	11.9	15.9	94.6	126.1	92
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10.76	14.3	8.77	11.7	8.9	11.9	158	211	1/9
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.41	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
.45 - 12.	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Компот из кураги(или с/фр,чернослива,изюма	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**21.6**	**29.5**	**20.0**	**25.6**	**83.1**	**107.4**	**603.7**	**784.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пирожки печеные с картошкой	50	50	2.2	2.2	1.1	1.1	15.1	15.1	79.1	79.1	451

.25 - 15.	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	118	8/10
	Итого за полдник	**200**	**250**	**6.6**	**8.0**	**5.9**	**7.5**	**22.2**	**24.5**	**167.1**	**197.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**43.7**	**53.9**	**47.9**	**56.7**	**138.5**	**172.6**	**1165.9**	**1425.2**	

2 неделя, 9 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Суп молочный с лапшой	150	180	2.58	3.09	2.8	3.3	8.97	10.8	71	86	14/2
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.65	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/3
	Итого за завтрак	**360**	**433**	**7.3**	**9.2**	**6.6**	**7.9**	**38.6**	**56.2**	**243.0**	**333.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Кукуруза сладкая (консерв)	40	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.5	38.43	1/1
	Борщ с капустой и карт.,говяд. и сметаной	150/10/10	200/10/10	4.1	4.1	4.9	6.5	8.2	10,9	98.3	131	76
	Ёжики с мясом гов.(с соусом томатным)	130/50	150/60	16.4	18.9	8.84	10.2	8.4	9.7	95	110	15/8
.45 - 12.	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**590**	**757**	**25.2**	**29.2**	**15.3**	**18.4**	**63.9**	**72.2**	**410.8**	**526.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пудинг из творога с морковью	130	150	15.7	18	12	14	21.4	24.7	253	292	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.4	2.4	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	**330**	**400**	**18.0**	**20.6**	**15.5**	**17.8**	**37.2**	**43.3**	**353.6**	**407.9**	

	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**51.4**	**59.9**	**37.3**	**44.1**	**159.9**	**191.9**	**1103.4**	**1363.8**	

2 неделя, 10 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша манная молоч.с масл.сливочным	150	200	4	5.3	4	5.3	20.6	27.5	133.5	178	5/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/20	5.65	7.82	7.9	10.82	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**455**	**12.4**	**16.3**	**15.0**	**19.6**	**43.7**	**58.5**	**361.5**	**477.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.23**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
	Салат из свеж.помидор с раст.маслом	40	60	0.39	0.59	3.98	5.97	1.33	2	43.32	65	15/1
	Щи по- уральски (с крупой) с гов.,сметаной	150/10/5	200/10/5	3.7	4.6	4.2	4.9	4.7	8.6	74.6	99.7	87
	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/35	50/35	6.1	6.1	4.4	4.4	6.8	6.8	90.6	90.6	245/364
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**600**	**757**	**16.33**	**19.23**	**17.11**	**20.67**	**63.6**	**83.6**	**472.15**	**594.9**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
.25 - 15.	**Полдник**											
	Гребешок с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	3/12
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10

	Итого за полдник	**210**	**270**	**3.6**	**4.2**	**2.9**	**3.4**	**30.2**	**41.5**	**210.0**	**249.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**32.9**	**40.4**	**35.2**	**44.0**	**155.8**	**205.5**	**1121.0**	**1414.2**	

Калорийности по 10 дневному меню

			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал	
			Я	С	Я	С	я	С	Я	С
Фактически в день			42.7	52.0	39.3	53.0	155.9	186.0	1113.8	1379.5
Физиологические нормы			**31.5**	**40.5**	**35.3**	**45.0**	**152.2**	**195.7**	**1050.0**	**1350.0**
% выполнения норм			**135**	**128**	**111**	**118**	**102**	**95**	**106**	**102**

