

**Управление образования администрации ЗАТО Александровск**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 6 «Светлячок»»**

**ПРИКАЗ**

21.12.2017 г.

№ 285

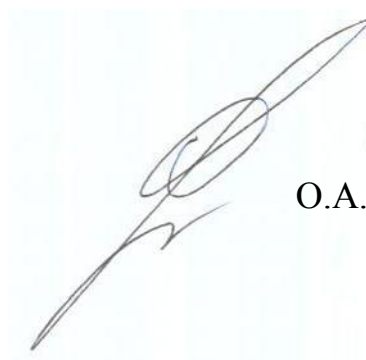
г. Гаджиево

**Об утверждении примерного меню**

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, в связи с введением Программы производственного контроля с применением принципов ХАССП и исполнением приказа по МБДОУ № 160 от 31.08.2017 г. «О контроле по организации питания в МБДОУ на основе принципов ХАССП», с учетом площадей складских помещений, расположенных по адресам осуществления образовательной деятельности (ул. Душенова, д.96-а и ул. Гаджиева, д. 32) и графика завоза продуктов; **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерные 10-ти дневные меню по адресам осуществления образовательной деятельности (ул. Душенова д. 96-а и ул.Гаджиева д. 32 ) (Приложение) и ввести в действие с 01.01.2018 года.
2. Контроль за исполнением данного приказа возложить на специалиста по организации питания медсестру МБДОУ (Муртищева Н.В.).

Заведующий МБДОУ № 6 «Светлячок»



О.А. Кулаковская

Рассылка:  
1 – дело  
2 – бухгалтерия

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 6 «Светлячок» г.Гаджиево

\_\_\_\_\_ О.А.Кулаковская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Светлячок»

