

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Ягодка»  
г. о. Жигулевск  
Михеева Н.Б.

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «ЯГОДКА»  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
13г	Каша манная молочная	150	7.0	6.9	20.6	165.3
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	150	-		4.9	19.3
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13.7</b>	<b>16.0</b>	<b>36.2</b>	<b>337.0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
28	Сок	200	-	-	10,0	40,0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.4</b>	<b>3.6</b>	<b>22.9</b>	<b>130.2</b>
<b>ОБЕД</b>						
46	Салат из свежей моркови с раст. маслом	40	0.1	3.0	2.7	39.8
7	Суп овощной со сметаной	180	1.7	3.2	12.5	117.4
38	Плов с мясом	150	17.5	13.2	28.8	303.6
79	Компот из сухофруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>23.5</b>	<b>20.5</b>	<b>85.8</b>	<b>648.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
53	Творожный пирог с посыпкой	140	15.7	16.3	34.5	316.1
77	Какао на молоке	160	4.7	5.2	12.6	116.7
	<b>Всего за полдник</b>		<b>20.4</b>	<b>21.5</b>	<b>47.1</b>	<b>432.8</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>59.0</b>	<b>61.6</b>	<b>192.0</b>	<b>1548.3</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
28	Морковь кусочками (нов.уроож)	40	0.5	-	3.0	14.4
13а	Каша молочная пшеничная	150	7.3	6.5	18.2	167.1
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
62б	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>17.0</b>	<b>19.1</b>	<b>55.9</b>	<b>421.6</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
80	Кисель	150	0.06	-	11.1	44.4
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0.06</b>	<b>-</b>	<b>11.1</b>	<b>44.4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты	40	0.7	3.0	1.8	37.6
5	Свекольник со сметаной	180	2.4	4.9	13.5	112.7
34а	Жаркое по-домашнему с курами	150	14.3	13.0	22.8	254.4
84	Компот из свежих яблок и чернослива	150	0.2	-	13.1	52.5
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>21.6</b>	<b>22.0</b>	<b>81.3</b>	<b>599.3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
14б	Суп молочный гречневый	150	5.9	6.7	15.2	139.2
71	Плюшка	80	6.9	9.8	45.0	288.9
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	230	0.3	-	10.4	90.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>13.1</b>	<b>16.5</b>	<b>75.5</b>	<b>537.9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51.7</b>	<b>57.6</b>	<b>223.8</b>	<b>1603.2</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
13	Каша «Геркулес» молочная	150	7.4	7.5	18.5	132.9
77	Какао на молоке	160	4.7	5.2	12.6	116.7
62а	Батон с маслом, сыром	20/5/10	3.9	7.5	10.4	126.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16.5</b>	<b>20.2</b>	<b>45.4</b>	<b>394.4</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10.0	40.0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90,2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.4</b>	<b>3.6</b>	<b>22.9</b>	<b>130,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
8	Суп с рыб.консервами	180	8.0	11.1	14.0	187.1
49	Куры порционно	80	9.1	11.0	1.7	158.0
37	Капуста тушеная	115	1.8	6.0	7.5	96.2
796	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>23.2</b>	<b>29.2</b>	<b>63.2</b>	<b>631.5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
25	Салат овощной	40	0.2	3.0	1.3	32.2
108	Суфле из печени	95	22.9	8.3	3.1	144.3
73	Отварная вермишель	90	3.2	4.5	22.3	142.6
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>28.1</b>	<b>16.5</b>	<b>44.4</b>	<b>400.9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>69.2</b>	<b>69.5</b>	<b>175.9</b>	<b>1557.0</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Салат из св.капусты с яблоком	40	0.7	0.3	2.4	42.0
146	Суп молочный гречневый	150	5.9	6.7	15.2	139.3
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	114.2
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>15.1</b>	<b>18.8</b>	<b>41.4</b>	<b>416.5</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10,0	40,0
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10.0</b>	<b>40.0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
28	Св.помидора	30	0.1	-	1.0	4.5
11	Суп «Харчо» со сметаной	180	1.9	4.1	14.6	102.8
29	Котлета мясная	70	15.6	7.8	3.3	112.9
89	Подлив	30	0.3	2.0	2.6	30.0
29	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	156.9