1 неделя, 1 день

Приём		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша пшеничная молоч.с маслом слив.	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	155.0	206.0	15/4
	Батон витаминный("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15,82	85.1	124.3	1/3
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**9.7**	**12.6**	**11.5**	**15.1**	**46.5**	**46.4**	**330.1**	**436.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
11.45 - 12.45	Горошек зеленый	40	60	1.47	1.77	1.22	1.27	5.19	6.25	37.4	43.2	1/1
	Щи из свеж.капусты.с карт.говяд.и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.5	3.9	4.1	4.5	5.3	7.5	72.4	88.8	84
	Гуляш из отварного мяса	50/50	50/50	15.2	15.2	14.9	14.9	3.5	3.5	124.3	124.3	277
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.41	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
	Компот из сухофр.(или кураги,чернослива,изюма)	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**595**	**742**	**26.6**	**28.7**	**24.0**	**25.1**	**64.2**	**79.3**	**490.0**	**570.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Тефтели рыбные с рисом	130	150	19.3	22.3	6.8	7.9	18.2	21.0	211.9	244.5	12/7
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18.0	18.0	366
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай с лимоном	150	200	0.10	0.10	0.00	0.00	9.20	9.20	27.00	36.00	11/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**21.3**	**25.1**	**8.3**	**9.4**	**38.3**	**45.9**	**304.1**	**369.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**57.9**	**66.7**	**44.2**	**50.0**	**158.8**	**102.1**	**681.2**	**852.6**	

1 неделя, 2 день

пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Пудинг из творога	130	150	19	21.9	13.7	15.75	27.17	31.35	308.1	355.5	17/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон витаминный("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.6	15.82	85.1	124.34	1/13
	Чай	150	200	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	9.2	27.0	36.0	10/10
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**21.9**	**25.7**	**19.9**	**23.6**	**52.1**	**63.8**	**475.1**	**570.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Салат из отварной моркови с раст.маслом	40	60	0.46	0.70	2.64	4	3.48	4.72	39.6	57.7	22/1
	Суп картоф с макарон изд.и птицей	150/10	200/10	3.7	4.7	2.6	4.3	12.1	16.3	87.4	123.7	100
	Плов из мяса кур	180	200	13.4	19.4	13.1	17.45	31.2	32.95	299	368	4/9
11.45 - 12.45	Компот из чернослива(или изюма,кураги,с/фр)	150	200	0.4	0.6	0.1	0.22	19.8	26.4	81	109	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**581**	**738**	**21.5**	**30.3**	**19**	**26.67**	**90.08**	**111.9**	**619**	**809.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Пирожки печеные с капустой	70	70	4.2	4.2	4.9	4.9	21	21	145	145	172
	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88.0	118.0	8/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**8.6**	**10.0**	**9.7**	**11.3**	**28.1**	**30.4**	**233.0**	**263.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**53.1**	**67.0**	**48.6**	**61.6**	**190.4**	**226.2**	**1423.1**	**1738.9**	

1 неделя, 3 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.4	13.4	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.6	15.82	85.1	124.3	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**355**	**387**	**17.9**	**19.2**	**24.7**	**26.7**	**29.0**	**36.9**	**408.1**	**460.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
	Салат из отв.свеклы с яблоками и раст.маслом	40	60	0.45	0.67	3.32	4.98	4.67	7	50	74	24/1
	Суп из овощей с курой, сметаной	150/10/5	200/10/10	3.1	4.2	3.7	5.4	6.8	9.3	75.9	86.6	95
	Фрикадельки из птицы	60	80	11	14.7	9.1	12.13	6	8	121.92	162.56	308
.45 - 12.	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	165	214	44/3
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**575**	**747**	**22.9**	**30.1**	**22.2**	**30.1**	**76.3**	**100.0**	**567.6**	**731.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Овощи,припущеные в сметанном соусе	120	150	1.2	1.5	0.1	0.1	5.44	6.8	113	135	129
15.25 -	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.10	0.00	0.00	9.20	11.20	27.00	36.00	11/10
	Итого за полдник	**280**	**380**	**2.78**	**3.9**	**0.3**	**0.4**	**24.24**	**32.4**	**187.2**	**241.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**44.0**	**53.6**	**47.6**	**57.6**	**139.3**	**179.0**	**1209.9**	**1480.3**	

