

УТВЕРЖДАЮ

заведующий



Л.А.Браницкая

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ Д/С № 11

для возрастной категории детей с 1.5 до 7 лет

№ техн. карты	День: понедельник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0
393/ 392	Чай с лимоном/ Чай с сахаром	200	0,12/0,06	0,02	10,2/9,99	41,0/40,0	2,83/0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					368,2/367,2	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	95,0	7,2
	Всего ккал за второй завтрак					95,0	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81
304	Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,3	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
	Всего ккал за обед					729,0	
	Ужин						
33	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,0	7,34
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,3	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					312,9	
	Всего ккал за день		49,08 /49,22	40,59	235,01 /234,8	1505,1 /1504,1	24,54 /21,74

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

техн. карты	День: понедельник неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшениная с маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159,0	0
393/ 392	Чай с лимоном/ Чай с сахаром	150	0,07/0,04	0,01	7,1/6,99	29,0/28,0	1,42/0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					306,44/305,4	
	Второй завтрак						
370	Сок фруктовый	150	0,75	0	19,05	79,0	6,0
	Всего ккал за второй завтрак					79,0	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48
304	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264,0	0,38
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за обед					445,22	
	Ужин						
33	Птица тушеная в соусе с овощами	150	7,22	4,62	13,74	125,13	6,12
396	Кофейный напиток с молоком	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					245,5	
	Всего ккал за день		36,79 /36,76	31,455	179,2 /179,09	1079,16 /1075,12	17,7 16,3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: вторник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир/ Ряженка	200	5,22	4,5	7,2/7,56	90,0/92,0	1,26/0,54
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,7/160,7	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	200/5	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
247	Рыба, тушенная с овощами	120	7,04	3,56	1,92	70,0	2,26
/255	/Котлеты или биточки рыбные	/70	/10,09	/3,26	/6,79	/97,0	/0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					544,17/571,17	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
604	Молоко сгущенное	30	2,37	2,61	16,35	96,3	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					398,0	
	Всего ккал за день		64,35 /67,4	54,79 /54,49	230,63 /235,86	1478,87 /1507,87	35,67 /32,93

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: вторник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:1,5-3года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150/4	3,4	3,96	22,94	141,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					291,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир/ Ряженка	150	4,35	3,75	6,0/6,3	75,0/76,0	1,05/0,45
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					120,8/121,8	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
247	Рыба, тушенная с овощами	80	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13
/255	/Котлеты или биточки рыбные	/60	/7,61	/2,45	/5,33	/74,0	/0,18
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					428,86/441,86	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
604	Молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					322,0	
	Всего ккал за день		49,38 /51,05	44,665 /43,695	168,78 /172,87	1162,66 /1176,66	27,3 /25,75

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: среда неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					430,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
317	Макароны отварные	160	5,5	4,57	26,44	168,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					707,74	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
215	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/85	/9,01	/12,51	/2,24	/156,25	/0,49
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					467,66/379,57	
	Всего ккал за день		52,93 /49,02	70,17 /62,83	219,06 /217,79	1649,4 /1561,31	45,39 /45,88

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: среда Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	140,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					309,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
317	Макароны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					452,67	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
215	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/75	/7,21	/10,01	/1,79	/125,0	/0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					372,0/285,24	
	Всего ккал за день		39,29 /35,3	52,415 /45,23	153,41 /152,16	1177,67 /1090,91	32,77 /33,16

УТВЕРЖДАЮ

Утверждаю _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: четверг неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория:3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2
3	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
/2	/Бутерброд с маслом	/30/5	/3,06	/9,43	/18,27	/110,0	/0
	Всего ккал за завтрак					435,25/383,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7
/20	/Салат из белокочанной капусты		/0,84	/3,64	/5,41	/52,44	/19,47
58	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
322	Запеканка картофельная с мясом	200	15,24	11,95	32,21	297,5	4,75
/748	/Бефстроганов из печени	/160	/10,8	/6,6	/19,8	/180,0	/11,17
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,44	/0,02	/27,76	/113,0	/0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					798,67/716,83	
	Ужин						
234	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/30	23,35	17,61	50,73	455,5	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					615,2	
	Всего ккал за день		72,56	61,09	261,73	1893,12	43,44
			/65,48	57,91	/259,31	/1759,03	/63,86

УТВЕРЖДАЮ
Утверждаю _____ Браницкая Л.А.

№ техн. карты	День: четверг Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	150/4	4,67	4,86	20,94	146,0	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19
3	Бутерброд с сыром	20/4	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
/2	/Бутерброд с маслом		/1,71	/5,28	/10,23	/80,0	/0
	Всего ккал за завтрак					323,3/303,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8
/20	/Салат из белокочанной капусты		/0,56		/3,6	/34,96	/12,98
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
322	Запеканка картофельная с мясом	150	11,42	8,96	24,16	223,13	3,56
/748	/Бефстроганов из печени	/120	/9,27	/5,7	/17,0	/176,0	/8,4
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,33	/0,015	/20,82	/84,75	/0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					607,86/586,48	
	Ужин						
234	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/20	19,6	14,61	40,29	371,6	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					487,4	
	Всего ккал за день		55,49	47,96	199,95	1462,56	43,38
			/52,77	/45,505	/198,82	/1420,88	/57,59

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,26	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
602 /153	Вафли /Гренка молочная	50	1,4 /6,0	1,66 /8,7	38,66 /21,45	177,0 /185,55	0 /0,08
	Всего ккал за второй завтрак					279,0/287,55	
	Обед						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	3,94	10,48	19,55	56,52	1,65
28	Суп уха со сметаной	200	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38
277 /316	Гуляш из отварного мяса в соусе /Кулеш с мясом	80 /210	18,05 /10,28	14,26 /8,4	4,58 /22,1	124,5 /313,0	0,97 /1,2
180	Перловка отварная	130	3,91	0,46	0,38	134,39	0
373 /376	Компот из лимонов /Компот из сухофруктов	200	0,16 /0,44	0 /0,02	15,54 /27,76	62,7 /113,0	40,0 /0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					616,58/720,99	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
458 /122	Ватрушка с творогом /Коржик молочный	100 /70	10,5 /6,71	6,26 /12,26	33,3 /66,57	288,0 /403,2	0,04 /0,01
	Всего ккал за ужин					509,0/624,2	
	Всего ккал за день		79,6 /72,92	63,83 /70,99	246,91 /292,71	1782,84 /2011,0	55,48 /16,16

