

**Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северный парк»
Томского района**

ул. Анны Ахматовой (Северный мкр), дом 9, д. Кисловка, Томский район, Томская область, 634508,
тел. 8 9069500717 E-mail: sadsevpark@mail.ru
ОКПО 20788415 ИНН/ КПП 7014063388/ 701401001 ОГРН 1177031089278

ПРИКАЗ

29.01.2018

№ 290117/ОД

Об утверждении примерного
10-дневного меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей в МБДОУ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню по питанию дошкольников в весенне-летний период в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет. и примерное 10-ти дневное меню по питанию дошкольников в осенне-зимний период в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
2. Утвердить технологические карты приготовления блюд для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.
3. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдению санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Заместителю заведующего своевременно оформлять договоры с поставщиками;
5. Заведующему хозяйством:
 - 5.1. Усилить контроль за доставкой продуктов, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых из магазина продуктов, строго в соответствии с примерным 10- дневным меню;
 - 5.2. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.
 - 5.3. Осуществлять ежедневный контроль за качеством питания в ДОУ, за санитарным состоянием пищеблока.
6. Поварам работать строго в соответствии с технологическими картами и по меню - требованию на каждый день.
7. Педагогам ДОУ:
 - 7.1. Усилить контроль за сервировкой стола, за культурой поведения за столом во время приёма пищи.
8. Завхозу Долгополовой Е.А. обсудить с сотрудниками ДОУ на производственном совещании примерное 10 - дневное меню для детей.
9. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий

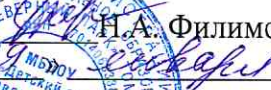


Н.А. Филимоненко

Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северный парк» Томского района

ул. Анны Ахматовой (Северный мкр), дом 9, д. Кисловка, Томский район, Томская область, 634508,
тел. 8 9234320755 E-mail: sadsevpark@mail.ru
ОКПО 20788415 ИНН/ КПП 7014063388/ 701401001 ОГРН 1177031089278

Утверждаю

Заведующий  Н.А. Филимоненко
2018г.



**Примерное 10-дневное меню
по питанию дошкольников
в весенне-летний период
МБДОУ «Детский сад «Северный парк»
Томского района**

день 1

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		
Завтрак												
1. Каша манная с молоком №182	150/3,8	4,65	6,04	23,32	166,52	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02		
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
3. Батон с маслом №1	30/7	3,10	4,95	17,13	127,15	40/9	3,90	6,96	24,97	180,63		
Обед												
1. Салат из св/помидор №14	44	0,80	1,30	4,70	29,20	44	0,80	1,30	4,70	29,20		
2. Борщ на м/б со сметаной №68	150/7	1,14	4,00	6,49	66,67	200/9	1,52	5,33	8,65	88,89		
3. Гуляш из говядины с том/смет. соусом №293	85	15,45	15,9	4,81	223,99	100	18,54	19,08	5,77	268,79		
4. Гречка отварная №143	120	6,99	4,35	36	211,05	130	7,57	4,71	39,00	228,64		
5. Компот из кураги №394	150	0,27	0,00	26,25	106,05	200	0,36	0,00	35,00	141,40		
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50		
Полдник												
1. Булочка Дорожная №453	45	3,92	6,73	21,64	165,92	60	5,23	8,97	28,85	221,23		
2. Сок фруктовый	150	0,30	0,00	27,30	112,50	200	0,40	0,00	36,40	150,00		
Ужин												
1. Салат из картофеля с солёным огурцом №23	30	0,47	2,09	5,36	46,70	40	1,03	4,15	7,35	62,70		
2. Суп рыбный Сайра №995	150	8	2,2	13,8	137,2	200	10,09	2,48	18,00	147,20		
2. Чай с сахаром №411	150	0,08	0,00	9,01	36,48	200	0,12	0,00	12,04	48,64		
3. Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	14,94	78,60	40	3,08	1,20	19,92	104,80		
ИТОГО		52,22	51,34	239,22	1669,45		64,93	66,02	308,55	2103,33		