1 неделя, 4 день

Прием пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша мол.Ассорти(рис+пшен.) с м/с	150	200	3.8	5	4.42	5.9	19.2	25.6	131.3	175	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с маслом слив.	20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15.8	85.1	124.3	1/13
	Итого за завтрак	**375**	**457**	**11.1**	**13.7**	**13.8**	**17.3**	**42.5**	**56.7**	**337.9**	**436.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
			II завтрак									
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
			Обед									
.45 - 12.	Салат из б/капусты с кукур.луком и растит.масл.	40	60	0.7	1	2.7	4	4.1	6.2	43	64	4/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1.4	1.8	3.28	4.37	7.6	10.1	66	88	2/2
	Запек.картоф.,фаршир.отв.мясом говяд.с овощ.	150	180	14.8	16.8	12.8	14.52	17.24	20.66	243	280.4	38/8
	Соус сметанный	20	20	0.3	0.3	0.8	0.8	1.2	1.2	14.9	14.9	354
	Компот из сухофр.(или изюма,чернослива,кураг	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**575**	**742**	**21.1**	**25.3**	**20.1**	**24.4**	**67.2**	**87.9**	**532.1**	**669.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
			Полдник									
.25 - 15.	Булочка творожная	70	70	8.6	8.6	9.2	9.2	32.6	32.6	249.6	249.6	2/12
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	5/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**9.7**	**10.0**	**10.3**	**10.6**	**41.0**	**43.8**	**295.4**	**310.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**42.9**	**49.9**	**44.1**	**52.3**	**170.9**	**208.6**	**1261.4**	**1512.5**	

1 неделя, 5 день

ием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша геркулесовая мол.с масл.сл	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20.4	27.2	151.5	202	8/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/2	5.65	7.8	7.9	11	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**437**	**13.2**	**17.4**	**16.6**	**21.9**	**43.5**	**58.2**	**379.5**	**501.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.23**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
.45 - 12.	Кукуруза сладкая (консервированная)	40	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.49	38.43	1/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.8	2.3	3.65	4.9	10.54	12.02	75.8	101	5/2
	Зразы из рыбы	60	80	6.77	9	3.61	4.8	6.44	8.6	86	114	16/7
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18	18	366
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**560**	**737**	**16.1**	**20.8**	**14.0**	**17.3**	**74.4**	**94.6**	**476.9**	**611.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Сдоба обыкновенная	60	70	5.3	6.2	3.9	4.6	32.4	37.8	188	219	8/12
	Кисломолочный напиток	150	200	6	8	4.8	6.4	6.3	8.4	100.5	133	24
	Итого за полдник	**210**	**270**	**11.3**	**14.2**	**8.7**	**11.0**	**38.7**	**46.2**	**288.5**	**352.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**41.2**	**53.1**	**39.5**	**50.5**	**174.9**	**220.9**	**1222.2**	**1556.8**	

2 неделя, 6 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с м/сл.	150	200	4.2	5.62	3.7	4.96	21.58	28.77	137	182.81	14/4
	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**9.0**	**11.7**	**10.7**	**14.1**	**44.7**	**59.7**	**312.1**	**413.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
.45 - 12.	Икра свекольная	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	54
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	200/15	3.5	4.6	1.5	2.1	11.3	15.1	72.5	96.8	99
	Котлеты из мяса говяд.паровые	60	80	8.55	11.4	8.32	11.1	3.86	5.2	124.4	166	5/8
	Картофельное пюре с морковью	110	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	4/3
	Компот из изюма(или чернослива,с/фр)	150	200	0.2	0.36	0	0	16.44	25.18	66	102	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**550**	**742**	**17.1**	**22.3**	**15.6**	**20.5**	**64.6**	**85.3**	**457.5**	**604.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Рагу из овощей	110	130	1.76	2	2,83,1	3.2	9.9	11.7	66	78	18/3
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	1/6
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9,2	27	36	10/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**5.81**	**6.85**	**2.5**	**5.8**	**26.55**	**26.25**	**171.7**	**216.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**32.3**	**41.2**	**29.3**	**40.8**	**145.6**	**181.1**	**988.3**	**1281.0**	

2 неделя, 7 день

Прием пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	рецепт.
	Завтрак											
	Суфле творожное	130	150	15.6	18	12.1	14	21.32	24.6	253	292	19/5
8.00 -	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
8.25	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	55	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**385**	**437**	**21.3**	**25.0**	**21.4**	**74.9**	**51.8**	**63.0**	**480.0**	**571.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Салат из отв.картоф.с кукур.,луком с р/м	40	60	0.72	1.1	2.72	4.1	4.9	7.3	48	72	23/1
	Суп картоф.с клёц.,говядиной	150/10/10	200/15/10	3.9	4.2	3.6	4.9	8.5	11.4	80.9	97.4	85/120
.45 - 12.	Голубцы с мяс.говяд.и рисом(ленив) с с/т	130/50	150/60	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	4/8
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**561**	**733**	**15.1**	**17.6**	**15.1**	**19.0**	**46.8**	**61.1**	**379.9**	**475.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пудинг рыбный запеченый	80	100	10.7	14	5.9	7.6	6.9	9.2	103.9	109	269
.25 - 15.	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9,2	27	36	10/10
	Итого за полдник	**250**	**330**	**12.2**	**16.3**	**6.1**	**7.9**	**23.4**	**23.6**	**178.1**	**215.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**49.6**	**59.9**	**42.6**	**101.8**	**142.2**	**167.8**	**1134.0**	**1358.0**	