	День: пятница Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					285,97	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
602	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0
/153	/Гренка молочная	/40	/4,0	/5,8	/14,3	/123,7	/0,05
	Всего ккал за второй завтрак					191,2/208,7	
	Обед						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	3,94	10,48	19,55	37,7	31,32
28	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	60	14,18	11,2	3,6	93,43	0,76
/316	/Кулеш с мясом	/180	/9,25	/8,06	/19,89	/281,7	/1,08
180	Перловка отварная	110	3,31	0,38	0,32	113,72	0
373	Компот из лимонов	150	0,08	0	10,27	40,95	40,0
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,33	/0,015	/20,82	/84,75	/0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					450,23/569,16	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108,0	0,66
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173,0	0,03
/122	/Коржик молочный	/50	/3,17	/6,18	/32,8	/199,0	/0,06
	Всего ккал за ужин					309,0/335,0	
	Всего ккал за день		58,05 /48,49	49,27 /52,055	174,17 /199,59	1236,4 /1398,83	80,77 /41,47

	День: понедельник неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	200	0,12 /0,06	0,02	10,20 /9,99	41,0 /40,0	2,83 /0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					355,2/354,2	
	Второй завтрак						
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					108,6	
	Обед						
33 /20	Салат из свеклы /Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,26 /3,64	6,33 /5,41	61,28 /52,44	2,8 /19,47
73	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					638,11/629,27	
	Ужин						
449	Оладьи	150	11,5	14,5	62,8	429,0	0,56
608	Яблочное повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					519,0	
	Всего ккал за день		45,85 /45,79	47,33 /46,71	251,66 /250,53	1620,91 /1611,07	35,87 /49,74

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	150	0,07 /0,04	0,01	7,1 /6,99	29,0 /28,0	1,42 /0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					296,44/295,44	
	Второй завтрак						
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					77,7	
	Обед						
33 /20	Салат из свеклы /Салат из белокочанной капусты	40	0,6 /0,56	3,04 /2,43	4,52 /3,6	43,77 /34,96	2,0 /12,98
73	Рассольник	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					464,07/455,26	
	Ужин						
449	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37
608	Яблочное повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					364,0	
	Всего ккал за день		32,71 /32,64	35,875 /35,265	187,82 /186,79	1202,21 /1192,4	26,32 /35,9

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2 /3	Бутерброд с маслом /Бутерброд с сыром	30/5 /40/5/10	3,06 /6,45	9,43 /7,27	18,27 /17,77	110,0 /162,25	0 /0,1
	Всего ккал за завтрак					385,0/437,25	
	Второй завтрак						
401	Кефир / Ряженка	200	5,22	4,5	7,2/7,56	90,0/92,0	1,26/0,54
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,7/160,7	
	Обед						
10 /20	Салат из зеленого горошка консервированного/ Салат из белокочанной капусты	60	1,78 /0,84	3,11 /3,64	1,91 /5,41	50,0 /52,44	6,6 /19,47
58	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
255	Котлеты или биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					646,0/648,44	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
354 /351	Соус сметанный /Соус молочный сладкий	30	0,42 /0,58	1,22 /1,35	1,76 /3,97	22,2 /30,45	0,011 /0,09
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Всего ккал за ужин					322,2/330,45	
	Всего ккал за день		68,54 /71,15	59,68 /58,18	216,43 /222,0	1511,9 /1576,84	41,641 /53,97

УТВЕРЖДАЮ

+	День: вторник Неделя :вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
/3	/Бутерброд с сыром	/20/4/9	/2,81	/4,49	/10,98	/100,3	/0,06
	Всего ккал за завтрак					296,0/316,3	
	Второй завтрак						
401	Кефир / Ряженка	150	4,35	3,75	6,0/6,3	75,0/76,0	1,05/0,45
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					120,8/121,8	
	Обед						
10 /20	Салат из зеленого горошка консервированного/Салат из белокочанной капусты	40	1,19 /0,56	2,07 /2,43	1,27 /3,6	33,0 /34,96	4,4 /12,98
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
255	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					497,13/499,09	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354 /351	Соус сметанный /Соус молочный сладкий	30	0,42 /0,58	1,22 /1,35	1,76 /3,97	22,2 /30,45	0,011 /0,09
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
	Всего ккал за ужин					295,2/303,45	
	Всего ккал за день		54,32 /54,95	48,465 /48,17	162,94 /168,53	1209,13 /1240,64	31,941 /40,06

	День: среда Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
/3	/бутерброд с сыром	/40/5/10	/6,45	/7,27	/17,77	/162,25	/0,1
	Всего ккал за завтрак					401,0/453,25	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
77	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101,0	12
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
132	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	119,0	32,74
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,44	/0,02	/27,76	/113,0	/0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					648,74/672,34	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
215	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/85	/9,01	/12,51	/2,24	/156,25	/0,49
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за ужин					467,56/379,47	
	Всего ккал за день		50,45 /50,29	62,45 /52,97	197,26 /200,99	1561,3 /1549,06	59,04 /59,96

УТВЕРЖДАЮ

	День: среда неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
/3	/Бутерброд с сыром	/20/4/9	/2,81	/4,49	/10,98	/100,3	/0,06
	Всего ккал за завтрак					315,0/335,3	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
77	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
132	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	96,0	24,99
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,33	/0,015	/20,82	/84,75	/0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					398,72/416,42	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
215	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/75	/7,21	/10,01	/1,79	/125,0	/0,39
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за ужин					375,9/289,14	
	Всего ккал за день		39,01	48,25	146,49	1133,62	45,44
			/36,39	/40,29	/150,12	/1084,86	/46,14