день 2

Название блюд и продуктов	Если						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак												
1. Каша пшеничная с молоком с маслом №182	150/3,8	5.58	6.06	26.46	182.94		200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	
2. Какао с молоком №416	150	4.20	4.80	24.55	146.79		200	4.85	5.04	25.95	195.71	
3. Батон с маслом №1	35/5	3.10	4.95	17.13	127.15		50/7	3.90	6.96	24.97	180.63	
Обед												
1. Салат из св/огурцов №13	40	0.34	2.54	1.05	28.25		60	0.54	4.06	2.68	35.20	
2. Суп овощной на м/б со сметаной №114	150	1.16	3.52	7.56	69.15		200	1.54	4.69	10.07	92.19	
3. Биточки рыбные т-смет. соус №273	50/25	7.53	2.68	6.55	81.88		70/30	10.88	3.48	8.83	110.52	
4. Картофельное пюре №339	120	2.56	4.85	18.64	128.37		130	2.77	5.26	20.19	139.07	
4. Компот из изюма №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05		200	0.36	0.00	35.00	141.40	
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40		50	3.30	0.60	17.10	90.50	
Полдник												
1. Печенье	25	1.48	2.00	25.24	132.50		50	2.96	4.00	50.48	265.00	
2. Молоко кипячёное	150	4.20	4.80	7.10	87.00		200	5.60	6.40	9.40	116.00	
Ужин												
1. Макароны отварные с сыром №220	150	5.38	5.89	34.23	211.56		200	7.18	7.86	45.64	282.08	
2. Чай с сахаром №411	150	0.08	0.00	9.01	36.48		200	0.12	0.00	12.04	48.64	
3. Хлеб пшеничный	20	1.80	0.65	11.50	56.00		30	2.70	1.10	17.00	84.00	
ИТОГО		40.32	43.22	228.95	1466.52			54.14	57.52	314.63	2024.86	

день 3

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		
Завтрак												
1. Каша ячневая												
с молоком №182	150\3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200\5	7.44	8.07	35.28	243.92		
2. Кофейный напиток												
с молоком №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69		
3. Батон с маслом №1	35\5	3.10	4.95	17.13	127.15	50\7	3.90	6.96	24.97	180.63		
Обед												
1. Салат из свёклапусты №21	34	0.60	3.00	6.90	56.00	48	0.71	3.20	7.30	62.00		
2. Суп картофельный на м\б	150\7	1.39	4.65	9.56	84.36	200\9	1.85	6.19	12.34	112.47		
со сметаной с гренками №85												
3. Плов с курой №321	160	7.74	10.38	19.66	239.2	210	17.51	13.30	29.46	342.00		
4. Компот из шиповника №394	150	0.51	0.00	15.76	35.15	200	0.68	0.00	21.01	46.87		
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50		
Полдник												
1. Вафля	25	1.48	2.00	25.24	132.50	50	3.33	4.50	34.29	265.00		
2. чай с молоком №413	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	4.27	4.24	15.76	118.34		
Ужин												
1. Творожный запеканка №251	130\20	21.03	7.20	34.45	286.70	150\30	24.26	8.31	39.75	330.81		
со сгущённым молоком												
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64		
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	40	3.28	0.48	16.80	84.64		
ИТОГО		51.12	44.55	215.67	1475.49		73.44	59.04	285.81	2044.51		

день 4

Название блюд и продуктов	Если					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша кукурузная с молоком №182	150\3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200\5.0	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Какао с молоком №416	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	25.95	195.71
3. Бутерброд с маслом сыром №3	30\5\10.4	5.10	5.24	11.13	117.15	40\5\16	7.09	7.18	14.56	139.00
Обед										
1. Суп картофельный с крупой №86	150	1.39	4.65	9.56	84.36	200	1.85	6.19	12.34	112.47
2. Сосиска отварная	82	10.30	14.40	1.36	206.60	97	11.80	18.90	1.60	216.40
3. Капуста тушёная в том\смет. соусе №143	120	3.15	3.88	16.14	104.60	130	3.41	4.20	17.49	113.31
4. Компот из с\фруктов №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Пирожки с повидлом №437	45	3.49	2.92	21.73	127.29	60	4.64	3.89	28.90	169.30
2. Сок фруктовый	150	0.30	0.00	27.30	112.50	200	0.40	0.00	36.40	150.00
Ужин										
1. Суп молочный с вермишелью № 100	150	5.40	9.00	24.68	181.88	200	7.20	12.00	32.90	242.50
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
ИТОГО		36.09	51.31	226.81	1557.64		55.54	67.27	289.48	1967.95