2 неделя, 8 день

Прием пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	рецепт.
	Завтрак											
	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.4	13.4	17.7	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
8.00 -	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
8.25	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за завтрак	**325**	**387**	**15.1**	**16.0**	**21.6**	**23.2**	**23.4**	**30.9**	**348.1**	**396.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
	Салат из б/капусты с раст.масл.	40	60	0.65	1	2.65	4	4.03	6.5	43	65	3/1
	Суп картоф.с птиц. и смет	150/10/5	200/10/5	3.6	4	3.4	3.9	11.9	15.9	94.6	126.1	92
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10.8	14.3	8.77	11.7	8.9	11.9	158	211	1/9
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.41	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
.45 - 12.	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.24	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Компот из кураги(или с/фр,чернослива,изюма)	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**21.8**	**29.8**	**20.0**	**25.6**	**86.0**	**112.1**	**616.7**	**804.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пирожки печеные с картошкой	50	50	2.2	2.2	1.1	1.1	15.1	15.1	79.1	79.1	451
.25 - 15.	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	118	8/10
	Итого за полдник	**200**	**250**	**6.6**	**8.0**	**5.9**	**7.5**	**22.2**	**24.5**	**167.1**	**197.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**44.0**	**54.2**	**47.9**	**56.7**	**141.3**	**177.3**	**1178.9**	**1445.2**	

2 неделя, 9 день

Прием пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	рецепт.
	Завтрак											
	Суп молочный с лапшой	150	180	2.58	3.09	2.8	3.3	8.97	10.8	71	86	14/2
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.13	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8")с маслом	20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15.8	85.1	124.1	1/3
	Итого за завтрак	**368**	**455**	**7.3**	**9.2**	**9.8**	**12.4**	**32.1**	**41.8**	**246.1**	**316.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Кукуруза сладкая (консерв)	40	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.5	38.43	1/1
	Щи по–уральски(с круп) с кур,смет	150/10/5	200/10/5	3.7	4.6	4.2	4.9	4.7	8,6	74.6	99.7	87
	Суфле из печени	60	80	12	16.1	4.13	5.51	1.65	2.2	92	123	35/8
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2.7	3.18	2.46	2.91	27.2	32.17	141	167	45/3
.45 - 12.	Соус сметанный	20	20	0.3	0.3	0.8	0.8	1.2	1.2	14.9	14.9	354
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**23.4**	**30.4**	**13.1**	**15.9**	**82.0**	**98.1**	**540.0**	**689.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пудинг из творога с морковью	130	150	15.7	18	12	14	21.4	24.7	253	292	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.4	2.4	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	**330**	**400**	**18.0**	**20.6**	**15.5**	**17.8**	**37.2**	**43.3**	**353.6**	**407.9**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**49.7**	**61.2**	**38.4**	**46.0**	**171.5**	**203.3**	**1235.7**	**1509.8**	

2 неделя, 10 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша манная молоч.с масл.сливочным	150	200	4	5.3	4	5.3	20.6	27.5	133.5	178	5/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/20	5.65	7.82	7.9	10.82	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.07	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**455**	**12.4**	**16.3**	**15.0**	**19.6**	**43.7**	**58.5**	**361.5**	**477.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.23	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.23**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
	Салат из отвар.моркови с раст.маслом	40	60	0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	22/1
	Борщ с кап. и картоф, говяд. и смет.	150/10/10	200/10/10	4.1	4.1	4.9	6.5	8.2	10.9	98.3	131	76
	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/35	50/35	6.1	6.1	4.4	4.4	6.8	6.8	90.6	90.6	245/364
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.33	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**605**	**762**	**16.9**	**18.8**	**17.1**	**20.3**	**71.27**	**90.5**	**505.83**	**625.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
.25 - 15.	Сдоба обыкновенная	60	70	5.3	6.2	3.9	4.6	32.4	37.8	188	219	8/12
	Кисломолочный напиток	150	200	6.00	8.00	4.80	6.40	6.30	8.40	100.50	133.00	24
	Итого за полдник	**210**	**270**	**11.3**	**14.2**	**8.7**	**11.0**	**38.7**	**46.2**	**288.5**	**352.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**41.2**	**50.0**	**41.0**	**51.2**	**171.9**	**217.1**	**1233.1**	**1547.0**	