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

**для организации питания детей МБДОУ №6 «Светлячок»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная	200	200	7,6	7,6	6,4	6,4	29,8	29,8	191,7	191,7	0,3	0,3	1
	Какао со сгущенным мол.	150	200	2,01	2,69	0,6	0,8	22,4	29,8	91,6	122,12	0,29	0,38	29
	Бутерброд с сыром	45	55	4,72	6,06	8,01	9,7	7,25	9,3	101,97	131,1	0	0	16
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>455</b>	<b>14,33</b>	<b>17,78</b>	<b>15,01</b>	<b>16,9</b>	<b>59,45</b>	<b>68,9</b>	<b>385,27</b>	<b>444,92</b>	<b>0,59</b>	<b>0,68</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Икра овощная	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8	2,0	3,0	55
	Рассольник ленинградский	150	200	1,46	1,95	3,6	4,8	9,0	12,1	74,7	99,7	2,5	3,36	61
	Тефтеля мясная с молочным соусом	90	110	10,9	13,32	10,3	12,9	9,8	12	176	215,1	0,96	0,99	80
	Каша перловая рассыпчатая	70	100	1,69	2,17	2,3	3,0	15,5	22,2	90,2	128,8	0	0	110
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>720</b>	<b>17,17</b>	<b>19,02</b>	<b>16,3</b>	<b>21,44</b>	<b>61,4</b>	<b>81,4</b>	<b>454,76</b>	<b>590,48</b>	<b>7,55</b>	<b>10,32</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Сдоба обыкновенная	60	70	2,71	5,05	3,0	3,5	25,9	30,29	141,9	165,55	0	0	
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>8,76</b>	<b>10,93</b>	<b>6,75</b>	<b>8,5</b>	<b>31,9</b>	<b>38,29</b>	<b>216,9</b>	<b>265,55</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин:</b>	Винегрет овощной	170	200	2,01	2,52	6,0	7,4	12,0	14,0	195,5	230	2,78	3,28	43
	Яйцо вареное	20	40	2,25	4,5	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63,0	0	0	71
	Фрукты	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	15	18	67,2	67,2	6,9	6,9	54
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	32
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	21
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>600</b>	<b>7,04</b>	<b>10,68</b>	<b>9,5</b>	<b>13,68</b>	<b>50,97</b>	<b>64,06</b>	<b>406,4</b>	<b>509,8</b>	<b>11,78</b>	<b>12,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 день</b>	<b>1715</b>	<b>2125</b>	<b>48,3</b>	<b>59,41</b>	<b>47,66</b>	<b>60,62</b>	<b>215,28</b>	<b>264,21</b>	<b>1510,33</b>	<b>1857,75</b>	<b>24,97</b>	<b>29,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>	Каша геркулесовая молочная	165	200	4,9	6,56	5,7	7,6	21,2	28,28	156	208,1	0,49	0,66	2
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	18,35	66,99	89,32	0,09	0,12	35
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	17
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>8,25</b>	<b>10,97</b>	<b>9,3</b>	<b>12,86</b>	<b>49,99</b>	<b>66,93</b>	<b>321,19</b>	<b>423,72</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	
<i>2-Завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	1,0	1,51	3,6	5,47	2,86	4,3	48	72,0	0,92	1,38	51
	Щи по-уральски со сметаной	150	200	1,41	1,89	3,5	4,7	6,67	8,0	63,82	81,86	6,8	9,1	62
	Суфле мясное	70	90	10,43	13,21	8,72	11,04	13,81	17,4	175,44	222,24	0,1	0,2	164
	Картофельное пюре	100	100	1,36	1,36	3,34	3,34	13,98	13,98	91,42	91,42	3,45	3,45	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	0,24	0,33	0	0	16,35	21,8	83,88	111,84	0,11	0,15	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>700</b>	<b>17,08</b>	<b>18,3</b>	<b>19,64</b>	<b>25,15</b>	<b>67,03</b>	<b>82,18</b>	<b>532,16</b>	<b>666,36</b>	<b>11,38</b>	<b>14,28</b>	