79а	Компот из кураги	150	0.4	-	12.3	43.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>22.2</b>	<b>19.1</b>	<b>86.3</b>	<b>592.6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
53а	Сырники со сметаной,сах.	130/20	18.3	8.0	24.6	247.9
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	230	0.3	-	10.4	90.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>18.6</b>	<b>8.0</b>	<b>39.9</b>	<b>357.7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55.9</b>	<b>45.9</b>	<b>177.6</b>	<b>1406.8</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	Суп молочный вермишел.	150	5.2	6.4	17.4	146.4
78	Кофейный напиток молочная	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/10	3.9	7.5	10.4	126.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13.5</b>	<b>18.9</b>	<b>41.1</b>	<b>359.3</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Молоко	160	4.4	5.1	7.4	92.8
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>5.8</b>	<b>4.7</b>	<b>20.3</b>	<b>183.0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
97	Суп картоф. с фасолью	180	4.0	4.0	17.7	125.0
44а	Овощное рагу с курами	150	14.0	10.1	16.5	218.6
79	Компот из кураги и св.яблок	150	0.2	-	13.1	52.5
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>22.2</b>	<b>15.2</b>	<b>77.4</b>	<b>538.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
60а	Рыбные котлеты в т.с.	95/30	13.3	3.6	3.3	155.4
22	Салат «Лето»	70	2.0	4.2	6.0	69.1
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	4.6	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>17.1</b>	<b>8.5</b>	<b>26.7</b>	<b>313.0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58.6</b>	<b>47.3</b>	<b>165.5</b>	<b>1393.5</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
50	Суп-лапша с яйцом	150	3.0	4.4	7.4	80.8
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
62в	Булка с маслом, повидлом	20/5/10	1.6	4.5	16.6	113.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>4.6</b>	<b>8.9</b>	<b>28.9</b>	<b>213.8</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10,0	40,0
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.4</b>	<b>3.6</b>	<b>22.9</b>	<b>130.2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
46	Салат из свежей моркови с раст.маслом	40	0.1	3.0	2.7	39.8
4	Щи со сметаной	180	1.6	4.0	12.9	95.1
29	Котлета мясная	70	15.6	7.8	3.3	112.9
89	подлив	30	0.3	2.0	2.6	30.0
29	Картофельное пюре	120	3.7	4.1	22.4	165.9
79	Компот из с/фруктов	150	0.2	-	11.7	45.4
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>25.5</b>	<b>22.0</b>	<b>85.7</b>	<b>631.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
55	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	120	17.5	9.0	12.0	211.1
		10	0.7	0.8	5.6	32.9
77	Какао на молоке	160	4.9	5.2	12.6	116.7
	<b>Всего за полдник</b>		<b>22.9</b>	<b>15.0</b>	<b>30.2</b>	<b>360.7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54.4</b>	<b>49.5</b>	<b>167.7</b>	<b>1335.9</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	4.9	21.8
13е	Каша «Дружба» молочная	150	6.8	7.0	21.0	169.4
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62б	Булка с маслом и кремом	20/5/10	2.3	5.3	21.3	122.5
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14.0</b>	<b>17.3</b>	<b>60.5</b>	<b>399.9</b>
	2-й ЗАВТРАК					
80	Кисель	150	0,06	-	11.1	44.4
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0.06</b>	<b>-</b>	<b>11.1</b>	<b>44.4</b>
	ОБЕД					
19	Салат из свежей капусты	40	0.7	3.0	1.8	37.6
9	Борщ со сметаной	180	1.7	4.0	14.0	99.8
51	Бефстроганов из печени	90	12.8	9.8	4.6	163.7
	Отварная вермишель	100	3.5	5.3	24.5	154.6
84	Компот из свежих яблок и кураги	150	0.2	-	13.1	52.5
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>22.9</b>	<b>23.2</b>	<b>88.1</b>	<b>650.3</b>
	ПОЛДНИК					
25	Салат овощной	40	0.2	3.0	1.3	32.2
106	Омлет	90	5.8	11.9	5.9	128.0
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Фрукт	224	0.3	-	10.4	90.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>8.1</b>	<b>15.6</b>	<b>35.3</b>	<b>332.5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45.0</b>	<b>56.1</b>	<b>195.0</b>	<b>1427.1</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
13г	Каша манная молочная	150	7.0	6.9	20.6	165.3
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
77	Какао на молоке	160	4.7	5.2	12.6	116.7