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
14 /20	Салат из свежих помидоров с луком /Салат из белокочанной капусты	60	0,67 /0,84	3,7 /3,64	2,8 /5,41	47,46 /52,44	12,2 /19,47
28	Суп уха со сметаной	250	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	8,15
373 /376	Компот из лимонов /Компот из сушеных фруктов	200	0,16 /0,44	0 /0,02	15,54 /27,76	62,7 /113,0	40,0 /0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					607,63/662,91	
	Ужин						
50	Сырники	130	23,5	11,3	37,2	410,0	0,35
461 /351	Соус фруктовый /Соус молочный сладкий	50 /30	0,56 /0,58	0,04 /1,35	8,51 /3,97	34,68 /30,45	0,6 /0,09
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					553,38/549,15	
	Всего ккал за день		78,46 /78,93	46,63 /47,9	214,58 /224,87	1583,01 /1634,06	79,88 /47,04

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий_____Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	118,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					268,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
14 /20	Салат из свежих помидоров с луком /Салат из белокочанной капусты	40	0,45 /0,56	2,47 /2,43	1,88 /3,6	31,64 /34,96	8,1 /12,98
28	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43
276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,0	6,4
373 /376	Компот из лимонов /Компот из сушеных фруктов	150	0,08 /0,33	0 /0,015	10,27 /20,82	40,95 /84,75	40 /0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					417,02/464,14	
	Ужин						
50	Сырники	110	21,4	10,5	34,0	325,0	0,345
461 /351	Соус фруктовый /Соус молочный сладкий	50 /30	0,56 /0,58	0,04 /1,35	8,51 /3,97	34,68 /30,45	0,6 /0,09
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					433,48/429,25	
	Всего ккал за день		61,79 /62,17	30,56 /31,85	165,49 /173,22	1162,5 /1205,39	70,88 /35,55

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за второй завтрак					71,38	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	80	18,05	14,26	4,58	124,5	0,97
317	Макароны отварные	160	5,5	4,57	26,44	168,0	0
/313	/Каша гречневая рассыпчатая	/150	/8,59	/6,09	/38,64	/243,0	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					647,17/722,17	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91
460	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,0	0
/455	/Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом		/4,6	/1,87	/44,44	/212,8	/0,03
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					470,1/386,97	
	Всего ккал за день		52,41 /54,44	56,4 /49,28	250,02 /262,07	1566,65 /1558,52	12,2 /12,23

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за второй завтрак					48,92	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	60	14,18	11,2	3,6	93,43	0,76
317	Макароны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112,0	0
/313	/Каша гречневая рассыпчатая	/120	/5,73	/4,06	/25,76	/162,0	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					465,51/506,51	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
460	Крендель сахарный	70	4,95	9,2	39,02	259,0	0
/455	/Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	/60	/3,45	/1,4	/33,33	/159,6	/0,02
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					387,62/288,22	
	Всего ккал за день		39,05	42,153	210,87	1185,05	8,16
			/39,61	/35,403	/213,31	/1126,65	/8,18

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					344,2	
	Второй завтрак						
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,1	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
18	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144,0	7,87
91	Макаронник с мясом или печенью	180	9,56	16,11	25,0	178,0	0
69	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					555,68	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
216	Омлет с сыром	105	11,24	19,51	1,72	227,0	0,21
/27	/Омлет натуральный с маслом	/85	/9,01	/12,51	/2,24	/156,25	/0,49
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,54	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					450,52/379,77	
	Всего ккал за день		40,39 /38,16	62,72 /55,72	225,16 /225,68	1508,5 /1437,75	31,34 /31,62

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	118,0	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					264,44	
	Второй завтрак						
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					112,85	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
18	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,0	6,5
91	Макаронник с мясом или печенью	130	6,9	11,63	18,0	160,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					437,38	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,0	0,17
/27	/Омлет натуральный с маслом	/75	/7,21	/10,01	/1,79	/125,0	/0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					344,24/285,24	
	Всего ккал за день		30,78 /28,89	45,585 /42,8	168,85 /169,24	1158,91 /1099,91	22,04 /22,26

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					404,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир / Ряженка	200	5,22	4,5	7,2/7,56	90,0/92,0	1,26/0,54
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,7/160,7	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
73	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	14,84	6,63	72,0	196,25	16,36
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					606,52	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					323,9	
	Всего ккал за день		69,45	57,48	271,19 /271,55	1493,12 /1495,12	48,081 /47,361

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					318,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир / Ряженка	150	4,35	3,75	6,0/6,3	75,0/76,0	1,05/0,45
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					120,8/121,8	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
73	Рассольник	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	11,87	5,3	57,6	157,0	13,09
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					448,26	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					280,0	
	Всего ккал за день		52,59	46,505	202,59 /202,89	1167,06 /1168,06	35,731 /35,131

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А

	День: среда Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
28	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					543,18	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	140	8,32	10,01	13,15	183,21	8,13
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					257,01	
	Всего ккал за день		43,18	33,675	164,35	1127,19	23,86

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л .А.

	День: среда Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
28	Суп уха со сметаной	200	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					716,47	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					344,26	
	Всего ккал за день		61,76	45,9	227,05	1482,73	29,43

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20 /15	Салат из белокочанной капусты /Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84 /0,57	3,64 /3,68	5,41 /1,84	52,44 /42,84	19,47 /11,4
86	Суп - лапша с курицей	200	32,39	9,84	152,44	662,2	0
164	Суфле из курицы	120	9,75	9,1	11,59	201,1	0,33
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					1220,08/1210,48	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	120	1,34	3,17	9,23	79,7	6,6
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					241,74	
	Всего ккал за день		65,95 /65,68	49,82 /49,86	344,72 /341,15	1906,82 /1897,22	56,41 /48,34

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	122,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					291,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20 /15	Салат из белокочанной капусты /Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,56 /0,38	2,43 /2,45	3,6 /1,23	34,96 /28,56	12,98 /7,6
86	Суп – лапша с курицей	150	19,4	5,9	91,46	496,65	0
164	Суфле из курицы	100	8,53	7,96	10,14	167,59	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					937,02/930,62	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	80	1,1	2,13	10,1	59,24	6,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					175,71	
	Всего ккал за день		45,83 /45,65	36,245 /36,27	240,38 /238,01	1447,73 /1441,33	45,91 /40,53

