

День: первый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			б	ж	у		
<b>ЗАВТРАК</b>							
168 *	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	
		<b>200</b>	<b>1,13</b>	<b>0,96</b>	<b>5,48</b>	<b>36</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
260	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	
		<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,009</b>	<b>13,77</b>	<b>55,4</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>435/526</b>	<b>3,92/5,18</b>	<b>8,34/11,77</b>	<b>40,31/50,15</b>	<b>255,2/330,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
410 211	Огурец свежий/свекла долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
36	Суп картофельный с рисом	150	2,25	1,97	10,10	67,16	
		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>3,26</b>	<b>16,83</b>	<b>111,25</b>	
183	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5	
		<b>70</b>	<b>24,72</b>	<b>25,22</b>	<b>1,5</b>	<b>321,2</b>	
200	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,59	
		<b>150</b>	<b>3,93</b>	<b>4,84</b>	<b>20,17</b>	<b>130,74</b>	
121	Компот из ягод	150	0,12		11,24	45,48	35
		<b>180</b>	<b>0,14</b>		<b>13,5</b>	<b>54,6</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>540/740</b>	<b>23,43/28,91</b>	<b>21,48/26,37</b>	<b>66,11/83,72</b>	<b>465,23/589,27</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
251	снежок	150	4,2	4,78	6,13	84,39	
		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>101,268</b>	
412	пряник	11	0,87	1,01	9,83	51,8	
		<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>28,1</b>	<b>148</b>	
140	фрукты	89	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>250/320</b>	<b>5,48/8,05</b>	<b>6,2/9,09</b>	<b>21,05/42,66</b>	<b>181,19/299,27</b>	
<b>УЖИН</b>							
135	котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	
		<b>70</b>	<b>10,36</b>	<b>1,93</b>	<b>6,79</b>	<b>83,93</b>	
206	Картофельное пюре	130	2,55	4,84	18,6	128,3	
		<b>150</b>	<b>3,19</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,45</b>	
249	Какао с молоком	180	3,63	3,78	24,54	146,78	
		<b>190</b>	<b>4,85</b>	<b>5,04</b>	<b>32,73</b>	<b>195,71</b>	
420	Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	7,24	86	
		<b>35</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>15,2</b>	<b>90</b>	
	Итого:	<b>400/450</b>	<b>20,47/26,11</b>	<b>22,08/25,7</b>	<b>86,18/115,93</b>	<b>435,55/530,09</b>	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	1595	63,3	57,65	253,91	1557,54	35
	<b>сад</b>	<b>1966</b>	<b>79,15</b>	<b>73,26</b>	<b>316,77</b>	<b>2002,62</b>	<b>50</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАДОУ \_\_\_\_\_ И.В. Борисова

День: второй

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
96	Каша пшенная	150	4,3	5,26	24,84	164,6	
		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>7</b>	<b>33,12</b>	<b>219,4</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,71	5,3	10,23	95,2	
		<b>40/6</b>	<b>1,8</b>	<b>5,6</b>	<b>10,9</b>	<b>119</b>	
253	Чай с молоком	150	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	435/526	8,6/10,51	8,56/10,99	35,07/46,06	371,23/462,92	
<b>ОБЕД</b>							
7/ 410	Капуста квашенная/ томаты свежие	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	4,6	9,3	84,3	
		<b>250</b>	<b>2,31</b>	<b>7,7</b>	<b>15,4</b>	<b>140,6</b>	
94	Жаркое по-домашнему с говядиной	140	9,54	9,8	17,4	219,6	
		<b>160</b>	<b>11,66</b>	<b>12</b>	<b>21,3</b>	<b>268,4</b>	
241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,9	85,34	
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>35</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	50
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	500/680	14,9/19,14	14,52/19,87	68/87,95	445,24/585,41	35/50
<b>ПОЛДНИК</b>							
255	молоко	150	4,2	4,8	7,03	88,0	
		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,5</b>	
274	Булочка домашняя	50	4,29	1,62	23,95	124,4	
		<b>70</b>	<b>6,0</b>	<b>2,26</b>	<b>33,53</b>	<b>174,16</b>	
	Итого:	200/250	8,49/11,02	8,42/10,3	30,98/41,97	212,4/279,66	
<b>УЖИН</b>							
117	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	20,93	9,72	30,5	293,6	
		<b>130/20</b>	<b>26,77</b>	<b>13,72</b>	<b>40,2</b>	<b>362</b>	
211	Морковь отварная долькой	40	0,44	1,5	2,48	26,56	
		<b>60</b>	<b>0,67</b>	<b>2,25</b>	<b>3,73</b>	<b>39,85</b>	
233	Кисель	150	1,02		21,76	87,14	
		<b>180</b>	<b>1,22</b>		<b>26,11</b>	<b>104,57</b>	
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5	
		<b>40</b>	<b>4,62</b>	<b>1,6</b>	<b>31,9</b>	<b>163,8</b>	
140	фрукты	108	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>114</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	448/544	26,65/23,79	22,96/21,02	99,43/112,14	588,8/720,22	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	<b>1583</b>	56,64	54,46	245,48	1617,67	35
	<b>сад</b>	<b>2000</b>	74,46	72,8	308,12	2048,21	<b>50</b>