62а	Булка с маслом, сыром	20/5/10	3.9	7.5	10.4	126.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>20.7</b>	<b>24.2</b>	<b>43.9</b>	<b>475.1</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10,0	40,0
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>				<b>10.0</b>	<b>40.0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
28	Св.огурец	30	0.2	-	0.8	4.2
3	Рассольник со сметаной	180	1.9	4.1	14.6	102.4
36а	Капуста тушеная с курами	150	13.8	13.0	7.5	174.0
79б	Напиток из шиповника	150	0.3	-	9.9	48.1
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>20.2</b>	<b>18.2</b>	<b>62.9</b>	<b>470.8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
61	Рыба под овощами	105	13.8	2.5	2.0	95.3
	Отварной рис	85	3.8	4.9	20.4	135.2
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	4.6	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>19.4</b>	<b>8.1</b>	<b>39.8</b>	<b>319.0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60.3</b>	<b>50.5</b>	<b>156.6</b>	<b>1303.1</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
136	Каша ячневая молочная	150	7.0	7.0	19.6	161.3
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62	Булка с маслом	20/5	1.6	4.5	10.4	89.6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>18.1</b>	<b>21.1</b>	<b>43.6</b>	<b>399.9</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
86	Лимонный напиток	150	0.02	-	10.6	35.0
28	Вафли	20	0.8	6.6	11.8	110.6
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0.8</b>	<b>6.6</b>	<b>22.4</b>	<b>145.6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты	40	0.7	3.0	1.8	37.6
2	Суп гороховый	180	3.9	3.9	18.2	125.0
32	Азу по-татарски с мясом	150	16.4	11.9	19.7	221.0
84	Компот из св.яблок и чернослива	150	0.2	-	13.1	52.5
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>25.2</b>	<b>19.9</b>	<b>82.9</b>	<b>580.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
14а	Суп молочный пшеничный	150	5.2	6.7	15.6	142.2
69	Ватрушка с творогом	90	10.4	9.4	44.8	284.4
81	Чай сладкий	150	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	224	0.3	-	10.4	90.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>15.9</b>	<b>16.1</b>	<b>75.7</b>	<b>536.4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>60.0</b>	<b>63.7</b>	<b>224.6</b>	<b>1665.6</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
27	Морковь тертая с сахаром	40	0.5	-	3.9	18.1
13д	Каша пшеничная молочная	150	7.6	7.2	18.1	159.5
78	Кофейный напиток молочный	150	4.4	5.0	13.3	86.2
62	Булка с маслом, сыром	20/5/10	3.9	7.5	10.4	126.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16.4</b>	<b>19.7</b>	<b>45.7</b>	<b>390.5</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Молоко	160	4.4	5.1	7.4	92.8
28	Печенье	20	1.4	3.6	12.9	90.2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>5.8</b>	<b>8.7</b>	<b>20.3</b>	<b>183.0</b>
	<b>ОБЕД</b>					
25	Салат овощной	40	0.2	3.0	1.3	32.2
6	Суп с клецками	180	4.0	4.5	25.3	154.7
30а	Гуляш из кур	80	12.4	7.4	4.2	115.1
	Гречка рассыпчатая	90	5.0	3.5	27.2	152.8
79	Компот из кураги и св.яблок	150	0.2	-	13.1	62.5
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	52.5
28	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79.6
	<b>Всего за обед</b>		<b>25.8</b>	<b>19.5</b>	<b>101.2</b>	<b>649.4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
60	Рыбные биточки со сметано-томатным соусом	95 45	13.1 0.5	3.5 1.1	1.0 2.7	147.0 23.4
	Салат «Зимний»	65	2.0	4.2	6.5	72.0
82	Чай с лимоном	150	0.02	-	4.6	26.0
28	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.7	12.8	62.5
	<b>Всего за полдник</b>		<b>17.4</b>	<b>9.55</b>	<b>27.6</b>	<b>330.9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65.4</b>	<b>57.4</b>	<b>194.8</b>	<b>1553.8</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>579.5</b>	<b>559.1</b>	<b>1873.0</b>	<b>14758.7</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>57.9</b>	<b>55.9</b>	<b>187.3</b>	<b>1475.8</b>

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
13г	Каша манная молочная	180	9.3	8.6	28.3	219.7
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
62	Батон с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16.8</b>	<b>17.9</b>	<b>49.0</b>	<b>417.5</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10.0	40.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.7</b>	<b>4.5</b>	<b>26.0</b>	<b>152.7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