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А

	День: пятница Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0	0
/78	/Бутерброд с повидлом	/40/15	/2,7	/4,28	/30,06	/170,17	/0,1
	Всего ккал за второй завтрак					279,0/272,17	
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
748	Бефстроганов из печени	160	10,8	6,6	19,8	180,0	11,17
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					769,01	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13
455	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом/ Коржик молочный	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03
/122		/70	/6,71	/12,26	/66,57	/403,2	/0,01
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					433,8/624,2	
	Всего ккал за день		55,33	54,4	310,29	1882,81	40,19
			/58,74	/67,41	/323,82	/2066,38	/40,27

	День: пятница Неделя : первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
602 /78	Вафли /Бутерброд с повидлом	30 /30/15	0,84 /2,03	1,0 /3,21	23,2 /22,55	106,2 /127,63	0 /0,08
	Всего ккал за второй завтрак					191,2/212,63	
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
748	Бефстроганов из печени	120	9,27	5,7	17,0	176,0	8,4
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					602,02	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108,0	0,66
455 /122	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом/ коржик молочный	60 /50	3,45 /3,17	1,4 /6,18	33,33 /32,8	159,6 /199,0	0,02 /0,06
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					259,6/335,0	
	Всего ккал за день		41,22 /42,13	38,915 /45,905	220,18 /219,0	1335,82 /1432,65	29,33 /29,45

УТВЕРЖДАЮ

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					380,2	
	Второй завтрак						
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					108,6	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81
335	Рагу из овощей с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					590,23	
	Ужин						
449	Оладьи	150	11,5	14,5	62,8	429,0	0,56
461	Соус фруктовый	50	0,56	0,04	8,51	34,68	0,6
/608	/Яблочное повидло	/20	/0,08	/0	/13,0	/50,0	/0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					503,68/519,0	
	Всего ккал за день		40,84 /40,36	49,55 /49,51	242,47 /246,96	1582,71 /1598,03	17,88 /17,38

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	140,0	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					286,44	
	Второй завтрак						
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					77,7	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48
335	Рагу из овощей с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					434,29	
	Ужин						
449	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37
461	Соус фруктовый	50	0,56	0,04	8,51	34,68	0,6
/608	/Яблочное повидло	/20	/0,08	/0	/13,0	/50,0	/0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					348,68/364,0	
	Всего ккал за день		29,54 /29,06	36,4 /36,36	181,3 /185,79	1147,11 /1162,43	12,92 /12,42

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л.А.

*	День: вторник Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65	
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0	
	Всего ккал за завтрак					394,26		
	Второй завтрак							
370	Соки фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6,0	
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0	0	
	Всего ккал за второй завтрак					256,17		
	Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	
95	Тефтели рыбные	80	10,3	3,9	11,04	120,0	0,26	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0	
	Всего ккал за обед					562,67		
	Ужин							
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0	
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Всего ккал за ужин					323,9		
	Всего ккал за день		56,0	52,2	256,65	1537,0	45,381	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

*	День: вторник Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					304,97	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	100	0,5	0	12,7	52,67	4,0
602	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,87	
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07
95	Тефтели рыбные	60	7,72	2,95	8,28	90,0	0,19
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					405,48	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					280,0	
	Всего ккал за день		42,01	41,505	181,12	1149,32	31,831

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

*	День: среда Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					385,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
132	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	119,0	32,74
/317	/Макароны отварные	/160	/5,5	/4,57	/26,44	/168,0	/0
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					627,43/676,43	
	Ужин						
147	Рыба под омлетом	150	17,3	10,22	4,22	177,89	0,12
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					339,93	
	Всего ккал за день		56,15 /57,67	52,03 /49,18	198,07 /205,53	1396,36 /1445,36	49,81 /17,07

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

*	День: среда неделя : вторая сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					296,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	170	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
132	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	96,0	24,99
/317	/Макароны отварные	/130	/3,67	/3,01	/17,63	/112,0	/0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					495,02/511,02	
	Ужин						
147	Рыба под омлетом	120	13,84	8,17	3,37	142,31	0,09
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					258,78	
	Всего ккал за день		43,01 /43,55	39,37 /36,82	148,26 /151,51	1093,8 /1109,8	40,62 /15,63

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					404,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20 /15	Салат из белокочанной капусты /Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84 /0,57	3,64 /3,68	5,41 /1,84	52,44 /42,84	19,47 /11,4
58	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
454	Пирожки печеные с мясом и рисом	80	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					622,03/612,43	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	150	15,7	13,4	25,8	280,08	2,04
604	Молоко сгущённое	30	2,37	2,61	16,35	96,3	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					536,08	
	Всего ккал за день		56,76 /56,49	53,24 /53,28	239,44 /235,87	1606,11 /1596,51	47,38 /39,31

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					318,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20 /15	Салат из белокочанной капусты /Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,56 /0,38	2,43 /2,45	3,6 /1,23	34,96 /28,56	12,98 /7,6
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
454	Пирожки печеные с мясом и рисом	60	7,68	4,79	21,15	167,4	0,43
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					467,48/461,08	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	120	12,61	10,68	20,64	224,06	1,6
604	Молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					404,06	
	Всего ккал за день		43,21 /43,03	39,785 /39,81	178,95 /176,58	1233,54 /1227,14	36,71 /31,33

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
41 /1	Салат из моркови /Хлеб пшеничный	60 /30	0,74 /2,13	0,05 /0,33	6,96 /13,92	31,38 /68,7	2,88 /0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за второй завтрак					71,38/108,7	
	Обед						
20 /15	Салат из белокочанной капусты /Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84 /0,57	3,64 /3,68	5,41 /1,84	52,44 /42,84	19,47 /11,4
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
311	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164,0	0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					693,23/683,63	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91
122 /153	Коржик молочный /Гренка молочная	70 /50	6,71 /6,0	12,26 /8,7	66,57 /21,45	403,2 /185,55	0,01 /0,08
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					577,37/359,72	
	Всего ккал за день		49,26 /49,67	58,19 /54,95	268,14 /226,41	1719,98 /1530,05	48,35 /37,47