День: третий

Неделя: первая

Сезон весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
91	Каша пшеничная на молоке	150	5,44	5,9	25,81	177,8	
		<b>200</b>	<b>7,44</b>	<b>8,07</b>	<b>35,28</b>	<b>243,92</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
253	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,87</b>	<b>17,73</b>	<b>106,82</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>435/526</b>	<b>12,48/13,95</b>	<b>15,94/15,7</b>	<b>60,21/63,91</b>	<b>403,26/589,74</b>	
<b>ОБЕД</b>							
3.01/ 26	Зеленый горошек/ сельдь с-сол.	20	2,4	2,4	0,4	33,2	
		<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,8</b>	<b>66,4</b>	
41	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	
		<b>250</b>	<b>13,21</b>	<b>4,11</b>	<b>6,7</b>	<b>116,23</b>	
294*	Запеканка из печени	60	7,2	2,9	8,0	87,9	
		<b>70</b>	<b>8,5</b>	<b>3,4</b>	<b>9,3</b>	<b>102</b>	
206	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	
		<b>150</b>	<b>3,19</b>	<b>6,06</b>	<b>23,29</b>	<b>160,45</b>	
241	Компот из кураги	150	0,42		20,9	85,34	35
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>540/740</b>	<b>20,39/28,27</b>	<b>20,24/32,6</b>	<b>71,72/97,64</b>	<b>444,28/567,09</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
251	йогурт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	
		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>101,26</b>	
402	печенье	11	2,87	1,6	9,24	65,8	
		<b>40</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>26,4</b>	<b>188</b>	
140	фрукты	89	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>250/320</b>	<b>7,48/13,75</b>	<b>6,79/12,79</b>	<b>28,46/54,96</b>	<b>195,19/339,26</b>	
<b>УЖИН</b>							
67	Котлета морковная с молочным соусом	120/30	6,87	10,67	25,1	232	
		<b>150/35</b>	<b>9,09</b>	<b>13,79</b>	<b>32,02</b>	<b>301,34</b>	
213	яйцо вареное	1/2	6,5	6	0,5	78,5	
		<b>1/2</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>78,5</b>	
72	Сыр	10	2,6	2,68		35,2	
		<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>4,02</b>		<b>52,8</b>	
262	Чай с молоком сладкий	190	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>190</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>40</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
	Итого:	<b>400/450</b>	<b>23,45/29,71</b>	<b>23,11/28,7</b>	<b>92,74/107,66</b>		
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	1624	61,8	59,98	252,73	1611,96	
	<b>сад</b>	<b>2010</b>	<b>85,68</b>	<b>84,92</b>	<b>343,17</b>	<b>2244,25</b>	<b>50</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ \_\_\_\_\_ И.В. Борисова