Калорийности по 10 дневному меню

			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал	
			Я	С	Я	С	я	С	Я	С
Фактически в день			45.6	55.7	42.3	56.8	160.7	188.4	1156.8	1428.2
Физиологические нормы			**31.5**	**40.5**	**35.3**	**45.0**	**152.2**	**195.7**	**1050.0**	**1350.0**
% выполнения норм			**145**	**137**	**120**	**126**	**106**	**96**	**110**	**106**

1 неделя, 1 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша пшеничная молоч.с маслом слив.	150	200	4.9	6.5	4.5	6.0	23.4	31.2	155.0	206.0	15/4
	Батон витаминный("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.7	2.6	0.7	1.0	17.1	30,26	82.0	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.1	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**360**	**453**	**9.6**	**12.6**	**8.3**	**10.6**	**53.0**	**46.4**	**327.0**	**453.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
11.45 - 12.45	Горошек зеленый	40	60	1.47	1.77	1.2	1.27	5.19	6.25	37.4	43.2	1/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.8	2.3	3.7	4.9	10.54	12.02	75.8	101	5/2
	Котлета из мяса говядины	60	80	8.55	11.4	8.3	11.1	3.86	5.2	124.4	166	5/8
	Сложный гарнир	110	130	2.39	2.83	2.6	3.1	12.77	15.05	85.33	132.1	6/3
	Компот из сухофр.(или кураги,чернослива,изюма)	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**540**	**707**	**16.6**	**21.4**	**16.2**	**20.8**	**59.9**	**73.8**	**440.9**	**593.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Тефтели рыбные с рисом	130	150	19.3	22.3	6.8	7.9	18.2	21.0	211.9	244.5	12/7
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18.0	18.0	366
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.40	1.05	1.40	8.40	11.20	45.75	61.00	12/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**22.3**	**26.4**	**9.3**	**10.8**	**37.5**	**47.9**	**322.9**	**394.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									

	Итого за весь день			**48.9**	**60.8**	**34.1**	**42.6**	**160.2**	**104.1**	**696.8**	**895.0**	

1 неделя, 2 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Пудинг из творога	130	150	19	21.9	14	15.8	27.17	31.35	308.1	355.5	17/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.4	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон витаминный("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.6	15.82	85.1	124.34	1/13
	Чай	150	200	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9	9.2	27.0	36.0	10/10
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**21.9**	**25.7**	**19.9**	**23.6**	**52.1**	**63.8**	**475.1**	**570.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
11.45 - 12.45	Салат из отварной моркови с раст.маслом	40	60	0.46	0.70	2.6	4	3.48	4.72	39.6	57.7	22/1
	Суп из овощей с курой и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.1	4.2	3.7	5.4	6.8	9.3	75.9	86.6	95
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.4	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
	Курица в соусе томатном	60	80	6.8	9	6.8	9	2	2.7	96	128.3	410
	Компот из чернослива(или изюма,кураги,с/фр)	150	200	0.4	0.6	0.1	0.22	19.8	26.4	81	109	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**425**	**752**	**18.4**	**24.1**	**17**	**23.4**	**78.28**	**101.4**	**542.4**	**695.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
5.25 - 15.3	**Полдник**											
	Пирожки печеные с капустой	70	70	4.2	4.2	4.9	4.9	21	21	145	145	172
	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88.0	118.0	8/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**8.6**	**10.0**	**9.7**	**11.3**	**28.1**	**30.4**	**233.0**	**263.0**	

	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**49.9**	**60.8**	**46.8**	**58.3**	**178.6**	**215.8**	**1346.5**	**1625.0**	

1 неделя, 3 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.4	13.4	18	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.7	1.04	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.1	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**360**	**403**	**17.9**	**19.2**	**21.4**	**22.3**	**35.5**	**51.3**	**405.0**	**477.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
			Обед									
	Салат из отв.свеклы с яблоками и раст.маслом	40	60	0.45	0.67	3.3	4.98	4.67	7	50	74	24/1
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/10	200/10	5.8	7.1	6.6	6.9	7.3	12.1	120	132	25
	Фрикадельки из птицы	60	80	11	14.7	9.1	12.1	6	8	121.92	162.56	308
1.45 - 12.4	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	165	214	44/3
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**570**	**737**	**25.6**	**33.0**	**25.1**	**31.6**	**76.8**	**102.8**	**611.7**	**776.6**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
			Полдник									
	Овощи,припущеные в сметанном соусе	120	150	1.2	1.5	0.1	0.1	5.44	6.8	113	135	129
15.25 - 15	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10