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница неделя : вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	118,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					268,0	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
/1	/Хлеб пшеничный	/20	/1,42	/0,22	/9,28	/45,8	/0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за второй завтрак					48,92/73,8	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
/15	/Салат из свежих помидоров и огурцов		/0,38	/2,45	/1,23	/28,56	/7,6
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
311	Суфле куриное с рисом	60	10,3	9,84	2,74	140,0	0
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					544,78/538,38	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
122	Коржик молочный	50	3,17	6,18	32,8	199,0	0,06
/153	/Гренка молочная	/40	/4,0	/5,8	/14,3	/123,7	/0,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					327,62/252,32	
	Всего ккал за день		36,29 /37,87	41,033 /40,86	180,8 /164,57	1189,32 /1132,5	35,45 /28,14

УТВЕРЖДАЮ

	День: понедельник неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	169,9	0
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	150	0,07 /0,04	0,01	7,1 /6,99	29,0 /28,0	1,42 /0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					317,34/316,34	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	100	0,5	0	12,7	52,67	4,0
	Всего ккал за второй завтрак					52,67	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					415,08	
	Ужин						
449	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37
461 /608	Соус фруктовый /Яблочное повидло	50 /20	0,56 /0,08	0,04 /0	8,51 /13,0	34,68 /50,0	0,6 /0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					348,68/364,0	
	Всего ккал за день		30,68 /30,17	32,825 /32,87	178,79 /183,17	1133,77 /1148,09	25,22 /23,32

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	200	0,12 /0,06	0,02	10,20 /9,99	41,0 /40,0	2,83 /0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					381,2/380,2	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6,0
	Всего ккал за второй завтрак					79,17	
	Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					520,34	
	Ужин						
449	Оладьи	150	11,5	14,5	62,8	429,0	0,56
461 /608	Соус фруктовый /Яблочное повидло	50 /20	0,56 /0,08	0,04 /0	8,51 /13,0	34,68 /50,0	0,6 /0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					503,68/519,0	
	Всего ккал за день		41,35 /40,81	44,91 /44,87	230,11 /234,39	1484,39 /1498,71	36,26 /32,96

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А..

	День: вторник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					304,97	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	100	0,5	0	12,7	52,67	4,0
	Всего ккал за второй завтрак					52,67	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
247	Рыба тушеная с овощами	80	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					458,46	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					280,0	
	Всего ккал за день		43,54	42,35	162,6	1096,1	16,48

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					394,26	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6,0
	Всего ккал за второй завтрак					79,17	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
247	Рыба, тушеная с овощами	120	7,04	3,56	1,92	70,0	2,26
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					616,17	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					323,9	
	Всего ккал за день		57,16	51,97	227,1	1413,5	23,18

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
3	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
/2	/Бутерброд с маслом	/20/4	/1,71	/5,28	/10,23	/80,0	/0
	Всего ккал за завтрак					316,3/296,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	170	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
132	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	96,0	24,99
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,33	/0,015	/20,82	/84,75	/0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					477,32/495,02	
	Ужин						
27	Омлет натуральный с маслом	75	7,21	10,01	1,79	125,0	0,39
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					241,47	
	Всего ккал за день		32,71 /36,38	40,4 /41,21	143,3 /146,68	1079,09 /1076,49	40,73 /40,92

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
3 /2	Бутерброд с сыром / Бутерброд с маслом	40/5/10 /30/5	6,45 /3,06	7,27 /9,43	17,77 /18,27	162,25 /110,0	0,1 /0
	Всего ккал за завтрак					437,25/385,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
132	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	119,0	32,74
383 /376	Кисель из сока /Компот из сушеных фруктов	200	0,08 /0,44	0 /0,02	22,26 /27,76	89,4 /113,0	0,07 /0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					603,83/627,43	
	Ужин						
27	Омлет натуральный с маслом	85	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					318,29	
	Всего ккал за день		50,89 /47,86	52,14 /54,32	190,09 /196,09	1403,37 /1374,72	49,95 /50,18

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					318,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
28	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43
454	Пирожки печеные с мясом и рисом	60	7,68	4,79	21,15	167,4	0,43
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					451,54	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	120	12,61	10,68	20,64	224,06	1,6
604	Молоко сгущенное	20	1,58	1,74	10,9	64,2	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					404,6	
	Всего ккал за день		47,47	36,95	175,01	1218,14	31,92

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
397	Какао с молоком	200	3,69	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					404,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
28	Суп уха со сметаной	200	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38
454	Пирожки печеные с мясом и рисом	80	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					627,11	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	150	15,7	13,4	25,8	280,08	2,04
604	Молоко сгущенное	30	2,37	2,61	16,35	96,3	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					536,08	
	Всего ккал за день		65,64	49,54	236,49	1611,19	42,46

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					291,0	
	Второй завтрак						
41 /602	Салат из моркови /Вафли	40 /30	0,49 /0,84	0,038 /1,0	4,64 /23,2	20,92 /106,2	1,92 /0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за второй завтрак					48,92/134,2	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
311	Суфле куриное с рисом	60	10,3	9,84	2,74	140,0	0
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					544,78	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
122 /153	Коржик молочный /Гренка молочная	50 /40	3,17 /4,0	6,18 /5,8	32,8 /14,3	199,0 /123,7	0,06 /0,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					327,62/252,32	
	Всего ккал за день		36,29 /37,47	41,033 /41,62	180,8 /180,86	1212,32 /1222,3	35,45 /33,52

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
/602	/Вафли	/50	/1,4	/1,66	/38,66	/177,0	/0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за второй завтрак					71,38/217,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
311	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164,0	0
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					693,23	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91
122	Коржик молочный	70	6,71	12,26	66,57	403,2	0,01
/153	/Гренка молочная	/50	/6,0	/8,7	/21,45	/185,55	/0,08
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					577,37/359,72	
	Всего ккал за день		49,26 /49,21	58,19 /56,24	268,14 /254,72	1719,98 /1647,95	48,35 /45,54

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141,0	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					287,44	
	Второй завтрак						
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					112,85	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
18	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,2	6,5
91	Макаронник с мясом или печенью	130	6,9	11,63	18,0	160,0	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					437,58	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,0	0,17
/215	/Омлет натуральный	/130	/11,2	/17,2	/3,04	/211,76	/0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					344,24/372,0	
	Всего ккал за день		30,78 /32,88	48,585 /49,99	168,85 /170,49	1182,11 /1209,87	22,04 /21,87

