



Утверждаю:

Директор МОУ «Ивановская СОШ»

Н.В.Трушина

Приказ от 21.08.2020г. №90/1

Примерное десятидневное циклическое меню дошкольной разновозрастной группы МОУ «Ивановская СОШ»

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 1,5-7 лет

2020-2021 гг.

День 1	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом: – рис 12/15 – пшено 12/15 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	0,78/0,97 1,06/1,26 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,11/0,14 0,28/0,34 3,52/3,87 3,17/3,97 -/-	8,73/10,92 7,85/9,81 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	40,0/50,0 38,9/48,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	46,0/69,0 34,5/41,4
Всего в завтрак	11,83/14,62	13,31/16,38	52,49/65,49	490,6/594,3
Обед				
1. Суп овощной с зелёным горошком на курином бульоне: – картофель 50/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – зелёный горошек 10/20 – масло сливочное 2/3 – масло растительное 2/2	0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,10 0,49/0,98 0,01/0,01 -/-	-/- -/- -/- -/- 1,59/2,38 1,9/1,9	9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 1,03/2,06 0,01/0,01 -/-	41,8/50,2 3,6/4,5 2,8/3,5 6,2/12,4 22,3/29,7 17,6/17,6
2. Голубцы ленивые с томатным соусом: – мясо 60/70 – капуста 80/120 – яйцо 1/8 – масло сливочное 3/5 – лук 8/10 – рис 10/15 – мука 3/5 – соус томатный 5/5	11,4/13,3 1,15/1,73 1,16/1,2 0,01/0,02 0,65/0,97 0,6/0,6 0,22/0,45 0,2/0,2	5,67/6,62 -/- -/- 2,38/3,97 0,09/0,14 0,57/0,57 0,02/0,04 -/-	-/- 3,61/5,41 0,71/0,89 0,01/0,02 7,28/10,92 0,02/0,02 1,77/3,53 0,88/0,88	99,5/116,1 19,5/29,3 3,6/4,5 22,3/37,1 33,4/50,0 7,9/7,9 8,3/16,6 4,5/4,5
4. Кисель: – кисель 10/15 – сахарный песок 8/10	-/- -/-	-/- -/-	9,2/13,8 7,91/9,98	36,8/55,2 32,4/40,6
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,97/26,89	14,03/17,45	88,65/112,69	593,23/731,33
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Всего за день	56,91	59,26/54,13	172,78/240,72	1534/2043

День 2	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: – пшеничка 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Кофейный напиток на молоке: – кофе ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	10,54/14,03	17,85/22,3	53,95/66,96	527,5/631,1
Обед				
1. Суп картофельный с рыбой: – рыба 25/30 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 3/4	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,20 0,08/0,10 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 2,84/3,79	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 26,5/35,3
2. Суфле куриное: – кура 50/60 – яйцо 1/4 – масло сливочное 3/4 – молоко 15/15	6,3/8,06 1,2/1,2 0,01/0,02 0,49/0,49	3,7/4,68 1,14/1,14 2,38/3,97 0,53/0,53	-/- 0,05/0,05 0,01/0,02 0,66/0,66	59,5/78,5 15,7/15,7 22,8/37,1 9,6/9,6
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/- 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Огурец свежий 30/40	0,24/0,32	-/-	0,61/0,82	3,5/4,6
5. Компот из кураги: – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	15,12/19,25	17,56/23,56	79,29/103,1	556,4/728,4
Полдник				
1. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Банан 130/130	1,45/1,45	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Всего в полдник	4,71/5,69	3,52/4,58	36,08/38,39	208,0/242,2
Всего за день	51,8/61,28	57,05/69,56	219,85/267,45	1728,9/2081,6

День 3	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/10 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 164,2/180,6 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – сахарный песок 10/13	-/- -/-	-/- -/-	-/- 11,87/12,86	-/- 48,7/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	46,0/69,0 34,5/41,4
Всего в завтрак	8,28/9,88	8,87/11,44	43,79/52,34	396,2/468,0
Обед				
1. Свекольник на мясном бульоне: – свекла 80/100 – картофель 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10	0,96/1,2 0,56/0,7 0,16/0,2 0,08/0,1	-/- -/- -/- -/-	7,07/8,84 7,6/9,5 0,71/0,89 0,59/0,74	33,04/41,2 33,4/41,8 3,6/4,5 2,8/3,5
2. Вермишелевая запеканка с мясом: – вермишель 35/40 – мясо 40/50 – яйцо 1/6 – масло сливочное 4/5 – лук 5/5	0,75/3,74 7,6/9,5 0,84/0,84 0,02/0,02 0,1/0,1	0,29/0,34 3,78/4,72 0,8/0,8 3,17/3,97 -/-	24,93/28,49 -/- 0,03/0,03 0,02/0,02 0,45/0,45	118,4/135,3 66,3/82,9 11,0/11,0 29,7/37,1 2,2/2,2
3. Соус: – томатная паста 5/6 – сахарный песок 3/3 – масло сливочное 3/3 – мука 3/4	0,2/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
4. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/- -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	13,3/20,28	10,69/12,74	76,64/102,39	479,0/620,0
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/50	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Всего за день	48,3/62,9	54,5/63,84	182,8/242	1566/1948,3

