УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 5,00 | 8,20 | 17,00 | 162,30 | 200 | 6,70 | 11,00 | 22,60, | 216,40 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 4,60 | 4,80 | 16,80 | 127,40 | 180 | 5,60 | 5,70 | 20,10 | 152,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Сок витаминизированный | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 |
| **Обед** |  |
| Салат витаминный | 40 | 0,50 | 3,20 | 3,50 | 45,40 | 60 | 0,70 | 4,30 | 2,70 | 53,20 |
| Суп вермишелевый на бульоне | 150 | 3,50 | 0,50 | 14,50 | 85,60 | 250 | 4,40 | 0,70 | 18,20 | 107,00 |
| Плов из мяса птицы | 150 | 19,35 | 21,07 | 39,61 | 427,99 | 180 | 22,73 | 24,68 | 33,47 | 489,79 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,20 | 0,00 | 18,30 | 72,60 | 180 | 0,30 | 0,00 | 21,90 | 87,10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| **Полдник** |  |
| Печенье | 80 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,00 | 80 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,00 |
| Кисель | 150 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 60,00 | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 72,00 |
| **Ужин** |  |
| Зеленый горошек отварной | 60 | 1,60 | 0,10 | 3,30 | 20,00 | 80 | 1,90 | 0,10 | 3,90 | 24,00 |
| Ежики в томатном соусе | 180 | 9,20 | 5,40 | 1,90 | 98,50 | 200 | 10,80 | 6,30 | 2,00 | 104,80 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 57,56 | 60,29 | 214,87 | 1656,97 |  | 66,74 | 69,80 | 229,73 | 1844,57 |

**1-й день понедельник**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Каша молочная пшенная | 180 | 5,10 | 7,80 | 19,40 | 168,70 | 200 | 6,80 | 10,40 | 25,90 | 224,90 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,40 | 3,80 | 16,10 | 109,00 | 180 | 4,10 | 4,50 | 19,30 | 130,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,70 | 3,20 | 3,80 | 46,20 | 60 | 1,00 | 4,20 | 5,00 | 61,70 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,30 | 1,40 | 7,50 | 77,50 | 250 | 4,10 | 1,80 | 9,30 | 96,80 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,60 | 4,20 | 6,40 | 103,20 | 180 | 3,50 | 5,60 | 8,60 | 137,60 |
| Гуляш из мяса птицы | 60 | 9,20 | 6,60 | 1,90 | 103,30 | 90 | 11,80 | 8,50 | 2,40 | 132,80 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,10 | 0,10 | 13,40 | 52,00 | 180 | 0,10 | 0,10 | 16,10 | 62,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Творожная запеканка | 100 | 5,00 | 4,00 | 19,30 | 133,00 | 150 | 5,00 | 4,00 | 19,30 | 133,00 |
| Питьевой йогурт | 150 | 5,00 | 5,80 | 7,40 | 106,20 | 180 | 5,40 | 6,20 | 7,90 | 113,90 |
| **Ужин** |  |
| Овощное рагу | 120 | 3,50 | 4,70 | 13,50 | 117,90 | 150 | 3,60 | 4,90 | 14,00 | 122,10 |
| Котлета паровая | 100 | 14,00 | 5,60 | 5,20 | 118,80 | 150 | 14,70 | 5,90 | 5,40 | 125,10 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 61,51 | 61,82 | 198,16 | 1594,98 |  | 69,71 | 70,72 | 206,86 | 1807,58 |

**2-й день вторник**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Сыр (порциями) | 10 | 3,90 | 4,00 | 0,00 | 52,80 | 10 | 3,90 | 4,00 | 0,00 | 52,80 |
| Омлет натуральный | 180 | 6,30 | 7,20 | 2,60 | 99,90 | 200 | 6,30 | 7,20 | 2,60 | 99,90 |
| Чай с молоком | 150 | 1,2 | 1,20 | 8,80 | 48,50 | 180 | 2,80 | 2,90 | 15,90 | 98,30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свежих овощей | 40 | 0,50 | 3,20 | 1,30 | 36,50 | 60 | 0,70 | 4,30 | 1,70 | 48,70 |
| Суп гороховый с гренками | 150 | 7,60 | 0,70 | 29,50 | 165,60 | 250 | 9,0 | 0,80 | 33,50 | 191,10 |
| Фрикадельки из мяса птицы | 80 | 13,50 | 10,10 | 5,50 | 169,20 | 100 | 13,50 | 10,10 | 5,50 | 169,20 |
| Макароны отварные | 100 | 3,10 | 3,30 | 16,70 | 110,60 | 150 | 5,10 | 5,30 | 27,10 | 179,70 |
| Компот из плодов быстрозамороженных | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,50 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,60 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| **Полдник** |  |
| Булочка домашняя | 90 | 4,16 | 5,83 | 23,64 | 167,09 | 100 | 5,00 | 7,00 | 28,40 | 200,70 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,20 | 84,00 | 180 | 5,00 | 5,80 | 7,40 | 100,80 |
| **Ужин** |  |
| Гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 4,80 | 4,10 | 23,30 | 153,30 | 200 | 7,10 | 6,00 | 34,30 | 225,40 |
| Бефстроганов в сметано- томатном соусе | 80 | 14,20 | 13,40 | 3,60 | 191,90 | 100 | 15,10 | 14,20 | 3,80 | 203,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 72,97 | 64,15 | 204,70 | 1709,27 |  | 83,01 | 73,92 | 248,16 | 2016,08 |