46	Салат из свежей моркови с раст. маслом (нов.урож)	60	0.7	3.0	4.3	47.2
7	Суп овощной со сметаной	200	2.5	5.0	15.7	117.4
38	Плов с мясом	180	21.2	16.5	37.2	275.3
79	Компот из сухофруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>29.7</b>	<b>25.8</b>	<b>111.5</b>	<b>778.0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
53	Творожный пирог с посыпкой	140	20.7	22.8	30.6	341.5
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
	<b>Всего за полдник</b>		<b>26.0</b>	<b>28.7</b>	<b>44.1</b>	<b>470.2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>74.2</b>	<b>76.9</b>	<b>230.6</b>	<b>1818.4</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
28	Морковь кусочками (нов.урож)	49	0,6	-	3,8	18,1
13а	Каша молочная пшеничная	180	9.7	8.9	27.2	222.4
16	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
62б	Батон с маслом, кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
78	Кофейный напиток молочный	180	5,2	6,1	14,8	111,5
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>21.4</b>	<b>23.2</b>	<b>55.1</b>	<b>548.4</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
80	Кисель	180	0,06	-	15,2	54,4
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>15,2</b>	<b>60,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты (нов.урож)	60	1,0	3,0	3,3	44,1
5	Свекольник со сметаной	200	3.1	6.1	17.9	142.3
34а	Жаркое по-домашнему с курами	180	16.8	14.5	29.3	288.0
84	Компот из свежих яблок и чернослива	180	0.2	-	17.1	66.7
28	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75,0
28	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	21,6	99,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,1</b>	<b>24,9</b>	<b>104,6</b>	<b>715,6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
14б	Суп молочный гречневый	180	7.6	8.0	20.2	174.9
71	Плюшка	100	7.9	12.8	54.3	354.7
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	233	0.3	20.8	89.9	93.2
	<b>Всего за полдник</b>		<b>15.8</b>	<b>41.6</b>	<b>169.3</b>	<b>642.1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>63.3</b>	<b>89.7</b>	<b>344.2</b>	<b>1966.5</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
13в	Каша «Геркулес» молочная	180	9.9	10.2	25.1	154.0
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Батон с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	-	167.8
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>21.5</b>	<b>25.0</b>	<b>42.9</b>	<b>470.4</b>
	2-й ЗАВТРАК					
28	Сок	200	-	-	10.0	40.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.7</b>	<b>4.5</b>	<b>26.0</b>	<b>152.7</b>
	ОБЕД					
8	Суп с рыбными консервами	200	8.8	12.1	20.1	224.2
49	Куры порционно	95	11.8	14.4	2.5	188.8
37	Тушеная капуста	150	2.5	8.7	10.1	133.5
79б	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15.4	75,0
28	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	21,6	99,5
	<b>Всего за обед</b>		<b>28,4</b>	<b>36.5</b>	<b>85,0</b>	<b>788,3</b>
	ПОЛДНИК					
25	Салат овощной	60	0.3	3.0	1.8	34.6
108	Суфле из печени	100	26.4	10.1	4.7	181.0
73	Отварная вермишель	135	4.7	5.4	33.2	174.7
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	<b>Всего за полдник</b>		<b>33.6</b>	<b>19.3</b>	<b>60.0</b>	<b>484.6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>85.2</b>	<b>85.3</b>	<b>213.9</b>	<b>1896.0</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
96	Салат из св.капусты с яблоком	50	0.9	3.0	3.4	47.0
146	Суп молочный гречневый	180	7.6	8.0	20.2	174.9
16	Яйцо вареное	20	2.5	2.3	0.1	31.4
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62	Батон с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>18.6</b>	<b>19.4</b>	<b>54.0</b>	<b>480.5</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10.0	40.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.7</b>	<b>4.5</b>	<b>26.0</b>	<b>152.7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
28	Св.помидора	40	0.1	-	1.3	6.0
11	Суп «Харчо» со сметаной	200	2.8	5.2	20.8	141.7
29	Котлета мясная	85	18.9	8.4	3.6	138.5
89	подлив	30	0.4	2.0	3.4	33.2
29	Картофельное пюре	150	4,3	4.2	31.8	198.4
79а	Компот из кураги	180	0.5	-	19.0	61.9
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>32.0</b>	<b>21.1</b>	<b>116.9</b>	<b>754.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
53а	Сырники со сметаной, сах.	160/30	22.9	10.1	33.8	319.8
81	Чай сладкий	180	-	-	4,9	19.3
28	Фрукт	233	0,3	-	10.5	93.2