День 4	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом: – рис 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	9,93/12,59	17,1/20,57	54,54/67,67	620,6/727,6
Обед				
1. Суп гороховый на курином бульоне с гречками: – горох 30/40 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 4/5 – хлеб пшеничный 15/15	4,70/7,72 0,12/0,16 0,06/0,08 -/- 1,03/1,03	0,66/0,88 -/- -/- 3,79/4,74 0,10/0,10	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/- 7,16/7,16	88,0/121,6 2,6/3,6 2,1/2,8 35,3/44,1 34,5/34,5
2. Картофель запеченный: – картофель 140/160 – масло сливочное 3/4	1,96/2,24 0,01/0,01	-/- 1,59/2,38	26,6/30,4 0,01/0,01	117,0/133,8 14,8/22,3
3. Рыба припущенная: – рыба свежая 60/80 – мука 4/5 – масло растительное 4/5	10,03/11,7 0,28/0,45 -/-	0,22/0,29 0,03/0,04 3,79/4,74	-/- 2,1/3,53 -/-	43,1/57,5 10,0/16,6 35,3/44,1
4. Салат из моркови: – морковь 50/60 – масло растительное 3/3	0,52/0,62 -/-	-/- 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
5. Компот из виноградного сока				
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	13,3/20,28	10,69/12,74	76,64/102,39	479,0/620,0
Полдник				
1. Отвар шиповника	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,97	50,8/50,8
Всего в полдник	6,95/6,95	7,04/7,04	20,79/20,79	179,2/179,2
Всего за день	42,33/55,62	43,89/50,54	192,75/248,39	1580,2/1922,4

День 5	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: – пшеничка 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка с повидлом: – хлеб пшеничный 20/30 – повидло 10/15	1,48/2,35 0,03/0,05	0,25/0,3 -/-	10,28/15,17 6,09/9,14	50,0/70,8 25,1/37,7
Всего в завтрак	9,84/12,17	10,25/13,41	58,36/73,75	384,4/504,3
Обед				
1. Суп вермишелевый на мясном бульоне: – вермишель 18/20 – лук 5/6 – морковь 8/10 - масло растительное 3/4	1,68/1,87 0,1/0,12 0,06/0,08 -/-	0,15/0,17 -/- -/- 2,84/3,79	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/-	60,9/67,6 2,6/3,6 2,1/2,8 26,5/35,3
3. Тефтели мясные: – мясо 50/60 - рис 5/6 - лук 8/10 – масло растительное 4/5 – мука 5/5	9,5/11,4 0,32/0,39 0,16/0,2 -/- 0,45/0,45	4,72/5,67 0,05/0,06 -/- 3,79/4,74 0,04/0,04	-/- 3,64/4,37 0,71/0,89 -/- 3,53/3,53	82,9/99,5 16,7/20,0 3,6/4,5 35,3/44,1 16,6/16,6
3. Греча 30/35 - масло сливочное 4/5	2,62/3,06 0,01/0,02	0,69/0,81 2,38/3,97	19,01/20,97 0,01/0,02	95,1/110,9 22,3/37,1
4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука ¾	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
5. Помидор свежий 30/40	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,6
6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,66/24,56	14,33/22,16	75,51/96,45	542,6/695,6
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Всего за день	44,18/53,7	39,54/52,5	222,18/287,99	1480,6/1907,9