день 5

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша Геркулес с молоком №199	150\3,8	4.75	6.68	19.12	155.54	200\5	6.33	8.90	25.49	207.38
2. Кофейный напиток с мол. №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Батон с маслом №1	30\5	3.10	4.95	17.13	127.15	40\7	3.90	6.96	24.97	180.63
Обед										
1. Салат из св\капусты №21	34	0.60	3.00	6.90	56.00	48	0.71	3.20	7.30	62.00
2. Свекольник на м\б со сметаной №64	150\17	1.50	4.20	9.10	68.20	200\19	2.00	7.00	12.20	123.00
3. Жаркое по-домашнему №292	170	13.70	15.60	15.68	221.10	220	17.64	23.80	18.37	298.75
4. Компот из св\мор. ягоды №393	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
5. Хлеб пшеничный	30	2.64	0.48	13.68	72.40	40	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Пряник	40	3.75	1.65	37.30	179.00	40	3.75	1.65	37.30	179.00
2. Молоко кипячёное №419	150	4.2	4.8	7.1	8.7	200	5.60	6.40	9.40	116.00
Ужин										
1. Салат из зелёного горошка №10	32	1.05	2.00	4.55	33.20	32	1.05	2.00	4.55	33.20
2. Омлет натуральный №229	65	5.82	9.02	1.52	110.54	130	11.64	18.04	3.04	221.08
3. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
4. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
Итого		45.88	55.68	197.09	1341.98		62.27	82.94	246.39	1925.07

день 6

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак												
1. Каша манная с молоком №182	150\3.8	4.65	6.04	23.32	166.52		200\5	6.20	8.05	31.09	222.02	
2. Кофейный напиток с мол. №414	150	2.1	2.4	14.79	89.02		200	2.79	3.19	19.71	118.69	
3. Бутерб. с маслом и сыром №3	30\5\10.4	5.10	5.24	11.13	117.15		40\5\16	7.09	7.18	14.56	139.00	
Обед												
1. Салат из св/овощей №15	50	0.58	2.00	13.70	34.60		50	0.58	2.00	13.70	34.60	
2. Щи на м\б со сметаной №73	150\7,5	1.39	4.65	9.56	84.36		200\10	1.85	6.19	12.34	112.47	
3. Котлета из кури №324	65\20	9.43	10.66	6.42	159.32		75\30	11.02	12.45	7.52	186.09	
с том-смет. соусом №375												
4. Рожки отварные №219	120	6.99	4.35	36	211.05		130	7.57	4.71	39.00	228.64	
5. Компот из кураги №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05		200	0.36	0.00	35.00	141.40	
6. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40		50	3.30	0.60	17.10	90.50	
Полдник												
1. Булочка Домашняя №452	45	3.75	5.25	21.30	150.53		60	5.00	7.00	28.40	200.70	
2. Сок фруктовый	150	0.30	0.00	27.30	112.50		200	0.40	0.00	36.40	150.00	
Ужин												
1. Каша пшённая с молоком №182	150	5.58	6.06	26.46	182.94		200	7.44	8.07	35.28	243.92	
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48		200	0.12	0.00	12.04	48.64	
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		40	3.08	1.20	19.92	104.80	
ИТОГО		45.18	48.03	253.88	1601.52			56.80	60.64	322.06	2021.47	