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					344,2	
	Второй завтрак						
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,1	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
18	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144,0	7,87
91	Макаронник с мясом или печенью	180	9,56	16,11	25,0	178,0	0
69	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					555,68	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
216	Омлет с сыром	105	11,24	19,51	1,72	227,0	0,21
/215	/Омлет натуральный	/150	/12,92	/19,85	/3,51	/244,34	/0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					450,32/467,66	
	Всего ккал за день		40,39 /42,07	62,72 /63,06	225,16 /226,95	1508,3 /1525,64	31,34 /31,13

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
3	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
/2	/Бутерброд с маслом	/20/4	/1,71	/5,28	/10,23	/80,0	/0
	Всего ккал за завтрак					338,3/318,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					120,8	
	Обед						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
73	Рассольник	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	11,87	5,3	57,6	157,0	13,09
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					457,07	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					280,0	
	Всего ккал за день		53,73 /52,63	46,325 /47,12	204,26 /203,51	1196,17 /1175,87	24,811 /24,75

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
3 /2	Бутерброд с сыром /бутерброд с маслом	40/5/10 /30/5	6,45 /3,06	7,27 /9,43	17,77 /18,27	162,25 /110,0	0,1 /0
	Всего ккал за завтрак					456,25/404,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					158,7	
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
73	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
151	Рыба, запеченная с картофелем порусски	250	14,84	6,63	72,0	196,25	16,36
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					606,71	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					323,9	
	Всего ккал за день		72,84 /69,45	55,94 /58,1	271,61 /272,11	1545,56 /1493,31	31,511 /31,41

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
28	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
132	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	96,0	24,99
/313	/Каша гречневая рассыпчатая		/5,73	/4,06	/25,76	/162,0	/0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					434,52/500,52	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					299,68	
	Всего ккал за день		40,58 /43,18	35,265 /33,77	152,97 /164,35	1061,2 /1127,2	48,85 /23,86

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
28	Суп уха со сметаной	200	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
132	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	119,0	32,74
/313	/Каша гречневая рассыпчатая		/8,59	/6,09	/38,64	/243,0	/0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					590,14/714,14	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					397,6	
	Всего ккал за день		57,17 /61,76	47,23 /45,9	207,39 /227,05	1409,74 /1533,74	62,17 /29,43

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					315,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
86	Суп-лапша с курицей	150	19,4	5,9	91,46	496,45	0
164	Суфле из курицы	100	8,53	7,96	10,14	167,59	0,29
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,33	/0,015	/20,82	/84,75	/0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					948,72/966,42	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	80	1,1	2,13	10,1	59,24	6,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					175,71	
	Всего ккал за день		45,55 /45,82	35,97 /35,99	244,36 /248,49	1483,43 /1501,13	31,14 /31,39

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
86	Суп-лапша с курицей	200	32,39	9,84	152,44	662,2	0
164	Суфле из курицы	120	9,75	9,1	11,59	201,1	0,33
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	0
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,44	/0,02	/27,76	/113,0	/0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					1 268,38/1292,08	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	120	1,34	3,17	9,23	79,7	6,6
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					241,74	
	Всего ккал за день		66,17 /66,53	50,37 /50,39	355,44 /360,94	1955,12 /1978,82	37,93 /38,26

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Всего ккал за второй завтрак					48,92	
	Обед						
68	Щи по-уральски (с крупой)	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
748	Бефстроганов из печени	120	9,27	5,7	17,0	176,0	8,4
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					552,4	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108,0	0,66
455 /122	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом / Коржик молочный	60 /50	3,45 /3,17	1,4 /6,18	33,33 /32,8	159,6 /199,0	0,02 /0,06
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					295,6/335,0	
	Всего ккал за день		35,83 /35,55	31,763 /36,54	190,04 /189,51	1079,92 /1119,32	33,44 /33,48

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : первая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Всего ккал за второй завтрак					71,38	
	Обед						
68	Щи по-уральски (с крупой)	200	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8
748	Бефстроганов из печени	160	10,8	6,6	19,8	180,0	11,7
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					665,56	
	Ужин						
93(2)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13
455 /122	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом/ Коржик молочный	80 /70	4,6 /6,71	1,87 /12,26	44,44 /66,57	212,8 /403,2	0,03 /0,01
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					433,8/624,2	
	Всего ккал за день		47,88 /49,99	43,77 /54,16	259,24 /281,37	1571,74 /1762,14	44,32 /44,30

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
/392	/Чай с сахаром		/0,04		/6,99	/28,0	/0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					283,41/282,41	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	100	0,5	0	12,7	52,67	4,0
	Всего ккал за второй завтрак					52,67	
	Обед						
77	Суп картофельный	150	1,05	1,27	7,5	46,0	5,4
336	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за обед					420,22	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
39	Сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,32
/247	/Рыба тушеная с овощами	/80	/5,94	/3,42	/1,54	/61,0	/1,13
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					284,52/287,87	
	Всего ккал за день		32,71 /34,25	33,515 /32,81	151,12 /151,81	1040,82 /1043,17	30,77 /29,18

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ **Браницкая Л.А.**

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1683	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	200	0,12 /0,06	0,02	10,2 /9,99	41,0 /40,0	2,83 /0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					345,46/344,46	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6,0
	Всего ккал за второй завтрак					79,17	
	Обед						
77	Суп картофельный	200	1,87	2,26	21,17	80,8	9,6
336	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за обед					584,84	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
39 /247	Сельдь с луком / Рыба, тушеная с овощами	35 /120	4,37 /7,04	4,13 /3,56	0,74 /1,92	57,65 /70,0	1,32 /2,26
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					357,69/370,04	
	Всего ккал за день		43,22 /45,83	40,56 /39,99	213,85 /214,82	1367,16 /1378,51	43,7 /41,84

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	118,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					268,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
602	Вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0
	Всего ккал за второй завтрак					181,2	
	Обед						
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,17	2,92
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81,0	6,72
255	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					514,86	
	Ужин						
234	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/20	19,6	14,61	40,29	371,6	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					445,4	
	Всего ккал за день		50,77	44,58	209,42	1409,46	12,25