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
128	Пудинг творожный со сметанным соусом С изюмом	120	19,4	6,6	31,8	264,6	
		<b>150</b>	<b>24,26</b>	<b>8,31</b>	<b>39,75</b>	<b>330,81</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	20/3	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>20/3</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
249	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	
		<b>180</b>	<b>4,85</b>	<b>5,04</b>	<b>32,73</b>	<b>195,71</b>	
211	Морковь отварная с сахаром	<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>1,5</b>	<b>2,48</b>	<b>26,56</b>	
		<b>60</b>	<b>0,67</b>	<b>2,25</b>	<b>3,73</b>	<b>39,85</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>433/514</b>	<b>26,42/30,78</b>	<b>25,53/30,4</b>	<b>93,54/117,11</b>	<b>619,94/805,37</b>	
<b>ОБЕД</b>							
4102 11	Огурец свежий/свекла долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
54	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	0,8	3,76	5,55	59,52	
		<b>250</b>	<b>1,36</b>	<b>6,27</b>	<b>9,26</b>	<b>99,2</b>	
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	15,6	15,6	0,83	208,0	
		<b>95</b>	<b>18,22</b>	<b>18,22</b>	<b>0,97</b>	<b>242,68</b>	
194	Макароны отварные с маслом	120	4,416	4,236	28,26	168,876	
		<b>150</b>	<b>5,52</b>	<b>5,295</b>	<b>35,32</b>	<b>211,095</b>	
240	Компот из вишни	150	0,12		11,2	45,45	35
		<b>180</b>	<b>0,14</b>		<b>13,44</b>	<b>54,54</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>570/765</b>	<b>21,82/27,09</b>	<b>20,4/27,94</b>	<b>87,38/110,92</b>	<b>490,97/602,42</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
255	молоко	150	4,2	4,8	7,03	88	
		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,5</b>	
47	Гренки	10	1,52	0,16	9,72	47,6	
		<b>20</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,4</b>	<b>95,2</b>	
140	фрукты	89	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>114</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>250/314</b>	<b>6,13/8,57</b>	<b>5,97/7,81</b>	<b>26,84/39,04</b>	<b>180,6/250,7</b>	
<b>УЖИН</b>							
110	Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	
		<b>100</b>	<b>8,95</b>	<b>13,87</b>	<b>2,33</b>	<b>170,06</b>	
1	Винегрет овощной	120	0,5	4,05	3,32	51,7	
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>6,08</b>	<b>5</b>	<b>77,55</b>	
241	Компот из изюма	180	0,42		20,9	85,34	
		<b>190</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	
420	Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>20</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
	Итого:	<b>400/460</b>	<b>12,13/17,91</b>	<b>11,93/18,6</b>	<b>52,17/75,63</b>	<b>438,74/623,02</b>	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>		65,5	64,23	289,93	1718,25	35
	<b>сад</b>		<b>85,35</b>	<b>84,97</b>	<b>348,7</b>	<b>2260,51</b>	<b>50</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ \_\_\_\_\_ И.В. Борисова

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
90	Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75	
		<b>200</b>	<b>5,12</b>	<b>6,62</b>	<b>32,61</b>	<b>210,13</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
253	Кофе на молоке	150	2,09	2,39	14,78	89	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,87</b>	<b>17,73</b>	<b>106,82</b>	
27	Сыр	10	2,6	2,68		35,2	
		<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>4,02</b>		<b>52,8</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	435/526	11,38/15,53	11,52/15,31	43,36/72,24	459,95/608,75	
<b>ОБЕД</b>							
7/ 410	Капуста квашенная/ томаты свежие	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
38	Суп картофельный с макаронами	150	1,40	2,33	8,16	59,27	
		<b>250</b>	<b>2,33</b>	<b>3,88</b>	<b>13,61</b>	<b>98,78</b>	
282*	Шницель из говядины	60	7,32	8,15	6,31	128	
		<b>70</b>	<b>8,54</b>	<b>9,5</b>	<b>7,3</b>	<b>149,3</b>	
332	Овощи тушеные	120	2,46	2,77	17,67	105,45	
		<b>150</b>	<b>3,07</b>	<b>3,46</b>	<b>22,09</b>	<b>131,8</b>	
241	Компот из яблок и апельсинов	150	0,42		20,9	85,34	35
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	520/700	13,9/17,31	13,29/16,89	60,84/80,35	418,06/532,29	35/50
<b>ПОЛДНИК</b>							
262	Чай с молоком	150	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
279	коржик	50	3,42	5,86	33,92	202,25	
		<b>70</b>	<b>4,79</b>	<b>8,71</b>	<b>47,49</b>	<b>283,15</b>	
	Итого:	200/250	5,51/11,81	5,76/11	23,82/49,43	267,68/361,67	
<b>УЖИН</b>							
146	Тефтели рыбные	90	7,5	2,5	4	67,5	
		<b>100</b>	<b>8,7</b>	<b>2,9</b>	<b>4,66</b>	<b>78,77</b>	
16/30 1	Салат летний/ салат из свеклы с горошком	70	0,49	2,08	2,58	31	
		<b>100</b>	<b>0,73</b>	<b>3,12</b>	<b>3,87</b>	<b>46</b>	
241	Компот из кураги	180	0,12		11,24	45,48	
		<b>190</b>	<b>0,14</b>		<b>13,5</b>	<b>54,6</b>	
420	Хлеб пшеничный	15	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>25</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
	Итого:	440/495	9,26/11,49	9,28/11,9	43,68/53,72	406,32/528,1	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>		47,05	47,85	201,7	1552,01	35
	<b>сад</b>		66,14	65,1	314,76	2030,81	50