День 6	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом: – рис 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/3,36 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 9,89/12,86	-/- 64,2/83,5 40,6/52,7
3. Булка с маслом – хлеб пшеничный 20/30 – масло сливочное 8/10	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
Всего в завтрак	9,57/10,8	16,93/21,54	51,44/65,47	407,7/520,3
Обед				
1. Суп картофельный с курой, сметанным соусом после термич. обработки – кура 25/30 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное ¾ – сметана 20/20	4,75/5,7 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 0,58/0,58	1,12/1,35 -/- -/- -/- 2,38/3,17 5,7/5,7	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 0,49/0,49	30,0/35,9 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 57,4/57,4
2. Котлета куриная: – кура 50/60 – яйцо 1/10 – хлеб пшеничный 9/11 – масло растительное 5/6 – мука 5/5 – лук 8/10	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/- 0,05/0,05 4,29/5,25 -/- 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3. Капуста тушёная: – капуста свежая 120/140 – лук 8/10 – морковь – томатная паста 6/8 – масло сливочное 4/5	1,73/2,02 0,16/0,2 0,08/0,10 0,24/0,33 0,02/0,02	-/- -/- -/- -/- 3,17/3,97	5,41/6,31 0,71/0,89 0,59/0,74 1,06/1,41 0,02/0,02	29,3/34,2 3,6/4,5 2,8/3,5 5,4/8,9 29,7/37,1
4. Компот из кураги: – курага 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,47/27,71	20,36/24,26	70,43/96,42	570,7/743,2
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 20/30	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
3. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
Всего в полдник	8,84/9,78	9,03/10,02	34,47/41,31	261,5/302,7
Всего за день	50/63	59,17/73,19	201/260	1580/2011

День 7	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша гречневая на молоке с маслом: – греча 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	2,19/2,62 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,58/0,69 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	15,84/19,01 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	79,2/95,1 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Кофейный напиток на молоке: – кофе ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	10,34/12,66	17,46/21,27	49,47/62,1	608,3/720,8
Обед				
1. Суп полевой с рыбой: – рыба свежая 25/30 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 2/3	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 1,9/2,84	-/ 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Котлета куриная: – кура 50/60 – яйцо 1/10 – хлеб пшеничный 9/11 – масло растительное 5/6 – мука 5/5 – лук 8/10	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/ 0,05/0,05 4,29/5,25 -/ 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/ 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,97/26,89	14,03/17,45	88,65/112,69	593,23/731,33
Полдник				
1. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Печенье 20/30	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5
3. Банан 130/130	1,45/1,45	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Всего в полдник	6,6/8,52	5,51/7,56	49,76/58,91	293,3/365,7
Всего за день	47,7/58,61	46,43/57,68	230,2/294,5	1791,83/2013,73

День 8	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Макароны отварные с маслом: – макароны 35/40 – масло сливочное 4/5	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12	1,48/2,35 1,92/2,30	0,25/0,3 2,71/3,25	10,28/15,17 0,34/0,41	50,0/70,8 34,5/41,4
4. Апельсин 130/130	0,72/0,72	-/-	7,6/7,6	32,0/32,0
Всего в завтрак	8,05/13,09	9,82/12,34	56,73/69,42	365,4/451,0
Обед				
1. Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной (после термич. обработки): – капуста 50/60 – картофель 50/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное ¾ – сметана 10/15	0,72/0,86 0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,1 -/- 0,29/0,43	-/- -/- -/- -/- 2,84/3,79 2,85/4,24	2,26/2,71 9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 -/- 0,24/0,37	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Рыбные биточки: – рыба 50/70 – лук 8/10 – мука 5/5 – масло растительное 5/6 – хлеб пшеничный 7/10 – яйцо 1/10	8,36/11,7 0,16/0,2 0,45/0,45 -/- 0,48/0,69 0,48/0,48	0,18/0,25 -/- 0,04/0,04 3,79/4,74 0,05/0,06 0,47/0,47	-/- 0,71/0,89 3,53/3,53 -/- 3,34/4,77 0,02/0,02	36,0/50,3 3,6/4,5 16,6/16,6 35,3/44,1 16,1/23,0 6,3/6,3
3. Рис отварной: – рис 30/35 – масло сливочное 4/5	1,94/2,26 0,02/0,02	0,28/0,33 3,17/3,97	21,83/25,47 0,02/0,02	100,0/116,7 29,7/37,1
4. Соус: – паста томатная 5/6 – сахарный песок 3/3 – масло сливочное 3/3 – мука ¾	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
6. Компот из сухофруктов – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	19,58/26,2	13,56/16,6	81,47/106,7	541,1/700,6
Полдник				
1. Снежок 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка с повидлом: – хлеб пшеничный 20/50 – повидло 10/15	1,38/2,07 0,03/0,05	0,13/0,2 -/-	9,54/14,31 6,09/9,14	46,0/69,0 25,1/37,7
Всего в полдник	7,93/10,0	7,17/7,36	24,45/41,82	199,5/281,1
Всего за день	42,34/56,88	38,08/43,90	186,7/249,61	1302,6/1668,5