<i>Полдник:</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Кондитерское изделие	50	70	2,41	3,37	1,42	1,98	18,40	25,7	118,90	166,46	2,99	4,18	28
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,82</b>	<b>9,25</b>	<b>5,17</b>	<b>6,98</b>	<b>24,4</b>	<b>33,7</b>	<b>193,9</b>	<b>266,46</b>	<b>4,04</b>	<b>5,58</b>	
<i>Ужин:</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	80	0,96	0,96	4,63	4,63	7,2	7,2	65,31	65,31	4,4	4,4	44
	Тефтели рыбные	100	120	7,8	11,16	8,05	9,66	5,16	8,59	132,29	158,74	0	0	88
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	32
	Фрукты	100	120	0,4	0,4	0,4	0,4	15	18	67,2	67,2	6,9	6,9	54
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,6	78,6	104,8	0	0	21
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>540</b>	<b>11,54</b>	<b>15,7</b>	<b>13,88</b>	<b>15,89</b>	<b>51,18</b>	<b>71,5</b>	<b>377,0</b>	<b>440,85</b>	<b>13,4</b>	<b>14,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 день</b>	<b>1660</b>	<b>2035</b>	<b>44,69</b>	<b>55,22</b>	<b>48,09</b>	<b>60,97</b>	<b>204,16</b>	<b>265,87</b>	<b>1471,25</b>	<b>1844,39</b>	<b>33,4</b>	<b>38,74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная вязкая	165	200	4,75	5,76	5,19	6,3	23,03	27,92	158,1	191,7	0,54	0,66	3
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	33
	Бутерброд с сыром	45	55	5,3	7,07	9,39	12,52	10,86	14,49	149,2	199	0	0	18
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>455</b>	<b>10,05</b>	<b>12,87</b>	<b>14,57</b>	<b>18,82</b>	<b>42,36</b>	<b>53,39</b>	<b>338,8</b>	<b>432,76</b>	<b>0,55</b>	<b>0,68</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	60	1,0	1,51	3,64	5,47	2,86	4,3	48	72	0,92	1,38	45
	Суп овощной со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,67	4,9	6,75	9,0	65,7	87,6	3,19	4,2	63
	Макаронные изделия отварные	70	90	1,87	2,4	2,47	3,1	13,68	17,59	98,5	126,65	0,021	0,027	100
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) с соусом сметанным	70/ 20	90/ 30	6,8	9,7	10,38	13,34	7,33	9,42	149,94	192,78	0	0	81
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0	0	15,76	21,01	35,15	46,87	45,0	60,0	38
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>680</b>	<b>17,65</b>	<b>19,92</b>	<b>18,98</b>	<b>22,79</b>	<b>66,22</b>	<b>82,41</b>	<b>422,79</b>	<b>595,56</b>	<b>49,23</b>	<b>65,7</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Кондитерское изделие	50	70	1,72	2,42	2,77	3,88	25,8	36,23	138,2	193,5	0	0	26
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,13</b>	<b>8,3</b>	<b>6,52</b>	<b>8,88</b>	<b>31,8</b>	<b>44,23</b>	<b>213,2</b>	<b>293,5</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин:</b>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	160	190	18,19	20,22	8,85	10,5	33,86	39,63	287,85	341,82	0,46	0,52	129
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	18,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
	Фрукты	100	120	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	11,76	47	52,24	10	10	54
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>22,02</b>	<b>10,45</b>	<b>12,5</b>	<b>55,67</b>	<b>68,74</b>	<b>401,84</b>	<b>483,38</b>	<b>10,55</b>	<b>10,64</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 день</b>	<b>1620</b>	<b>2045</b>	<b>54,47</b>	<b>64,11</b>	<b>50,62</b>	<b>63,09</b>	<b>207,61</b>	<b>261,33</b>	<b>1423,63</b>	<b>1852,2</b>	<b>65,38</b>	<b>82,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная кукурузная	165	200	4,3	5,22	3,93	4,76	21,98	26,64	140,49	170,29	0,49	0,6	4