**3-й день среда**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Пудинг творожный | 180 | 10,80 | 7,60 | 11,80 | 163,90 | 200 | 16,60 | 11,60 | 18,00 | 249,30 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 4,60 | 4,80 | 16,80 | 127,40 | 180 | 5,60 | 5,70 | 20,10 | 152,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Сок витаминизированный | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свежих помидор | 40 | 0,40 | 6,80 | 1,60 | 69,30 | 60 | 0,70 | 4,30 | 2,70 | 53,20 |
| Свекольник со сметаной | 150 | 3,70 | 1,90 | 10,20 | 72,80 | 250 | 4,70 | 2,40 | 12,70 | 91,00 |
| Жаркое по- домашнему | 150 | 2,60 | 4,20 | 6,40 | 103,20 | 200 | 3,50 | 5,60 | 8,60 | 137,60 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,10 | 0,10 | 13,40 | 52,00 | 180 | 0,10 | 0,10 | 16,10 | 62,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| **Полдник** |  |
| Блины | 80 | 4,10 | 4,30 | 23,30 | 143,60 | 80 | 4,10 | 4,30 | 23,30 | 143,60 |
| Отвар шиповника | 150 | 0,40 | 0,20 | 11,80 | 56,80 | 180 | 0,50 | 0,20 | 14,10 | 68,20 |
| **Ужин** |  |
| Капуста тушенная с мясом птицы | 200 | 23,80 | 19,30 | 6,10 | 324,60 | 250 | 24,00 | 19,80 | 6,50 | 332,60 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 60,01 | 63,92 | 173,46 | 1576,78 |  | 69,31 | 68,72 | 196,16 | 1761,18 |

**4-ый день четверг**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Каша рисовая молочная | 180 | 4,50 | 7,50 | 23,50 | 179,50 | 200 | 6,00 | 10,00 | 31,30 | 239,30 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,40 | 3,80 | 16,10 | 109,00 | 180 | 4,10 | 4,50 | 19,30 | 130,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из сладкого перца с огурцом | 40 | 0,40 | 3,20 | 1,20 | 34,90 | 60 | 0,50 | 4,20 | 1,70 | 46,60 |
| Суп рыбный со сметаной | 150 | 12,70 | 0,60 | 9,20 | 105,40 | 250 | 15,90 | 0,80 | 11,50 | 131,80 |
| Макароны тушеные с куриным мясом | 180 | 24,20 | 16,80 | 16,70 | 331,50 | 200 | 26,20 | 18,80 | 27,10 | 400,60 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,20 | 0,00 | 18,30 | 72,60 | 180 | 0,3 | 0,00 | 21,90 | 87,10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Вафли | 80 | 0,70 | 0,80 | 18,60 | 85,00 | 80 | 0,70 | 0,80 | 85,00 | 94,00 |
| Кефир | 150 | 5,00 | 5,80 | 7,40 | 106,20 | 180 | 5,40 | 6,20 | 7,90 | 113,90 |
| **Ужин** |  |
| Винегрет овощной | 120 | 1,60 | 5,20 | 8,40 | 91,50 | 150 | 1,60 | 5,20 | 8,40 | 91,50 |
| Котлета паровая с соусом | 100 | 14,00 | 5,60 | 5,20 | 118,80 | 150 | 14,70 | 5,90 | 5,40 | 125,10 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 76,30 | 63,92 | 268,26 | 1693,58 |  | 85,01 | 71,02 | 293,16 | 1927,18 |