	Итого за полдник	**290**	**380**	**2.7**	**3.8**	**0.3**	**0.4**	**21.94**	**30.4**	**187.2**	**241.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**46.6**	**56.4**	**47.2**	**54.7**	**144.1**	**194.3**	**1250.9**	**1543.1**	

1 неделя, 4 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша мол.Ассорти(рис+пшен.) с м/с	150	200	3.8	5	4.4	5.9	19.2	25.6	131.3	175	16/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.1	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с маслом слив.	20/5	30/7	1.7	2.6	3.9	5.5	10.6	15.8	85.1	124.3	1/13
	Итого за завтрак	**355**	**437**	**8.6**	**11.1**	**11.5**	**15.0**	**42.3**	**56.6**	**306.4**	**405.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
			II завтрак									
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
			Обед									
1.45 - 12.4	Салат из б/капусты с кукур.луком и растит.масл	40	60	0.7	1	2.7	4	4.1	6.2	43	64	4/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1.4	1.8	3.3	4.37	7.6	10.1	66	88	2/2
	Запек.картоф.,фаршир.отв.мясом говяд.с овощ	150	180	14.8	16.8	13	14.5	17.24	20.66	243	280.4	38/8
	Соус сметанный	20	20	0.3	0.3	0.8	0.8	1.2	1.2	14.9	14.9	354
	Компот из сухофр.(или изюма,чернослива,кура	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**560**	**727**	**21.1**	**25.3**	**20.1**	**24.4**	**67.2**	**87.9**	**532.1**	**669.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
			Полдник									
5.25 - 15.3	Булочка творожная	70	70	8.6	8.6	9.2	9.2	32.6	32.6	249.6	249.6	2/12
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	45.75	61	5/10
	Итого за полдник	**220**	**270**	**9.7**	**10.0**	**10.3**	**10.6**	**41.0**	**43.8**	**295.4**	**310.6**	

	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**40.3**	**47.4**	**41.8**	**50.0**	**170.7**	**208.4**	**1229.9**	**1481.0**	

1 неделя, 5 день

рием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша геркулесовая мол.с масл.сл	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	20.4	27.2	151.5	202	8/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/2	5.65	7.8	7.9	11	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.1	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**437**	**13.2**	**17.4**	**16.6**	**21.9**	**43.5**	**58.2**	**379.5**	**501.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.2	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.2**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
1.45 - 12.4	Кукуруза сладкая (консервированная)	40	60	0.98	1.18	1	0.99	5.39	6.49	33.49	38.43	1/1
	Щи из св.капусты с карт.гов. и сметаной	150/10/5	200/10/5	3.5	3.9	4.1	4.5	5.3	7.5	72.4	88.8	84
	Зразы из рыбы	60	80	6.77	9	3.6	4.8	6.44	8.6	86	114	16/7
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.2	1.3	1.3	18	18	366
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**17.8**	**22.4**	**14.4**	**16.9**	**69.2**	**90.1**	**473.5**	**598.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
5.25 - 15.3	Ватрушка с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	4/12
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10

	Итого за полдник	**210**	**270**	**3.6**	**4.2**	**2.9**	**3.4**	**30.2**	**41.5**	**210.0**	**249.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**35.2**	**44.7**	**34.1**	**42.5**	**161.2**	**211.7**	**1140.3**	**1442.1**	