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ \_\_\_\_\_ И.В. Борисова

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
168*	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	
		<b>200</b>	<b>1,13</b>	<b>0,96</b>	<b>5,48</b>	<b>36</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
260	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	
		<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,009</b>	<b>13,77</b>	<b>55,4</b>	
27	Сыр	10	2,6	2,68		35,2	
		<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>4,02</b>		<b>52,8</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>445/541</b>	<b>8,46/9,09</b>	<b>9,05/10,79</b>	<b>30,31/40,15</b>	<b>290,4/383,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
56	Щи из свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66	
		<b>250</b>	<b>2,08</b>	<b>6,32</b>	<b>10,63</b>	<b>107,82</b>	
179	Курица в соусе с томатом	60	16,8	20,35	2,66	261,3	
		<b>70</b>	<b>19,68</b>	<b>23,74</b>	<b>3,1</b>	<b>304,9</b>	
194	Макароны отварные с маслом	120	4,416	4,236	28,26	168,876	
		<b>150</b>	<b>5,52</b>	<b>5,295</b>	<b>35,32</b>	<b>211,095</b>	
4102 11	Огурец свежий/свекла долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
375	Компот из ягод смородина, клюква	150	0,09		16,6	68,1	35
		<b>180</b>	<b>0,14</b>		<b>13,5</b>	<b>74,6</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>520/700</b>	<b>24,85/30,29</b>	<b>24,41/30,39</b>	<b>96,7/120,8</b>	<b>602,92/748,71</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
251	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	
		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>101,268</b>	
402	Печенье	11	2,87	1,6	9,24	65,8	
		<b>40</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>26,4</b>	<b>188</b>	
140	фрукты	79	0,67	2,25	3,73	39,85	
		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>2,34</b>	<b>3,95</b>	<b>42,76</b>	
	Итого:	<b>201/270</b>	<b>7,94/13,04</b>	<b>8,03/12,98</b>	<b>27,1/62,41</b>	<b>190,04/332,02</b>	
<b>УЖИН</b>							
238	Запеканка творожная с морковью	120	16,65	2,57	17,4	194,24	
		<b>150</b>	<b>26,33</b>	<b>8,77</b>	<b>27,46</b>	<b>307,5</b>	
224	Соус молочный сладкий	30	0,44	1,5	2,48	26,56	
		<b>35</b>	<b>0,67</b>	<b>2,25</b>	<b>3,73</b>	<b>39,85</b>	
249	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	
		<b>180</b>	<b>4,85</b>	<b>5,04</b>	<b>32,73</b>	<b>195,71</b>	
420	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>40</b>	<b>7,11</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
	Итого:	<b>380/405</b>	<b>26,11/39,5</b>	<b>25,71/38,7</b>	<b>104,66/117,12</b>	<b>558,68/816,0</b>	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>		65,86	66,1	242,77	1642,04	35
	<b>сад</b>		<b>92,9</b>	<b>92,59</b>	<b>339,78</b>	<b>2279,99</b>	<b>50</b>