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ **Браницкая Л.А.**

	День: вторник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177,0	0
	Всего ккал за второй завтрак					267,0	
	Обед						
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,46	3,06	1,19	35,17	2,92
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139,0	11,2
255	Котлеты или биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					715,45	
	Ужин						
234	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140/30	23,35	17,61	50,73	455,5	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					564,2	
	Всего ккал за день		66,64	58,57	294,78	1924,65	17,3

	День: среда Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
3	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
/2	/Бутерброд с маслом	/20/4	/1,71	/5,28	/10,23	/80,0	/0
	Всего ккал за завтрак					338,3/318,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
139	Суп рисовый с зеленым горошком	150	4,97	5,29	10,26	108,75	6,0
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
317	Макаронны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					512,04	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
215	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					372,0	
	Всего ккал день		44,12 /43,02	52,77 /53,56	153,89 /153,14	1266,34 /1246,04	22,39 /22,33

УТВЕРЖДАЮ

	День: среда Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
3 /2	Бутерброд с сыром /Бутерброд с маслом	40/5/10 /30/5	6,45 /3,06	7,27 /9,43	17,77 /18,27	162,25 /110,0	0,1 /0
	Всего ккал за завтрак					456,25/404,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
139	Суп рисовый с зеленым горошком	200	6,62	7,06	13,68	145,0	8,0
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
317	Макароны отварные	160	5,5	4,57	26,44	168,0	0
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					695,79	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
215	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					467,66	
	Всего ккал за день		59,6 /56,21	67,42 /69,58	206,93 /207,43	1663,7 /1611,45	41,98 /41,88

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
322	Запеканка картофельная с мясом	150	11,42	8,96	24,16	223,13	3,56
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					523,21	
	Ужин						
50	Сырники	110	21,4	10,5	34,0	325,0	0,345
351 /461	Соус молочный сладкий /Соус фруктовый	30 /50	0,58 /0,56	1,35 /0,04	3,97 /8,51	30,45 /34,68	0,09 /0,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					429,25/433,48	
	Всего ккал за день		51,85 /51,83	39,845 /38,535	186,54 /191,08	1279,46 /1283,69	37,495 /38,005

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
58	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
322	Запеканка картофельная с мясом	200	15,24	11,95	32,21	297,5	4,75
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					696,33	
	Ужин						
50	Сырники	130	23,5	11,3	37,2	410,0	0,35
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
/461	/Соус фруктовый		/7,2	/11,8	/39,5	/282,8	/1,48
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					549,15/801,5	
	Всего ккал за день		64,44 /71,06	51,18 /61,63	242,06 /277,59	1690,48 /1942,83	48,56 /49,95

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ **Браницкая Л.А.**

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					315,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	57,0	2,05
1 /602	Хлеб пшеничный /Вафли	20 /30	1,42 /0,84	0,22 /1,0	9,28 /23,2	45,8 /106,2	0
	Всего ккал за второй завтрак					102,8/163,2	
	Обед						
131	Суп куриный с вермишелью	150	5,78	3,07	11,97	89,34	3,97
335	Рагу из овощей с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
373 /376	Компот из лимонов /Компот из сушеных фруктов	150	0,08 /0,33	0 /0,015	10,27 /20,82	40,95 /84,75	40,0 /0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					398,83/442,63	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68
458	Ватрушки с повидлом /Ватрушка с творогом	60	3,82 /7,9	2,55 /4,69	37,8 /25,0	190 /173,0	0,06 /0,03
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					318,62/301,62	
	Всего ккал за день		39,26 /43,01	37,25 /40,185	171,28 /182,95	1135,25 /1222,45	56,11 /16,38

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168л	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					401,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	85,0	2,46
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
/602	/Вафли	/50	/1,4	/1,66	/38,66	/177,0	
	Всего ккал за второй завтрак					153,7	
	Обед						
131	Суп куриный с вермишелью	200	7,71	4,1	15,96	119,12	5,3
335	Рагу из овощей с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
373	Компот из лимонов	200	0,16	0	15,54	62,7	40,0
/376	/Компот из сушеных фруктов		/0,44	/0,02	/27,76	/113,0	/0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					524,05/574,35	
	Ужин						
93	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,17	16,53	134,17	0,91
458	Ватрушка с повидлом	100	5,09	3,4	50,42	253,0	0,09
	/Ватрушка с творогом		/10,5	/6,26	/33,3	/288,0	/0,04
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					427,17/462,17	
	Всего ккал за день		51,67 /56,63	49,38 /53,59	232,47 /252,31	1505,92 /1591,22	60,67 /21,02

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
207	Макароны с сахаром	130	4,3	2,98	31,38	172,46	0
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
/392	/Чай с сахаром		/0,04		/6,99	/28,0	/0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	0
	Всего ккал за завтрак					319,9/318,9	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	100	0,5	0	12,7	52,67	4,0
	Всего ккал за второй завтрак					52,67	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
81	Суп гороховый с мясом	150	6,65	4,06	17,82	132,64	4,0
304	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264,0	0,38
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за обед					647,48	
	Ужин						
449	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37
608	Яблочное повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
	Всего ккал за ужин					364,0	
	Всего ккал за день		39,31 /39,28	37,705	222,17 /222,06	1384,05 /1383,05	23,57 /22,17

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: понедельник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
207	Макароны с сахаром	160	6,45	4,91	46,08	309,0	0
393 /392	Чай с лимоном /Чай с сахаром	200	0,12 /0,06	0,02	10,2 /9,99	41,0 /40,0	2,83 /0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,51	6,93	14,88	127,2	0
	Всего ккал за завтрак					477,2/476,2	
	Второй завтрак						
370	Соки фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	6,0
	Всего ккал за второй завтрак					79,17	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
81	Суп гороховый с мясом	200	8,87	5,41	23,76	176,85	5,32
304	Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за обед					876,66	
	Ужин						
449	Оладьи	150	11,5	14,5	62,8	429,0	0,56
608	Яблочное повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0,1
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Всего ккал за ужин					519,0	
	Всего ккал за день		54,68 /54,62	52,57	302,98 /302,77	1952,03 /1951,03	35,67 /32,87