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	17
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	30
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>8,1</b>	<b>10,24</b>	<b>7,3</b>	<b>9,81</b>	<b>59,96</b>	<b>76,59</b>	<b>330,99</b>	<b>419,69</b>	<b>0,7</b>	<b>0,88</b>	
<i>2-Завтрак:</i>	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	54
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<i>Обед:</i>	Салат из помидоров	40	60	0,22	0,66	0,08	0,12	2,0	3,0	9,2	13,8	10,0	15,0	52
	Суп-лапша домашняя	150	200	2,62	3,49	1,53	2,04	10,05	13,4	64,38	85,84	2,31	3,08	69
	Бигус с курой	170	190	14,66	16,3	20,22	22,59	13,83	15,45	295,94	330,75	0,42	0,46	86
	Компот из яблок и лимона	150	200	0,19	0,25	0,19	0,25	19,01	25,35	78,05	104,07	2,03	2,70	39
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>700</b>	<b>20,33</b>	<b>24,0</b>	<b>22,5</b>	<b>25,6</b>	<b>58,25</b>	<b>73,9</b>	<b>517,17</b>	<b>621,46</b>	<b>14,76</b>	<b>21,24</b>	
<i>Полдник:</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Кондитерское изделие	50	70	2,41	3,37	1,42	1,98	18,40	25,7	118,90	166,46	2,99	4,18	26
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,82</b>	<b>9,25</b>	<b>5,17</b>	<b>6,98</b>	<b>24,4</b>	<b>33,7</b>	<b>193,9</b>	<b>266,46</b>	<b>4,04</b>	<b>5,58</b>	
<i>Ужин:</i>	Огурец свежий порциями	50	50	0,4	0,40	0,05	0,05	1,90	1,90	7,0	7,0	5,0	5,0	53
	Картофельное пюре	120	120	2,5	2,5	4,84	4,84	18,63	18,63	176,6	176,6	4,27	4,27	106
	Биточки рыбные	70	90	7,26	9,34	8,7	11,2	6,08	7,8	152,14	195,6	0,043	0,056	90
	Сок	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	34
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	21
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>500</b>	<b>13,19</b>	<b>16,3</b>	<b>14,39</b>	<b>17,29</b>	<b>55,68</b>	<b>67,09</b>	<b>471,34</b>	<b>560,0</b>	<b>12,3</b>	<b>13,32</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>4 день</b>	<b>1620</b>	<b>1975</b>	<b>48,84</b>	<b>60,19</b>	<b>49,76</b>	<b>60,08</b>	<b>208,09</b>	<b>261,08</b>	<b>1560,4</b>	<b>1914,61</b>	<b>41,8</b>	<b>51,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>	Каша гречневая молочная	165	200	4,9	6,56	5,7	7,6	21,2	28,28	156	208,1	0,49	0,66	168
	Бутерброд с сыром	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	16
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>445</b>	<b>11,25</b>	<b>13,26</b>	<b>16,29</b>	<b>18,59</b>	<b>45,07</b>	<b>56,49</b>	<b>372,19</b>	<b>446,62</b>	<b>0,58</b>	<b>0,78</b>	
<i>2-Завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<i>Обед:</i>	Салат из соленых огурцов	40	60	0,43	0,64	3,63	5,44	1,38	2,07	36,34	54,5	3,64	5,46	46
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,15	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,49	83,33	7,96	9,95	65
	Рис припущенный с том.	70	100	1,76	2,52	2,47	3,53	15,31	21,88	90,58	129,4	0,91	1,3	101
	Бефстроганов из отварной говядины	80	100	8,94	10,43	7,47	8,72	10,8	13,81	150,37	175,44	0,08	0,1	161
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>710</b>	<b>15,08</b>	<b>18,91</b>	<b>17,91</b>	<b>23,44</b>	<b>59,98</b>	<b>79,9</b>	<b>448,44</b>	<b>581,75</b>	<b>14,84</b>	<b>19,81</b>	