день 7

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша пшеничная с молоком №182	150\13.8	5.58	6.06	26.46	182.94	200\15	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Какао с молоком №416	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	25.95	195.71
3. Батон с маслом №1	30\7	2.51	4.46	12.60	100.98	40\10	3.35	6.22	16.80	137.14
Обед										
1. Салат витаминный № 21	34	0.60	3.00	6.90	56.00	48	0.71	3.20	7.30	62.00
2. Рассольник на м/б со смет №80	150\17.5	3.02	6.78	19.43	89.76	200\10	4.02	9.04	25.90	119.68
3. Котлета из рыбы №273	50	7.10	1.38	4.85	61.38	70	10.36	1.93	6.79	85.93
с том-смет. соусом №293	25	0.43	1.30	1.70	20.50	30	0.52	1.55	2.04	24.59
4. Картофельное пюре №339	120	2.56	4.85	18.64	128.37	130	2.77	5.26	20.19	139.07
5. Компот из изюма №394	150	0.27	0.00	26.25	112.50	200	3.30	0.00	17.10	90.50
6. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Печенье	25	1.85	2.50	19.50	101.50	50	3.70	5.00	38.10	203.00
2. Молоко кипячёное	150	4.20	4.80	7.10	87.00	200	5.60	6.40	9.40	116.00
Ужин										
1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами №180	155	8.73	5.44	45.00	263.81	205	13.25	8.25	68.25	400.12
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
ИТОГО		45.53	45.73	250.63	1539.01		66.37	61.76	322.16	2061.60

Сводная таблица
норм физиологических потребностей
в пищевых веществах и энергии для детей
Химический состав рациона

ДНИ	Ясли				Сад			
	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
день 1	52.22	51.34	239.22	1669.45	64.93	66.02	308.55	2103.33
день 2	40.32	43.22	228.95	1466.52	54.11	57.52	314.63	2024.86
день 3	51.12	44.55	215.67	1475.49	73.44	59.04	285.81	2044.51
день 4	36.09	51.31	226.81	1557.64	55.54	67.27	289.48	1967.95
день5	45.18	48.03	253.88	1601.52	56.80	60.64	322.06	2021.47
день 6	45.88	55.68	197.09	1341.98	62.27	82.94	246.39	1925.07
день 7	45.53	45.73	250.63	1539.01	66.37	61.76	322.16	2061.60
день 8	57.33	45.36	217.99	1486.54	71.34	58.30	278.30	1955.42
день 9	43.47	48.22	240.28	1559.30	55.46	61.15	302.00	1976.74
день 10	48.45	55.56	261.42	1693.61	60.40	72.81	327.17	2122.87
ИТОГО	465.59	489.00	2331.94	15391.06	620.66	647.45	2996.55	20203.82
Среднедневное значение	46.56	48.90	233.19	1539.11	62.07	64.75	299.66	2020.38
НОРМА	42.00	47.00	203.00	1400.00	54.00	60.00	261.00	1800.00
Отклонение	4.56	1.90	30.19	139.11	8.07	4.74	38.66	220.38

Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северный парк» Томского района

ул. Анны Ахматовой (Северный мкр), дом 9, д. Кисловка, Томский район, Томская область, 634508,
тел. 8 9234320755 E-mail: sadsevpark@mail.ru
ОКПО 20788415 ИНН/ КПП 7014063388/ 701401001 ОГРН 1177031089278

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Северный парк» Томского района» Н.А. Филимоненко
2018г.



**Примерное 10-дневное меню
по питанию дошкольников
в осенне-зимний период
МБДОУ «Детский сад «Северный парк»
Томского района**

день 1

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак												
1. Каша пшеничная с молоком №182	150\3.8	5.58	6.06	26.46	182.94		200\5	7.44	8.07	35.28	243.92	
2. Кофейный напиток с мол. №414	150	2.1	2.4	14.79	89.02		200	2.79	3.19	19.71	118.69	
3. Бутерб. с маслом и сыром №3	30\5\10.4	5.10	5.24	11.13	117.15		40\5\16	7.09	7.18	14.56	139.00	
Обед												
1. Салат из карт.с сол.огурцом №23	40	0.47	2.09	5.36	46.70		63	1.03	4.15	7.35	62.70	
2. Щи на м\б со сметаной №73	150\17,5	1.39	4.65	9.56	84.36		200\10	1.85	6.19	12.34	112.47	
3. Шницель мясной №299	80	9.19	8.65	4.94	152.01		100	10.68	11.72	5.74	176.75	
с том-смет. соусом №375												
4. Рожки отварные №219	120	6.99	4.35	36	211.05		130	7.57	4.71	39.00	228.64	
5. Компот из с\фруктов №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05		200	0.36	0.00	35.00	141.40	
6. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40		50	3.30	0.60	17.10	90.50	
Полдник												
1. Печенье	25	1.85	2.50	19.50	101.50		50	3.70	5.00	38.10	203.00	
2. Молоко кипячёное №419	150	4.20	4.80	7.10	87.00		200	5.60	6.40	9.40	116.00	
Ужин												
1. Суп рыбный Сайра №995	150	8.00	2.20	13.80	137.20		200	10.09	2.48	18.00	147.20	
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48		200	0.12	0.00	12.04	48.64	
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		40	3.08	1.20	19.92	104.80	
ИТОГО		50.18	44.32	212.54	1502.46			64.70	60.89	283.54	1933.71	