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
99	Каша ячневая с молоком	150	4,53	5,9	5,7	162,4	
		<b>200</b>	<b>6,04</b>	<b>7,85</b>	<b>10,33</b>	<b>216,6</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,71	5,3	5,23	95,2	
		<b>40/6</b>	<b>1,8</b>	<b>5,6</b>	<b>7,9</b>	<b>119</b>	
253	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,87</b>	<b>17,73</b>	<b>106,82</b>	
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	435/526	<b>8,83/10,85</b>	<b>9,69/11,42</b>	<b>31,81/39,06</b>	<b>347,06/488,42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
7/ 410	Капуста квашенная/ томаты свежие	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
33	Рассольник «Ленинградский»	150	3,01	6,78	19,42	89,76	
		<b>250</b>	<b>5,02</b>	<b>11,3</b>	<b>32,3</b>	<b>149,6</b>	
150	Голубцы ленивые в томатном соусе	90	5,61	5,72	4,21	90,6	
		<b>100</b>	<b>6,56</b>	<b>6,69</b>	<b>4,93</b>	<b>106,21</b>	
206	Картофельное пюре	120	2,86	11,72	24,78	216,58	
		<b>150</b>	<b>3,58</b>	<b>14,65</b>	<b>31</b>	<b>270,7</b>	
240	Компот из кураги	150	0,08		15,8	63,5	35
		<b>180</b>	<b>0,09</b>		<b>18,96</b>	<b>76,22</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	570/770	<b>13,86/18,92</b>	<b>14,26/19,09</b>	<b>62,01/69,14</b>	<b>500,44/652,73</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
140	<b>фрукты</b>	100	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
255	Молоко	150	4,2	4,8	7,03	88,0	
		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,5</b>	
47	Гренки	10	1,52	0,16	9,72	47,6	
		<b>20</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,4</b>	<b>95,2</b>	
	Итого:	260/300	<b>7,84/10,11</b>	<b>8,2/10,94</b>	<b>27,69/41,34</b>	<b>278,16/371,73</b>	
<b>УЖИН</b>							
142	Рыба запеченная в омлете	80	8,5	2,8	2	76,2	
		<b>95</b>	<b>9,4</b>	<b>3,1</b>	<b>2,2</b>	<b>85,2</b>	
23	Салат картофельный с горошком	40	0,56	4,03	3,68	53,31	
		<b>60</b>	<b>0,84</b>	<b>6,04</b>	<b>5,53</b>	<b>79,26</b>	
263	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	
		<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>10,8</b>	<b>43,77</b>	
420	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,33	26,6	136,5	
		<b>40</b>	<b>4,62</b>	<b>1,6</b>	<b>31,9</b>	<b>163,8</b>	
	Итого:	400/450	<b>13,41/14,96</b>	<b>13,57/14,19</b>	<b>51,4/61,63</b>	<b>347,49/422,03</b>	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	1585	43,94	42,22	188,91	1516,71	35
	<b>сад</b>	<b>1956</b>	<b>54,04</b>	<b>54,24</b>	<b>211,43</b>	<b>1934,91</b>	<b>50</b>