<i>Полдник:</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	19
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,81</b>	<b>7,84</b>	<b>7,06</b>	<b>9,64</b>	<b>33,0</b>	<b>45,8</b>	<b>218,45</b>	<b>300,83</b>	<b>1,1</b>	<b>1,47</b>	
<i>Ужин:</i>	Сырники с морковью	180	200	18,19	20,22	6,85	7,62	33,86	37,63	270,28	300,32	0,46	0,52	130
	Сгущ.молоко	15	30	1,08	2,16	1,27	2,55	8,32	16,65	48	96	0,15	0,3	155
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	54
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	33
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>530</b>	<b>19,7</b>	<b>22,82</b>	<b>8,52</b>	<b>10,57</b>	<b>60,18</b>	<b>75,06</b>	<b>396,78</b>	<b>485,38</b>	<b>10,62</b>	<b>10,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>5 день</b>	<b>1635</b>	<b>2045</b>	<b>52,84</b>	<b>63,83</b>	<b>49,88</b>	<b>62,34</b>	<b>209,79</b>	<b>268,81</b>	<b>1482,86</b>	<b>1861,58</b>	<b>31,14</b>	<b>36,9</b>	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда, г	Пищевые вещества ,г							Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической
------------	--------------	----------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	-----------	--	-------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	155	200	4,58	5,92	5,5	7,12	18,4	23,78	142,05	183,3	0,69	0,84	5
	Бутерброд с сыром	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	16
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,002	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	35
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>10,8</b>	<b>12,54</b>	<b>14,9</b>	<b>16,51</b>	<b>40,46</b>	<b>50,4</b>	<b>342,62</b>	<b>401,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,22</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8	2,0	3,0	56
	Суп картофельный с фрикадельками	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	66
	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	1,19	1,19	4,15	4,15	23,18	23,18	134,9	134,9	0	0	104
	Гуляш	60	65	8,94	9,68	7,47	8,09	10,8	11,7	150,37	162,9	0,08	0,09	92
	Компот из свежих яблок	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	40
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>675</b>	<b>20,67</b>	<b>25,02</b>	<b>18,68</b>	<b>21,62</b>	<b>70,37</b>	<b>82,3</b>	<b>524,33</b>	<b>611,58</b>	<b>15,95</b>	<b>18,49</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Кондитерское изделие	50	70	2,25	3,0	3,54	4,72	22,32	29,76	130,80	174,40	0,05	0,07	26
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,66</b>	<b>8,88</b>	<b>7,29</b>	<b>9,72</b>	<b>28,32</b>	<b>37,76</b>	<b>205,8</b>	<b>274,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,47</b>	
<b>Ужин:</b>	Оладьи со сгущ.молоком	100/10	120/20	7,56	9,07	11,67	14,0	45,96	57,15	319,11	394,9	0,15	0,18	128
	Чай с лимоном	190	200	0,13	0,14	0	0	10,64	11,2	42,56	44,8	2,66	2,8	32
	Фрукты	100	120	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	11,76	47	52,24	10	10	54
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>460</b>	<b>8,09</b>	<b>9,61</b>	<b>12,07</b>	<b>14,04</b>	<b>66,4</b>	<b>78,11</b>	<b>408,67</b>	<b>506,4</b>	<b>12,81</b>	<b>12,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>6 день</b>	<b>1600</b>	<b>1930</b>	<b>47,24</b>	<b>57,05</b>	<b>53,05</b>	<b>61,99</b>	<b>217,11</b>	<b>261,13</b>	<b>1528,42</b>	<b>1840,38</b>	<b>34,84</b>	<b>38,16</b>	