день 2

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша пшеничная										
с молоком №182	150\3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200\5.0	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Какао с молоком №416	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	25.95	195.71
3. Батон с маслом №1	30\7	2.51	4.46	12.60	100.98	40\9	3.35	6.22	16.80	137.14
Обед										
1. Огурец долькой №13	40	0.34	2.54	1.05	28.25	50	44.00	3.34	1.78	31.05
2. Борщ на м\б со сметаной №68	150\7,5	1.14	4.00	6.49	66.67	200\10	1.52	5.33	8.65	88.89
3. Плов с мясом №321	160	7.74	10.38	19.66	239.20	210	17.51	13.30	29.46	342.00
4. Компот из смородины №393	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Булочка Домашняя №452	45	3.75	5.25	21.30	150.53	60	5.00	7.00	28.40	200.70
2. Сок фруктовый	150	0.30	0.00	27.30	112.50	200	0.40	0.00	36.40	150.00
Ужин										
1. Суп молочный	150	5.40	9.00	24.68	181.88	200	7.20	12.00	32.90	242.50
с вермишелью №100										
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
ИТОГО		36.09	46.85	227.99	1503.27		98.13	62.10	299.68	2017.25

день 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша кукурузная с молоком №182	150/3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10.4	5.10	5.24	11.13	117.15	40/5/16	7.09	7.18	14.56	139.00
Обед										
1. Суп с клецками. на м/б №91	150	2.25	1.98	10.11	67.17	200	3.00	2.63	13.47	89.55
2. Биточки мясные №299	60/25	11.47	12.02	6.97	182.14	70/30	13.40	14.06	8.19	213.17
с том-смет. соусом №375										
3. Капуста тушёная №143	120	3.15	3.88	16.14	104.60	130	3.41	4.20	17.49	113.31
4. Компот из кураги №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Вафля	25	1.48	2	25.24	132.5	50	3.33	4.50	34.29	265.00
2. Чай с молоком №413	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	4.27	4.24	15.76	118.34
Ужин										
1. Творожная запеканка №251	130	21.03	7.2	34.45	286.7	150	24.26	8.31	39.75	330.81
с молочным соусом №368	40	1.03	2.15	6.53	49.41	50	1.29	2.69	8.16	61.76
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
ИТОГО		61.72	47.50	227.56	1596.43		77.14	60.87	290.72	2078.89

день 5

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша манная с молоком №199	150\3,8	4.65	6.04	23.32	166.52	200\15	6.20	8.05	31.09	222.02
2. Кофейный напиток с мол. №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Бутерброд с маслом и сыром №3	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	40\7\16	6.68	8.45	19.39	180.00
Обед										
1. Салат из свеклы №34	40	0.47	2.03	3.62	34.80	65	0.52	3.05	5.76	53.60
2. Суп картофельный на м/б с крупой №86	150\15	1.39	4.65	9.56	84.36	200\10	1.85	6.19	12.34	112.47
3. Гуляш мясной в том-смет.с №293	80	15.45	15.90	4.81	223.99	100	18.54	19.08	5.77	268.79
4. Макароны отварные №219	120	4.42	4.24	28.26	168.88	130	4.79	4.59	30.62	182.95
5. Компот из шиповника №394	150	0.51	0.00	15.76	35.15	200	0.68	0.00	21.01	46.87
6. Хлеб пшеничный	30	2.64	0.48	13.68	72.40	40	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Пряник	40	3.75	1.65	37.30	179.00	40	3.75	1.65	37.30	179.00
2. Молоко кипячёное №419	150	4.2	4.8	7.1	8.7	200	5.60	6.40	9.40	116.00
Ужин										
1. Салат из зелёного горошка №10	32	1.05	2.00	4.55	33.20	32	1.05	2.00	4.55	33.20
2. Омлет натуральный №229	65	5.82	9.02	1.52	110.54	130	11.64	18.04	3.04	221.08
3. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
4. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
Итого		52.67	58.14	212.53	1549.19		63.25	71.51	235.13	1795.25