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витам ин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
187	Каша геркулесовая на молоке	150	4,6	6,5	18,6	151,7	
		<b>200</b>	<b>6,33</b>	<b>8,9</b>	<b>25,49</b>	<b>207,48</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	20/3	1,71	5,3	10,23	95,2	
		<b>20/3</b>	<b>1,8</b>	<b>5,6</b>	<b>10,9</b>	<b>119</b>	
262	чай с молоком	150	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
27	Сыр	10	2,6	2,68		35,2	
		<b>15</b>	<b>3,9</b>	<b>4,02</b>		<b>52,8</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>443/543</b>	<b>9,34/11,81</b>	<b>9,44/11,14</b>	<b>38,31/52,16</b>	<b>384,89/490,85</b>	
<b>ОБЕД</b>							
35	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	
		<b>250</b>	<b>1,92</b>	<b>5,86</b>	<b>12,58</b>	<b>115,23</b>	
277	Плов из отварной говядины	180	13,3	10	30,6	265,5	
		<b>190</b>	<b>16,2</b>	<b>12,2</b>	<b>37,4</b>	<b>324,5</b>	
12	Салат из кукурузы	<b>20</b>	<b>1,24</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>16</b>	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
241	Компот из изюма	150	0,42		20,9	85,34	35
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>530/670</b>	<b>20,71/26,18</b>	<b>19,93/27,46</b>	<b>91,57/117,4</b>	<b>621,94/798,6</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
251	ряженка	150	4,2	4,8	7,03	88,0	
		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,5</b>	
420/4 13	Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	2,35	1,06	32,2	129,5	
		<b>40/20</b>	<b>5,57</b>	<b>2,03</b>	<b>55,65</b>	<b>246,75</b>	
140	<i>фрукты</i>	70	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>110</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>250/350</b>	<b>6,96/8,1</b>	<b>6,27/8,22</b>	<b>29,32/35,2</b>	<b>262,5/402,25</b>	
<b>УЖИН</b>							
77	Рагу овощное	180	2,26	9,06	13,76	105,72	
		<b>220</b>	<b>2,78</b>	<b>11,24</b>	<b>17,06</b>	<b>180,69</b>	
213	Яйцо варёное	1	13	12	1	117	
		<b>1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>117</b>	
240	Компот из свежих фруктов	180	0,12		11,24	45,48	
		<b>190</b>	<b>0,14</b>		<b>13,5</b>	<b>54,6</b>	
420	Хлеб пшеничный	20	5,39	1,86	37,24	81,9	
		<b>20</b>	<b>5,39</b>	<b>1,86</b>	<b>37,24</b>	<b>81,9</b>	
	Итого:	<b>400/450</b>	<b>20,77/23,63</b>	<b>22,92/25,91</b>	<b>63,24/84,76</b>	<b>350,1/434,19</b>	<b>35/50</b>
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	1623	57,78	57,56	255,44	1619,43	35
	<b>сад</b>	<b>2013</b>	<b>72,72</b>	<b>71,99</b>	<b>342,61</b>	<b>2125,89</b>	<b>50</b>



День: четвертый  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летнее

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
128	Пудинг творожный со сметанным соусом	120	19,4	6,6	31,8	264,6	
		<b>150</b>	<b>24,26</b>	<b>8,31</b>	<b>39,75</b>	<b>330,81</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>10,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
253	Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,87</b>	<b>17,73</b>	<b>106,82</b>	
211	Морковь отварная сахаром	20	0,44	1,5	2,48	26,56	
		<b>40</b>	<b>0,67</b>	<b>2,25</b>	<b>3,73</b>	<b>39,85</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>445/541</b>	<b>10,49/17,64</b>	<b>10,6/17,36</b>	<b>38,4/68,17</b>	<b>486,8/645,49</b>	
<b>ОБЕД</b>							
410	Огурец свежий	20	1,24	0,08	2,6	16	
		<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
27	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	3,99	6,48	66,66	
		<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>6,66</b>	<b>10,81</b>	<b>111,1</b>	
161	биточки из говядины	60	8,94	6,6	8,73	129,7	
		<b>70</b>	<b>10,43</b>	<b>7,7</b>	<b>10,18</b>	<b>151,3</b>	
200	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,59	
		<b>150</b>	<b>3,93</b>	<b>4,84</b>	<b>20,17</b>	<b>130,74</b>	
240	Компот из вишни/ из клюквы	150	0,42		20,9	85,34	35
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>540/740</b>	<b>15,26/18,77</b>	<b>15,4/18,87</b>	<b>71,58/79,62</b>	<b>360,49/435,51</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
262	Чай с Молоком	150	4,2	4,8	7,03	88,0	
		<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,5</b>	
289	Ватрушка с повидлом	50	3,49	2,92	21,73	127,29	
		<b>70</b>	<b>4,64</b>	<b>3,89</b>	<b>28,90</b>	<b>169,3</b>	
	Итого:	<b>200/250</b>	<b>7,69/9,66</b>	<b>7,72/9,63</b>	<b>28,76/37,34</b>	<b>215,29/274,8</b>	
<b>УЖИН</b>							
33	Суп молочный с макаронами	150	15,44	14,06	39,63	346,4	
		<b>180</b>	<b>20,1</b>	<b>18,18</b>	<b>49,02</b>	<b>440</b>	
233	кисель	150	1,02		21,76	87,14	
		<b>180</b>	<b>1,22</b>		<b>26,11</b>	<b>104,57</b>	
420	Хлеб пшеничный	15	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>25</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
140	Фрукты	100	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>420/500</b>	<b>22,26/29,54</b>	<b>22,33/29,3</b>	<b>98,72/108,5</b>	<b>574,04/731,07</b>	
<b>Итог</b>	<b>ясли</b>	1605	55,7	55,05	237,46	1636,62	35
	<b>сад</b>	<b>2031</b>	<b>75,01</b>	<b>74,16</b>	<b>344,66</b>	<b>2086,81</b>	<b>50</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ \_\_\_\_\_ И.В. Борисова