2 неделя, 6 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с м/сл.	150	200	4.2	5.62	3.7	4.96	21.58	28.77	137	182.81	14/4
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.7	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.1	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Итого за завтрак	**360**	**453**	**8.9**	**11.7**	**7.5**	**9.6**	**51.2**	**74.2**	**309.0**	**430.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (*плод свежий*)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
1.45 - 12.4	Икра свекольная	40	60	0.36	0.54	1.9	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	54
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	200/15	3.5	4.6	1.5	2.1	11.3	15.1	72.5	96.8	99
	Тефтели из говядины	60	80	4.44	5.92	3.3	4.39	5.2	6.9	67.9	90.5	287
	Картофельное пюре с морковью	110	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	4/3
	Компот из изюма(или чернослива,с/фр)	150	200	0.2	0.36	0	0	16.44	25.18	66	102	401
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**550**	**742**	**13.0**	**16.8**	**10.6**	**13.8**	**65.9**	**87.0**	**401.0**	**529.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
5.25 - 15.3	Рагу из овощей	110	130	1.76	2	2,83,	3.2	9.9	11.7	66	78	18/3
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	1/6
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9,2	27	36	10/10
	Итого за полдник	**320**	**400**	**5.81**	**6.85**	**2.5**	**5.8**	**26.55**	**26.25**	**171.7**	**216.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**28.2**	**35.8**	**21.0**	**29.6**	**153.5**	**197.3**	**928.7**	**1222.9**	

2 неделя, 7 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Суфле творожное	130	150	15.6	18	12	14	21.32	24.6	253	292	19/5
8.00 -	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.4	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
8.25	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	55	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.1	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**385**	**437**	**21.3**	**25.0**	**21.4**	**74.9**	**51.8**	**63.0**	**480.0**	**571.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Салат из отв.картоф.с кукур.,луком с р/м	40	60	0.72	1.1	2.7	4.1	4.9	7.3	48	72	23/1
	Суп картоф.с клёц.,говядиной	150/10/10	200/15/10	3.9	4.2	3.6	4.9	8.5	11.4	80.9	97.4	85/120
1.45 - 12.4	Голубцы с мяс.говяд.и рисом(ленив) с с/т	130/50	150/60	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	4/8
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**561**	**733**	**15.1**	**17.6**	**15.1**	**19.0**	**46.8**	**61.1**	**379.9**	**475.0**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пудинг рыбный запеченый	80	100	10.7	14	5.9	7.6	6.9	9.2	103.9	109	269
5.25 - 15.3	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13

	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.1	1.4	8.4	11,2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	**250**	**330**	**13.3**	**17.7**	**7.2**	**9.3**	**24.9**	**23.6**	**196.9**	**240.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**50.6**	**61.3**	**43.6**	**103.2**	**143.7**	**167.8**	**1152.7**	**1383.0**	

2 неделя, 8 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Омлет запеченный или паровой	150	150	13.4	13.4	18	17.7	5.9	5.9	236	236	1/6
8.00 - 8.25	Батон вит("Валетек-8") с маслом	20/5	30/7	1.7	2.56	3.9	5.5	10.57	15.8	85.1	124.3	1/13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	10/10
	Итого за завтрак	**325**	**387**	**15.1**	**16.0**	**21.6**	**23.2**	**23.4**	**30.9**	**348.1**	**396.3**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	Итого за II завтрак			**0.4**	**0.4**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**9.8**	**47**	**47**	
	Обед											
	Салат из б/капусты с раст.масл.	40	60	0.65	1	2.7	4	4.03	6.5	43	65	3/1
	Суп картоф.с птиц. и смет	150/10/5	200/10/5	3.6	4	3.4	3.9	11.9	15.9	94.6	126.1	92
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10.8	14.3	8.8	11.7	8.9	11.9	158	211	1/9
	Макаронные изделия отварные	110	130	4	4.7	3.4	4.03	22.7	26.79	137.9	162.9	209
1.45 - 12.4	Соус молочный	20	20	0.4	0.4	1.2	1.24	1.32	1.32	18	18	366
	Компот из кураги(или с/фр,чернослива,изюма)	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	6/10
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**595**	**772**	**21.8**	**29.8**	**20.0**	**25.6**	**86.0**	**112.1**	**616.7**	**804.8**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											

	Пирожки печеные с картошкой	50	50	2.2	2.2	1.1	1.1	15.1	15.1	79.1	79.1	451
5.25 - 15.3	Молоко кипяченое	150	200	4.4	5.8	4.8	6.4	7.1	9.4	88	118	8/10
	Итого за полдник	**200**	**250**	**6.6**	**8.0**	**5.9**	**7.5**	**22.2**	**24.5**	**167.1**	**197.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**44.0**	**54.2**	**47.9**	**56.7**	**141.3**	**177.3**	**1178.9**	**1445.2**	