день 6

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад			
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1 Каша ячневая с молоком №182	150/3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Батон с маслом №1	30/7	3.10	4.95	17.13	127.15	40/9	3.90	6.96	24.97	180.63
Обед										
1. Свекольник на м/б со сметаной №64	150/7	1.50	4.20	9.10	68.20	200/9	2.00	7.00	12.20	123.00
2. Тефтели из говядины №303 с том/смет. соусом №293	60/25	10.98	12.5	7.44	186.18	70/30	12.85	14.60	8.74	217.83
3. Гречка отварная №143	120	6.99	4.35	36	211.05	130	7.57	4.71	39.00	228.64
4. Кисель из св/морож. ягоды №396	150	0.09	0.00	15.86	63.80	200	0.12	0.00	21.15	85.07
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Вафля	25	0.20	0.00	12.00	76.00	40	0.32	0.00	19.20	121.60
2. Чай с молоком №413	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	4.27	4.24	15.76	118.34
Ужин										
1. Сосиска отварная №291	50	5.90	6.70	0.00	88.00	97	11.80	13.40	0.00	176.00
2. Капуста тушёная с маслом №143	120	3.15	3.88	16.14	104.60	130	3.41	4.20	17.49	113.31
2. Чай с сахаром №411	150	0.08	0.00	9.01	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80
ИТОГО		47.84	49.61	204.39	1475.69		62.97	68.17	262.56	1970.97

день 7

Название блюд и продуктов	Ясли						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал		Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак												
1. Каша пшённая с молоком №182	150\3.8	4.53	5.45	25.72	170.37		200\5	6.04	7.27	34.29	227.16	
2. Какао с молоком №416	150	3.64	3.78	24.55	146.79		200	4.85	5.04	25.95	195.71	
3. Бутер. с маслом и сыром №3	30/5\10	3.78	4.64	14.23	113.83		40/7\16	5.63	7.85	18.98	168.30	
Обед												
1. Салат витаминный № 21	34	0.60	3.00	6.90	56.00		48	0.71	3.20	7.30	62.00	
2. Рассольник на м\б со смет №80	150\7.5	3.02	6.78	19.43	89.76		200\10	4.02	9.04	25.90	119.68	
3. Котлета из рыбы №273	50	7.10	1.38	4.85	61.38		70	10.36	1.93	6.79	85.93	
с том-смет. соусом №293	25	0.43	1.30	1.70	20.50		30	0.52	1.55	2.04	24.59	
4. Картофельное пюре №339	120	2.56	4.85	18.64	128.37		130	2.77	5.26	20.19	139.07	
5. Компот из изюма №394	150	0.27	0.00	26.25	112.50		200	3.30	0.00	17.10	90.50	
6. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40		50	3.30	0.60	17.10	90.50	
Полдник												
1. Крендель №443	45	3.79	2.44	14.43	97.27		60	5.05	3.26	19.24	129.70	
2. Сок фруктовый	150	0.30	0.00	27.30	112.50		200	0.40	0.00	36.40	150.00	
Ужин												
1. Суп молочный с вермишелью №100	150\3.8	5.40	9.00	24.68	181.88		200\5	7.20	12.00	32.90	242.50	
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48		200	0.12	0.00	12.04	48.64	
3. Хлеб пшеничный	30	2.31	0.90	14.94	78.60		40	3.08	1.20	19.92	104.80	
ИТОГО		40.46	44.00	246.33	1478.63			57.35	58.20	296.14	1879.08	