	блюда	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	карты
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Каша «Янтарная»	165	200	7,73	8,42	8,82	9,0	33,8	37,92	245,0	266,0	2,1	2,4	6
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	16
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>11,08</b>	<b>12,83</b>	<b>12,42</b>	<b>14,26</b>	<b>62,59</b>	<b>75,57</b>	<b>410,19</b>	<b>481,62</b>	<b>2,19</b>	<b>2,52</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови с чесноком	40	60	0,4	0,6	3,66	5,5	1,38	2,07	40,13	60,2	6,3	9,55	52
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	8,14	10,85	67
	Морковно-картофельное пюре	75	100	1,16	1,55	2,85	3,81	8,88	11,85	65,9	87,9	2,97	3,97	107
	Котлеты мясные с овощами	60	70	6,8	9,7	7,41	10,38	5,23	7,33	115,37	161,52	0	0	83
	Компот из сухофр.	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	37
	Гренки из пшеничного хлеба	25	30	2,53	3,04	0,26	0,32	16,4	19,68	78,33	94,0	0	0	22
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>13,63</b>	<b>18,7</b>	<b>16,75</b>	<b>23,48</b>	<b>67,28</b>	<b>89,24</b>	<b>477,68</b>	<b>646,69</b>	<b>17,52</b>	<b>24,52</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Булочка российская	50	70	2,34	4,34	4,97	4,97	23,38	23,38	137,62	137,62	0,63	0,63	127
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>10,22</b>	<b>8,72</b>	<b>9,97</b>	<b>29,38</b>	<b>31,38</b>	<b>212,62</b>	<b>237,62</b>	<b>1,68</b>	<b>2,03</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из свеклы с черносливом	60	80	0,85	1,13	6,04	8,05	9,77	13,02	96,88	129,17	3,95	5,26	47
	Рыба запеченная с яйцом	100	120	14,6	17,52	11,42	13,7	5,75	6,9	184,0	220,8	0,17	0,21	89
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,93	31,5	42,06	0,01	0,02	33
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	0	0	20
	Фрукты	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	15	18	67,2	67,2	6,9	6,9	54
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>520</b>	<b>17,2</b>	<b>20,49</b>	<b>18,1</b>	<b>22,47</b>	<b>45,4</b>	<b>55,55</b>	<b>414,38</b>	<b>494,03</b>	<b>11,03</b>	<b>12,39</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>7 день</b>	<b>1585</b>	<b>2005</b>	<b>51,66</b>	<b>63,24</b>	<b>56,09</b>	<b>70,28</b>	<b>216,2</b>	<b>263,3</b>	<b>1561,87</b>	<b>1906,96</b>	<b>36,42</b>	<b>45,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая вязкая	165	200	4,75	5,76	2,08	6,3	23,03	27,92	158,1	191,7	0,54	0,66	7
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
	Бутерброд с сыром	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	16
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>435</b>	<b>11,55</b>	<b>12,46</b>	<b>12,67</b>	<b>17,29</b>	<b>46,9</b>	<b>56,13</b>	<b>374,29</b>	<b>430,22</b>	<b>0,63</b>	<b>0,78</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из конс.овошей	40	60	0,42	0,63	3,65	5,48	1,44	2,16	40,38	60,58	12,98	19,47	48
	Свекольник со сметаной	150	200	1,32	1,76	7,07	9,42	6,96	8,56	96,59	128,7	2,73	3,64	68
	Ленивые голубцы	170	190	12,1	12,84	13,67	15,27	20,76	23,2	258,86	289,3	0,047	0,049	103
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	36
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>700</b>	<b>16,64</b>	<b>19,01</b>	<b>24,93</b>	<b>30,85</b>	<b>55,62</b>	<b>68,02</b>	<b>504,49</b>	<b>617,66</b>	<b>18,0</b>	<b>26,1</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	19
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>5,81</b>	<b>7,84</b>	<b>7,06</b>	<b>9,64</b>	<b>33,0</b>	<b>45,8</b>	<b>218,45</b>	<b>300,83</b>	<b>1,1</b>	<b>1,47</b>	
<b>Ужин:</b>	Пудинг из творога с соусом из ягод	150/30	180/50	15,97	19,16	8,38	10,5	33,36	58,03	272,74	363,26	0,29	0,32	131
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	33
	Фрукты	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	9,8	11,8	47	56,4	10	10	54
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>540</b>	<b>16,4</b>	<b>19,68</b>	<b>8,78</b>	<b>10,98</b>	<b>61,36</b>	<b>80,81</b>	<b>351,24</b>	<b>461,72</b>	<b>10,3</b>	<b>10,35</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>8 день</b>	<b>1660</b>	<b>2025</b>	<b>51,4</b>	<b>59,99</b>	<b>53,54</b>	<b>68,86</b>	<b>208,44</b>	<b>262,32</b>	<b>1495,47</b>	<b>1857,43</b>	<b>34,03</b>	<b>42,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная «Дружба»	165	200	5,2	6,34	5,37	6,52	21,9	26,58	157,29	190,66	0,49	0,6	8
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	17