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
			<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
84	Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке	150	4,79	6,09	25,6	176,42	
		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,12</b>	<b>34,2</b>	<b>235,2</b>	
1*	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	2,55	14,62	136	
		<b>40/6</b>	<b>3,5</b>	<b>5,7</b>	<b>20,8</b>	<b>193</b>	
262	Чай с молоком	150	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
<b>2 завтрак</b>							
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Итого:	<b>435/526</b>	<b>9,83/12,91</b>	<b>9,64/12,21</b>	<b>40,22/57,04</b>	<b>423,85/552,72</b>	
<b>ОБЕД</b>							
36	Суп картофельный с бобовыми с курицей	150	1,69	1,71	13,05	74,45	
		<b>250</b>	<b>2,82</b>	<b>2,86</b>	<b>21,76</b>	<b>124,08</b>	
174	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с томатным соусом	60/30	7,83	11,56	8,07	167,64	
		<b>70/30</b>	<b>9,13</b>	<b>13,48</b>	<b>9,41</b>	<b>195,58</b>	
204	Картофель отварной	120	2,3	3,3	12,93	145,96	
		<b>150</b>	<b>2,89</b>	<b>4,23</b>	<b>16,17</b>	<b>182,46</b>	
241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,9	85,34	35
		<b>180</b>	<b>0,50</b>		<b>25,1</b>	<b>102,41</b>	<b>50</b>
421	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	
		<b>50</b>	<b>2,87</b>	<b>0,05</b>	<b>22,25</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>550/730</b>	<b>14,79/18,51</b>	<b>14,15/18,45</b>	<b>58,42/74,81</b>	<b>495,73/508,44</b>	<b>35/50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
255	Молоко	150	2,09	1,9	9,9	65,43	
		<b>180</b>	<b>2,51</b>	<b>2,29</b>	<b>11,94</b>	<b>78,52</b>	
403	вафли	11	2,87	1,6	9,24	65,8	
		<b>40</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>26,4</b>	<b>188</b>	
140	фрукты	89	0,41	0,41	10,09	45	
		<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>11,2</b>	<b>50</b>	
	Итого:	<b>250/320</b>	<b>5,37/10,22</b>	<b>4,91/9,74</b>	<b>20,23/39,54</b>	<b>176,23/316,52</b>	
<b>УЖИН</b>							
134	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84	
		<b>70</b>	<b>11,5</b>	<b>5,7</b>	<b>3,06</b>	<b>109,5</b>	
22	Салат из свеклы с чесноком	120	0,56	2,1	3,51	35,28	
		<b>150</b>	<b>0,84</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>52,92</b>	
240	Компот из апельсин	150	0,12		11,24	45,48	
		<b>180</b>	<b>0,14</b>		<b>13,5</b>	<b>54,6</b>	
420	Хлеб пшеничный	25	5,39	1,86	37,24	191,1	
		<b>35</b>	<b>7,71</b>	<b>2,67</b>	<b>53,2</b>	<b>273</b>	
	Итого:	<b>400/450</b>	<b>7,57/8,96</b>	<b>7,46/8,61</b>	<b>26,99/36,56</b>	<b>278,26/341,29</b>	
<b>Итого</b>	<b>ясли</b>	1635	43,66	44,06	209,57	1474,07	35
	<b>сад</b>	<b>2026</b>	<b>73,6</b>	<b>72,4</b>	<b>304,95</b>	<b>1818,97</b>	<b>50</b>