день 8

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша кукурузная с молоком №182	150/3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Кофейный напиток с молоком №414	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
3. Батон с маслом №1	35/5	3.10	4.95	17.13	127.15	50/7	3.90	6.96	24.97	180.63
Обед										
1. Салат из згорошка №10	40	0.42	3.23	1.49	44.06	60	0.64	4.85	2.23	66.08
2. Щи по-уральски на м/б с кр. №78	150/7	1.39	4.65	9.56	84.36	200/9	1.85	6.19	12.34	112.47
3. Котлета из говядины с том- смет. соусом №293	65	9.43	10.66	6.42	159.32	75	11.02	12.45	7.52	186.09
4. Рис отварной №330	120	2.98	4.36	30.22	172.05	130	3.23	4.72	32.74	186.39
5. Компот из кураги №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
6. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Полдник										
1. Вафля	25	1.48	2.00	25.24	132.50	50	3.33	4.50	34.29	265.00
2. Молоко кипячёное №419	150	4.20	4.80	7.10	87.00	200	5.60	6.40	9.40	116.00
Ужин										
1. Творожный сырники №245 со спущённым молоком	150/20	27.12	5.24	44.67	334.32	180/20	27.12	5.24	44.67	334.32
2. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	40	3.28	0.48	16.80	84.64
ИТОГО		62.44	49.07	243.21	1669.97		73.98	63.65	304.09	2174.77

день 9

день 9

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша пшеничная с молоком №182	150/3,8	5.58	6.06	26.46	182.94	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
2. Какао с молоком №416	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	25.95	195.71
3. Бутерброд с маслом и сыром №3	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	40/7/16	6.68	8.45	19.39	180.00
Обед										
1. Салат из свеклы №34	40	0.47	2.03	3.62	34.80	65	0.52	3.05	5.76	53.60
2. Суп картофельный на м/б. с гренками №85	150	1.39	4.65	9.56	84.36	200	1.85	6.19	12.34	112.47
3. Ленивые голубцы №314 в том-сметанном соусе №293	135/15	14.03	14.30	10.53	226.50	190/30	15.02	15.32	11.29	243.22
Полдник										
4. Компот из с/фруктов №394	150	0.27	0.00	26.25	106.05	200	0.36	0.00	35.00	141.40
5. Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50
Ужин										
1. Омлет натуральный №229	65	5.82	9.02	1.52	110.54	130	11.64	18.04	3.04	221.08
2. Яблоко	70	0.28	0.56	6.86	40.00	70	0.28	0.56	6.86	40.00
3. Чай с сахаром №411	150	0.09	0.00	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64
4. Хлеб пшеничный	40	3.08	1.20	19.92	104.80	50	3.26	3.30	21.37	133.30
ИТОГО		46.24	55.69	215.48	1563.08		60.95	77.59	270.67	2075.07

день 10

Название блюд и продуктов	Если						Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г
Завтрак												
1. Каша рисовая с молоком №182	150	13.0	4.65	23.32	166.52	200	6.20	8.05	31.09	222.02		
2. Кофейный напиток с молоком №414	150		3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	25.95	195.71		
3. Батон с маслом №1	30	17	4.81	17.13	159.66	40	6.89	10.74	24.97	227.54		
Обед												
1. Огурец долькой.	40		0.5	10.1	28.5	50	0.58	2.00	13.70	34.60		
2. Суп овощной на мб со сметаной №114	150		1.16	7.56	69.15	200	1.54	4.69	10.07	92.19		
3. Жаркое по-домашнему №292	170		13.70	15.68	221.10	220	17.64	23.80	18.37	298.75		
4. Компот из шиповника № 394	150		0.51	15.76	35.15	200	0.68	0.00	21.01	46.87		
5. Хлеб пшеничный	40		2.64	13.68	72.40	50	3.30	0.60	17.10	90.50		
Полдник												
1. Пряник	40		3.75	37.30	179.00	40	3.75	1.65	37.30	179.00		
2. Молоко кипячёное №419	150		4.20	7.10	8.70	200	5.60	6.40	9.40	116.00		
Ужин												
1. Каша гречневая с овощами № 180	155		9.32	48.00	281.40	205	13.98	8.70	72.00	422.10		
2. Чай с сахаром №411	150		0.09	9.03	36.48	200	0.12	0.00	12.04	48.64		
3. Хлеб пшеничный	30		2.31	14.94	78.60	40	3.08	1.20	19.92	104.80		
ИТОГО			51.28	244.15	1483.45		68.21	72.87	312.92	2078.72		