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					296,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
602 /1	Вафли /Хлеб пшеничный	30 /20	0,84 /1,42	1,0 /0,22	23,2 /9,28	106,2 /45,8	0
	Всего ккал за второй завтрак					181,2/120,8	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
73	Рассольник	150	4,06	4,0	8,28	86,22	7,08
95	Тефтели рыбные	60	7,72	2,95	8,28	90,0	0,19
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					491,66	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	184,0	0
354 /461	Соус сметанный /Соус фруктовый	30 /50	0,42 /0,56	1,22 /0,04	1,76 /8,51	22,2 /34,68	0,011 /0,6
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
	Всего ккал за ужин					295,2/307,68	
	Всего ккал за день		51,8 /52,52	49,715 /47,755	178,47 /171,3	1264,06 /1216,14	38,311 /38,9

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: вторник Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168к	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					385,0	
	Второй завтрак						
401	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
602 /1	Вафли /Хлеб пшеничный	50 /30	1,4 /2,13	1,66 /0,33	38,66 /13,92	177,0 /68,7	0
	Всего ккал за второй завтрак					267,0/158,7	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
73	Рассольник	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
95	Тефтели рыбные	80	10,3	3,9	11,04	120,0	0,26
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					668,27	
	Ужин						
230	Вареники ленивые	120	21,89	16,03	22,6	193,0	0
354 /461	Соус сметанный /Соус фруктовый	30 /50	0,42 /0,56	1,22 /0,04	1,76 /8,51	22,2 /34,68	0,011 /0,6
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Всего ккал за ужин					322,2/334,68	
	Всего ккал за день		68,72 /69,59	61,84 /59,33	246,62 /228,63	1642,47 /1546,65	51,271 /51,86

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	118,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					287,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
77	Суп картофельный	150	1,05	1,27	7,5	46,0	5,4
282	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132,0	0
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162,0	0
/36	/Капуста тушеная		/2,75	/3,14	/9,02	/74,68	/20,34
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					516,99/429,67	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2,0
215	Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/75	/7,21	/10,01	/1,79	/125,0	/0,39
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	31,9	0
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1						330,1/243,34	
	Всего ккал за ужин						
	Всего ккал за день		39,58 /32,61	48,705 /40,595	156,93 /138,94	1178,09 /1004,01	31,96 /52,69

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: среда Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					394,0	
	Второй завтрак						
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	Всего ккал за второй завтрак					44,0	
	Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
77	Суп картофельный	200	1,87	2,26	21,17	80,8	9,6
282	Котлеты, биточки, шницели	75	11,92	8,8	11,64	173,0	0
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,0	0
/36	/Капуста тушеная		/3,77	/5,19	/12,07	/111,34	/20,34
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					730,19/598,53	
	Ужин						
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	2,8
215	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0
/27	/Омлет натуральный с маслом	/85	/9,01	/12,51	/2,24	/156,25	/0,49
396	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1						398,86/310,77	
	Всего ккал за ужин						
	Всего ккал за день		52,15 /43,42	63,73 /55,49	222,13 /194,29	1567,05 /1347,3	43,78 /64,61

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					285,97	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92
	Всего ккал за второй завтрак					20,92	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
748	Бефстроганов из печени	120	9,27	5,7	17,0	176,0	8,4
/284	/Оладьи из печени	/90	/12,7	/6,63	/9,38	/145,73	/5,1
321	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,52
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
383	Кисель из сока	150	0,06	0	16,69	67,05	0,05
1	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,33	0
	Всего ккал за обед					540,77/510,5	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	120	12,61	10,68	20,64	224,06	1,6
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
/604	/Молоко сгущенное	/20	/1,58	/1,74	/10,9	/64,2	/0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					328,31/362,06	
	Всего ккал за день		41,61 /46,04	40,878 /42,198	161,66 /160,97	1175,97 /1179,45	37,48 /34,09

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: четверг Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168з	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,48	6,12	26,0	177,26	0,65
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,26	
	Второй завтрак						
41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Всего ккал за второй завтрак					31,38	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	116,5	12,4
748	Бефстроганов из печени	160	10,8	6,6	19,8	180,0	11,17
/284	/Оладьи из печени	/110	/15,53	/8,1	/11,47	/178,11	/6,23
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
383	Кисель из сока	200	0,08	0	22,26	89,4	0,07
1	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,67	0
	Всего ккал за обед					645,18/643,29	
	Ужин						
236	Пудинг творожно-морковный	150	15,7	13,4	25,8	280,08	2,04
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
/604	/Молоко сгущенное		/2,37	/2,61	/16,35	/96,3	/0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					419,23/485,08	
	Всего ккал за день		53,3 /59,82	52,24 /55,0	216,19 /220,24	1474,05 /1538,01	48,73 /43,7

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 1,5-3 год	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	133,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
2	Бутерброд с маслом	20/4	1,71	5,28	10,23	80,0	0
	Всего ккал за завтрак					283,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
1 /602	Хлеб пшеничный /Вафли	20 /30	1,42 /0,84	0,22 /1,0	9,28 /23,2	45,8 /106,2	0
	Всего ккал за второй завтрак					130,8/191,2	
	Обед						
68	Щи по-уральски (с крупой)	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,0	6,4
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
	Всего ккал за обед					403,34	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	80	1,1	2,13	10,1	59,24	6,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
1	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,67	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
	Всего ккал за ужин					175,71	
	Всего ккал за день		40,76 /40,18	27,725 /28,505	149,78 /163,7	992,85 /1053,25	22,95

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Браницкая Л.А.

	День: пятница Неделя : вторая Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	Завтрак						
168a	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,06	9,43	18,27	110,0	0
	Всего ккал за завтрак					378,0	
	Второй завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
1 /602	Хлеб пшеничный /Вафли	30 /50	2,13 /1,4	0,33 /1,66	13,92 /38,66	68,7 /177,0	0
	Всего ккал за второй завтрак					170,7/279,0	
	Обед						
68	Щи по-уральски (с крупой)	200	6,76	6,17	9,01	127,89	8,8
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	8,15
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
	Всего ккал за обед					553,23	
	Ужин						
45	Винегрет овощной, ½ яйца	120	1,34	3,17	9,23	79,7	6,6
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
1	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11,07	53,34	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
	Всего ккал за ужин					241,74	
	Всего ккал за день		51,96 /51,23	38,22 /39,55	199,71 /224,45	1343,67 /1451,97	27,61

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ Браницкая Л.А.