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>8,55</b>	<b>10,75</b>	<b>8,79</b>	<b>11,78</b>	<b>50,69</b>	<b>64,23</b>	<b>322,19</b>	<b>406,28</b>	<b>0,58</b>	<b>0,18</b>	
<b>2-Завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	54
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из помидор с болгарским перцем	40	60	0,22	0,66	0,08	0,12	2,0	3,0	9,2	13,8	10,0	15,0	49
	Суп с клецками	150	200	1,48	1,98	1,59	2,13	4,0	5,38	36,45	48,6	1,74	2,32	72
	Жаркое по-домашнему с курой	170	190	16,66	20,43	20,4	25,23	25,3	33,92	345,9	437,1	25,09	34,12	87
	Кисель из св/мор. ягоды	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	41
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>700</b>	<b>21,08</b>	<b>26,48</b>	<b>22,55</b>	<b>28,08</b>	<b>64,03</b>	<b>84,83</b>	<b>538,96</b>	<b>690,24</b>	<b>37,39</b>	<b>52,19</b>	
<b>Полдник:</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Кондитерское изделие	50	70	3,2	4,48	3,8	5,32	27,04	37,85	155,2	217,28	0,01	0,02	26
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7,61</b>	<b>10,36</b>	<b>7,56</b>	<b>10,32</b>	<b>33,04</b>	<b>45,8</b>	<b>230,2</b>	<b>317,28</b>	<b>1,06</b>	<b>1,42</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из свежих огурцов	50	50	0,4	0,40	0,05	0,05	1,90	1,90	7,0	7,0	5,0	5,0	50
	Суфле рыбное	100	120	4,88	5,85	9,6	11,7	9,36	11,55	143,36	172,0	1,54	1,94	91
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	33
	Фрукты	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	9,8	11,8	47	56,4	10	10	54
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	21
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>530</b>	<b>11,99</b>	<b>9,81</b>	<b>10,85</b>	<b>13,43</b>	<b>44,68</b>	<b>56,79</b>	<b>307,46</b>	<b>382,2</b>	<b>16,55</b>	<b>16,96</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>9 день</b>	<b>1630</b>	<b>2025</b>	<b>50,23</b>	<b>58,4</b>	<b>49,85</b>	<b>63,71</b>	<b>204,0</b>	<b>263,21</b>	<b>1445,81</b>	<b>1843,0</b>	<b>59,58</b>	<b>74,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная кукурузная	165	200	4,3	5,22	4,93	5,98	24,98	30,28	161,55	195,82	0,49	0,6	4
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	31
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	17
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>7,65</b>	<b>9,63</b>	<b>8,53</b>	<b>11,24</b>	<b>53,77</b>	<b>67,93</b>	<b>326,74</b>	<b>411,44</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	
<i>2-Завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	100	1,0	1,0	0,1	0,1	11,56	11,56	47	47,0	4,0	4,0	34
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>11,56</b>	<b>47,0</b>	<b>47,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	
<i>Обед:</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	1,0	1,51	3,64	5,47	2,86	4,3	48	72	0,92	1,38	45
	Суп любительский	150	200	4,4	5,9	2,72	3,62	4,1	5,46	58,48	77,97	4,8	6,4	64
	Печеночное суфле	60	70	11,05	14,9	9,4	11,0	10,2	11,9	171,0	199,5	16,15	18,85	152
	Макаронные изделия отварные	70	70	1,87	1,87	2,47	2,47	13,68	13,68	98,5	98,5	0,02	0,02	100
	Напиток клюквенный	150	200	0,08	0,11	0,02	0,03	15,8	21,07	63,74	84,99	0,56	0,75	42
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,33	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	20
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>650</b>	<b>21,04</b>	<b>24,62</b>	<b>18,73</b>	<b>23,19</b>	<b>60,0</b>	<b>73,11</b>	<b>509,52</b>	<b>619,96</b>	<b>22,45</b>	<b>27,40</b>	
<i>Полдник:</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	35
	Ватрушка с творогом	60	70	3,19	3,72	1,82	2,12	35,47	41,38	204,77	238,89	0	0	25
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>9,6</b>	<b>5,57</b>	<b>7,12</b>	<b>41,47</b>	<b>49,38</b>	<b>279,77</b>	<b>338,89</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>	
<i>Ужин:</i>	Рагу из овощей	190	210	4,7	5,9	16,19	17,9	16,3	18,04	229,71	253,89	14,2	15,7	105
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	33
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	54
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	21
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>550</b>	<b>7,41</b>	<b>9,38</b>	<b>17,3</b>	<b>19,5</b>	<b>49,72</b>	<b>59,38</b>	<b>386,81</b>	<b>447,75</b>	<b>24,21</b>	<b>25,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>10 день</b>	<b>1640</b>	<b>2025</b>	<b>44,67</b>	<b>54,23</b>	<b>50,23</b>	<b>61,15</b>	<b>216,52</b>	<b>261,36</b>	<b>1549,84</b>	<b>1865,24</b>	<b>52,27</b>	<b>59,24</b>	