**5-ый день пятница**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Каша молочная “Дружба” | 180 | 5,10 | 7,80 | 19,40 | 168,70 | 200 | 6,80 | 10,40 | 25,90 | 224,90 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,40 | 3,80 | 16,10 | 109,00 | 180 | 4,10 | 4,50 | 19,30 | 130,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Сок витаминизированный | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 |
| **Обед** |  |
| Салат витаминный | 40 | 0,50 | 3,20 | 3,50 | 45,40 | 60 | 0,70 | 4,30 | 2,70 | 53,20 |
| Суп рыбный из консервов | 150 | 8,70 | 2,10 | 13,30 | 120,70 | 250 | 10,20 | 2,60 | 16,60 | 150,80 |
| Голубцы ленивые | 150 | 15,00 | 15,00 | 19,20 | 273,10 | 200 | 15,40 | 15,40 | 19,70 | 279,70 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,10 | 0,10 | 13,40 | 52,00 | 180 | 0,1 0 | 0,10 | 16,10 | 62,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| **Полдник** |  |
| Печенье | 90 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,00 | 100 | 4,30 | 2,40 | 13,40 | 95,00 |
| Ряженка | 150 | 5,00 | 5,80 | 7,40 | 106,20 | 180 | 5,40 | 6,20 | 7,90 | 113,90 |
| **Ужин** |  |
| Гарнир из свежих овощей | 60 | 0,50 | 3,20 | 1,30 | 36,50 | 80 | 0,70 | 4,30 | 1,70 | 48,70 |
| Ежики в томатном соусе | 180 | 14,20 | 13,40 | 3,60 | 191,90 | 200 | 15,10 | 14,20 | 3,80 | 203,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 66,11 | 71,42 | 182,46 | 1660,68 |  | 72,31 | 79,12 | 230,56 | 1833,08 |

**6-ой день понедельник**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,90 | 6,80 | 15,50 | 140,30 | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,60 | 187,00 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 4,60 | 4,80 | 16,80 | 127,40 | 180 | 5,60 | 5,70 | 20,10 | 152,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свежих помидор | 40 | 0,40 | 6,80 | 1,60 | 69,30 | 60 | 0,70 | 4,30 | 2,70 | 53,20 |
| Суп овощной на курином бульоне | 150 | 3,40 | 0,50 | 8,40 | 61,20 | 250 | 4,30 | 0,60 | 10,40 | 76,50  |
| Картофельная запеканка | 150 | 15,70 | 15,40 | 13,50 | 281,10 | 200 | 18,70 | 18,40 | 16,00 | 334,30 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,10 | 0,10 | 13,40 | 52,00 | 200 | 0,10 | 0,10 | 16,10 | 62,40 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Сырники | 80 | 13,70 | 10,80 | 10,40 | 199,90 | 80 | 13,70 | 10,80 | 10,40 | 199,90 |
| Отвар шиповника | 150 | 0,40 | 0,20 | 11,80 | 56,80 | 180 | 0,50 | 0,20 | 14,10 | 68,20 |
| **Ужин** |  |
| Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 1,60 | 5,20 | 8,40 | 91,50 | 250 | 1,60 | 5,20 | 8,40 | 91,50 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 54,41 | 65,22 | 171,46 | 1538,68 |  | 61,41 | 68,92 | 192,46 | 1692,28 |

**7-ой день вторник**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углевод****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 3,90 | 4,00 | 0,00 | 52,80 | 10 | 3,90 | 4,00 | 0,00 | 52,80 |
| Омлет натуральный | 180 | 6,30 | 7,20 | 2,60 | 99,90 | 200 | 6,30 | 7,20 | 2,60 | 99,90 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 180 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Завтрак** |  |
| Сок витаминизированный | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из сладкого перца с огурцом | 40 | 0,40 | 3,20 | 1,20 | 34,90 | 60 | 0,50 | 4,20 | 1,70 | 46,60 |
| Суп рассольник со сметаной | 150 | 3,40 | 1,90 | 12,20 | 94,70 | 250 | 4,20 | 2,40 | 15,30 | 118,40 |
| Рис отварной | 100 | 2,00 | 5,00 | 18,60 | 129,70 | 150 | 2,20 | 5,60 | 20,70 | 144,20 |
| Рыбная котлета | 60 | 17,90 | 2,50 | 4,80 | 109,30 | 80 | 20,10 | 2,80 | 5,40 | 123,00 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,20 | 0,00 | 18,30 | 72,60 | 180 | 0,30 | 0,00 | 21,90 | 87,10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка с творогом | 80 | 12,10 | 12,50 | 38,10 | 330,40 | 100 | 12,10 | 12,50 | 38,10 | 330,40 |
| Отвар шиповника | 150 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 60,00 | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 72,00 |
| **Ужин** |  |
| Гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 4,80 | 4,10 | 23,30 | 153,30 | 200 | 7,10 | 6,00 | 34,30 | 225,40 |
| Птица тушеная | 70 | 9,20 | 6,60 | 1,90 | 103,30 | 80 | 11,80 | 8,50 | 2,40 | 132,80 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 69,71 | 53,42 | 240,46 | 1666,28 |  | 78,01 | 59,62 | 245,66 | 1872,58 |