День 9	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,71/1,9 3,26/3,36 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/4,58 3,17/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 64,2/83,5 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай с молоком – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом – хлеб пшеничный 20/30 – масло сливочное 8/10	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
Всего в завтрак	9,67/11,64	16,82/21,41	47,9/57,71	392,6/487,2
Обед				
1. Свекольник на мясном бульоне, сметанным соусом после термич. обработки – картофель 60/60 – свекла 60/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное 3/4 – сметана 10/10	0,84/0,84 0,72/0,72 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 0,29/0,29	-/- -/- -/- -/- 2,38/3,17 2,85/2,85	11,4/11,40 5,3/5,3 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 0,24/0,24	50,2/50,2 24,7/24,7 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 28,7/28,7
2. Рулет картофельный с мясом: – мясо 50/60 – картофель 200/220 – лук 8/10 – яйцо 1/8 – масло сливочное 3/4	9,5/11,4 2,8/3,08 0,16/0,2 0,6/0,6 0,01/0,02	4,72/5,67 -/- -/- 0,57/0,57 2,38/3,17	-/- 38,0/41,8 0,71/0,89 0,02/0,02 0,01/0,02	82,9/99,5 167,2/183,9 3,6/4,5 7,9/7,9 22,3/29,7
3. Салат из свежей капусты: – капуста свежая 50/60 – масло растительное 3/3 – сахар 3/3	0,72/0,86 -/- -/-	-/- 2,84/2,84 -/-	2,26/2,71 -/- 2,97/2,97	12,2/14,6 26,5/26,5 12,2/12,2
4. Компот из свежих яблок – яблоки 10/13 – сахарный песок 10/13	0,04/0,06 -/-	-/- -/-	1,2/1,56 9,89/12,86	5,1/6,6 40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	17,38/21,29	15,99/18,77	85,38/105,56	570,6/695
Полдник				
1. Молоко 200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 15/20	1,42/1,89	1,49/1,99	10,26/13,68	61,8/82,3
3. Яблоко 100/100	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
Всего в полдник	7,94/8,71	8,53/9,03	19,08/22,5	190,2/210,7
Всего за день	46,5/62,66	47,9/57,7	198/243,1	1446/1811

День 10	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Лапша молочная с маслом: – вермишель 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	1,68/1,87 3,06/3,59 0,01/0,02 -/-	0,15/0,17 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,82/14,25 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,9/67,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка: – хлеб пшеничный 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в завтрак	9,72/11,47	9,82/12,18	52,85/68,37	542,6/647,4
Обед				
1. Куриный бульон с гренками: – хлеб пшеничный 15/15 – масло сливочное 4/5 – морковь 10/14	1,03/1,03 0,02/0,02 0,1/0,15	0,1/0,1 3,17/3,97 -/-	7,16/7,16 0,02/0,02 0,74/1,04	34,5/34,5 29,7/37,1 3,5/4,8
2. Рулет куриный с яйцом: – кура 70/80 – хлеб пшеничный 9/11 – лук 8/10 – яйцо 1/7 – яйцо 1/4 – масло сливочное 4/5 – масло растительное 2/2	13,3/15,2 0,62/0,76 1,16/1,2 0,48/0,48 1,2/1,2 0,02/0,02 -/-	3,15/3,6 0,06/0,07 -/- 0,47/0,47 1,14/1,14 3,17/3,97 1,9/1,9	-/- 4,29/5,25 0,71/0,89 0,02/0,02 0,05/0,05 0,02/0,02 -/-	83,9/95,8 20,7/25,3 3,6/4,5 6,3/6,3 15,7/15,7 29,7/37,1 17,6/17,6
3. Макароны отварные с маслом: – макароны 35/40 – масло сливочное 4/5	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
4. Соус томатно-сметанный: – паста томатная 5/6 – сметана 10/10 – мука ¾ – масло сливочное 3/3 – сахарный песок 3/3	0,2/0,24 0,29/0,29 0,28/0,28 0,01/0,01 -/-	-/- 2,85/2,85 0,03/0,03 2,38/2,38 -/-	0,88/1,06 0,24/0,24 2,1/2,1 0,01/0,01 2,97/2,97	4,5/5,4 28,7/28,7 10,0/10,0 22,3/22,3 12,2/12,2
5. Компот из сухофруктов – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,74/26,9	22,13/25,29	73,72/69,84	601,7/738,4
Полдник				
1. Снежок 150/200	5,04/6,52	4,99/7,04	6,31/8,82	97,0/128,4
2. Булка 20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Всего за день	42,0/50,1	44,0/51,81	206,3/265,3	1617/1968

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Трушина Надежда Владимировна

Действителен с 23.06.2021 по 23.06.2022