2 неделя, 9 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
	Суп молочный с лапшой	150	180	2.58	3.09	2.8	3.3	8.97	10.8	71	86	14/2
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3.05	3.5	3.1	3.59	12.5	15.15	90	106	13/10
	Батон вит("Валетек-8") с повидлом	20/10	30/23	1.69	2.56	0.7	1	17.12	30.26	81.98	141.7	4/3
	Итого за завтрак	**360**	**433**	**7.3**	**9.2**	**6.6**	**7.9**	**38.6**	**56.2**	**243.0**	**333.7**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый(индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	22/10
	Итого за II завтрак			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	
	Обед											
	Кукуруза сладкая (консерв)	40	60	0.98	1.18	1	0.99	5.39	6.49	33.5	38.43	1/1
	Борщ с капустой и карт.,говяд. и сметаной	150/10/10	200/10/10	4.1	4.1	4.9	6.5	8.2	10,9	98.3	131	76
	Ёжики с мясом гов.(с соусом томатным)	130/50	150/60	16.4	18.9	8.8	10.2	8.4	9.7	95	110	15/8
1.45 - 12.4	Кисель	150	200	0.08	0.1	0	0.04	18.4	24.53	72	96	60
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Итого за обед	**590**	**757**	**25.2**	**29.2**	**15.3**	**18.4**	**63.9**	**72.2**	**410.8**	**526.2**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											
	Пудинг из творога с морковью	130	150	15.7	18	12	14	21.4	24.7	253	292	18/5

	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.4	2.4	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	45.75	61	12/10
	Итого за полдник	**330**	**400**	**18.0**	**20.6**	**15.5**	**17.8**	**37.2**	**43.3**	**353.6**	**407.9**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**51.4**	**59.9**	**37.3**	**44.1**	**159.9**	**191.9**	**1103.4**	**1363.8**	

2 неделя, 10 день

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Каша манная молоч.с масл.сливочным	150	200	4	5.3	4	5.3	20.6	27.5	133.5	178	5/4
	Батон вит ("Валетек-8") с маслом и сыром	20/3/15	30/5/20	5.65	7.82	7.9	10.8	10.57	15.8	141	199.1	4/13
	Какао с молоком	180	200	2.78	3.19	3.1	3.52	12.5	15.15	87	100	14/10
	Итого за завтрак	**368**	**455**	**12.4**	**16.3**	**15.0**	**19.6**	**43.7**	**58.5**	**361.5**	**477.1**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**350**	**400**									
	II завтрак											
10.00	Напиток из плодов шиповника	150	200	0.53	0.64	0.2	0.28	18.3	21.96	77.3	92.7	441
	Итого за II завтрак			**0.53**	**0.64**	**0.2**	**0.28**	**18.3**	**21.96**	**77.3**	**92.7**	
	Обед											
	Салат из отвар.моркови с раст.маслом	40	60	0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	22/1
	Щи по- уральски (с крупой) с гов.,сметаной	150/10/5	200/10/5	3.7	4.6	4.2	4.9	4.7	8.6	74.6	99.7	87
	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/35	50/35	6.1	6.1	4.4	4.4	6.8	6.8	90.6	90.6	245/364
	Пюре картофельное	110	130	2.3	2.7	4	4.7	14.9	17.6	103.4	122.2	335
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.24	0.34	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	27
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек-8"	20	30	1.5	2.3	0.2	0.3	9.6	14.4	47.2	70.8	7/13
	Хлеб дарницкий обогащенный "Валетек -8"	30	37	2.1	2.6	0.3	0.4	13.9	17.1	64.8	80	7/13
	Итого за обед	**600**	**757**	**16.5**	**19.3**	**16**	**18.7**	**67.77**	**88.2**	**482.13**	**593.9**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**450**	**600**									
	Полдник											

5.25 - 15.3	Гребешок с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	3/12
	Чай	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.20	27.00	36.00	10/10
	Итого за полдник	**210**	**270**	**3.6**	**4.2**	**2.9**	**3.4**	**30.2**	**41.5**	**210.0**	**249.5**	
	Суммарные объемы порций (не менее)	**200**	**250**									
	Итого за весь день			**33.1**	**40.5**	**34.5**	**42.0**	**159.9**	**210.1**	**1130.9**	**1413.2**	

Калорийности по 10 дневному меню

			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал	
			Я	С	Я	С	я	С	Я	С
Фактически в день			42.8	52.2	38.8	52.4	157.3	187.9	1115.9	1381.4
Физиологические нормы			**31.5**	**40.5**	**35.3**	**45.0**	**152.2**	**195.7**	**1050.0**	**1350.0**
% выполнения норм			**136**	**129**	**110**	**116**	**103**	**96**	**106**	**102**