**8-ой день среда**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Творожная запеканка | 180 | 5,00 | 4,00 | 19,30 | 133,00 | 200 | 5,00 | 4,00 | 19,30 | 133,00 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 4,60 | 4,80 | 16,80 | 127,40 | 180 | 5,60 | 5,70 | 20,10 | 152,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свежих овощей | 40 | 0,50 | 3,20 | 1,30 | 36,50 | 60 | 0,70 | 4,30 | 1,70 | 48,70 |
| Борщ сибирский со сметаной | 150 | 3,30 | 1,40 | 7,50 | 77,50 | 250 | 4,10 | 1,80 | 9,30 | 96,80 |
| Печень по – строгановски | 80 | 12,60 | 5,10 | 1,90 | 100,50 | 100 | 14,40 | 5,80 | 3,60 | 121,50 |
| Макароны отварные | 100 | 3,10 | 3,30 | 16,70 | 110,60 | 180 | 5,10 | 5,30 | 27,10 | 179,70 |
| Компот из плодов быстрозамороженных | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 45,50 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,60 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Вафли | 80 | 0,70 | 0,80 | 18,60 | 85,00 | 80 | 0,70 | 0,80 | 18,60 | 85,00 |
| Чай с молоком | 150 | 1,2 | 1,2 | 8,80 | 48,50 | 180 | 2,80 | 2,90 | 15,90 | 98,30 |
| **Ужин** |  |
| Картофельное пюре | 150 | 2,60 | 4,20 | 6,40 | 103,20 | 180 | 3,50 | 5,60 | 8,60 | 137,60 |
| Суфле куриное | 100 | 17,70 | 15,20 | 3,80 | 201,10 | 120 | 17,90 | 15,40 | 4,10 | 203,20 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 60,91 | 57,82 | 184,76 | 1527,98 |  | 69,41 | 66,22 | 216,36 | 1777,68 |

**9-ый день четверг**

УТВЕРЖДЕНО

 Директор

С.И. Соколовская\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название блюд и продуктов** | **Ясли** | **Сад** |
| **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** | **Выход****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углев****г** | **ккал** |
| **Завтрак** |  |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 |
| Каша манная молочная | 180 | 11,40 | 13,30 | 46,30 | 253,50 | 200 | 11,40 | 13,30 | 46,30 | 253,50 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,40 | 3,80 | 16,10 | 109,00 | 180 | 4,10 | 4,50 | 19,30 | 130,80 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 | 30 | 2,51 | 4,46 | 12,60 | 100,98 |
| **2 Завтрак** |  |
| Фрукты | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 | 100 | 0,6 | 0,00 | 9,70 | 42,00 |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,70 | 3,20 | 3,80 | 46,20 | 60 | 1,00 | 4,20 | 5,00 | 61,70 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 5,10 | 1,70 | 16,90 | 114,20 | 250 | 6,40 | 2,10 | 21,10 | 142,80 |
| Биточки мясные с подливкой | 80 | 14,00 | 5,60 | 5,20 | 118,80 | 100 | 14,70 | 5,90 | 5,40 | 125,10 |
| Рис отварной | 100 | 2,00 | 5,00 | 18,60 | 129,70 | 150 | 2,20 | 5,60 | 20,70 | 144,20 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,20 | 0,00 | 18,30 | 72,60 | 180 | 0,30 | 0,00 | 21,90 | 87,10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 |
| **Полдник** |  |
| Печенье | 80 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,00 | 80 | 4,10 | 2,30 | 13,20 | 94,00 |
| Кисель | 150 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 60,00 | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 72,00 |
| **Ужин** |  |
| Рыбный омлет | 200 | 7,0 | 2,08 | 3,60 | 70,30 | 250 | 7,5 | 2,8 | 4,2 | 77,30 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,00 | 9,70 | 37,00 | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,70 | 44,30 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 | 40 | 4,30 | 1,50 | 29,30 | 150,10 |
| ИТОГО |  | 57,51 | 51,60 | 228,36 | 1527,48 |  | 61,31 | 55,32 | 248,36 | 1654,98 |

**10-ый день пятница**