	<b>Всего за полдник</b>		<b>23.2</b>	<b>10.1</b>	<b>49.2</b>	<b>432.3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>75.5</b>	<b>55.1</b>	<b>246.1</b>	<b>1819.7</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	Суп молочный вермишел.	180	6.6	8.3	23.5	191.2
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	115.7
62а	Батон с маслом, сыром	30/5/15	5.7	8.9	15,5	167.8
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>17.5</b>	<b>23.3</b>	<b>53.8</b>	<b>474.7</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Молоко	170	4.7	5.3	7.9	98.6
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>6.4</b>	<b>9.8</b>	<b>23.9</b>	<b>211.3</b>
	<b>ОБЕД</b>					
2	Суп гороховый	200	5.2	4.9	23.4	161.0
44а	Овощное рагу с курами	180	16.5	15.5	22.4	281.9
84	Компот из кураги и св.яблок	200	0.2	-	17.1	66.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>26.9</b>	<b>21.7</b>	<b>99.9</b>	<b>683.8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
60а	Рыбные котлеты в том.с.	100/30	14.8	4.8	5,4	177,8
22	Салат «Лето»	95	2.6	4.5	7.6	80.8
82	Чай с лимоном	180	0,04	-	6.2	30.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	<b>Всего за полдник</b>		<b>19.6</b>	<b>10.1</b>	<b>34.6</b>	<b>364.3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>70.4</b>	<b>64.9</b>	<b>212.2</b>	<b>1734.1</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
50	Суп-лапша с яйцом	180	3.4	4.5	10.2	94.2
81	Чай сладкий	180	-	-	4,9	19.3
62в	Батон с маслом, повидлом	30/5/12	2,9	5.2	27.9	166.2
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>6.3</b>	<b>9.7</b>	<b>43.0</b>	<b>279.7</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10.0	40.0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.7</b>	<b>4.5</b>	<b>26.0</b>	<b>152.7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
46	Салат из свежей моркови (нов.урож) с раст. маслом	60	0,7	3,0	4,3	47,2
4	Щи со сметаной	200	2.1	5.0	16.1	120.3
29	Котлета мясная	85	18.9	8.4	3.6	138.5
89	подлив	30	0.4	2.0	3.4	33.2
29	Картофельное пюре	150	4.3	4.2	31.8	198.4
79	Компот из с/фруктов	180	0.3	-	17.3	63.6
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>31.7</b>	<b>23.9</b>	<b>113,5</b>	<b>728.5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
55	Творожно-рисовая запек. со сгущ.молоком	150 15	23.5 1.1	12.9 1.3	20.2 8.4	293.9 49.3
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
	<b>Всего за полдник</b>		<b>29,9</b>	<b>20,1</b>	<b>42,1</b>	<b>471,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>69,6</b>	<b>58.2</b>	<b>224,6</b>	<b>1632.8</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
13	Каша «Дружба» молочная	180	9.0	9.1	29.8	225.8
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
626	Батон с маслом, кремом	30/5/15	3.4	5.9	24.0	165.0
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>18.2</b>	<b>21.1</b>	<b>72.9</b>	<b>522.2</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
80	Кисель	180	0.06	-	15.2	54.4
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0.06</b>	<b>-</b>	<b>15.2</b>	<b>54.4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты (нов.урож)	60	1.0	3.0	3.3	44.1
9	Борщ со сметаной	200	2.1	5.0	17.2	124.1
51	Бефстроганов из печени	110	16.5	11.2	6.9	218.3
	Отварная вермишель	150	5.4	6.3	37.1	211.3
84	Компот из св.яблок кураги	180	0.2	-	18.1	70.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>30.2</b>	<b>26.8</b>	<b>119.6</b>	<b>843.0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
25	Салат овощной	60	0.3	3.0	1.8	34.6
106	Омлет	110	7.7	13.0	8.8	168.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Фрукт	233	0.3	-	10.5	93.2
	<b>Всего за полдник</b>		<b>10.5</b>	<b>16.8</b>	<b>41.4</b>	<b>390.2</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58.9</b>	<b>64.7</b>	<b>249.1</b>	<b>1809.8</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
13г	Каша манная молочная	180	9.3	8.9	28.3	219.7
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
77	Какао на молоке	180	5.3	5.9	13.5	128.7
62а	Батон с маслом,сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>25.4</b>	<b>28.3</b>	<b>57.6</b>	<b>579.0</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
28	Сок	200	-	-	10.0	40,0
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.7</b>	<b>4.5</b>	<b>26.0</b>	<b>152.7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
28	Свежий огурец	40	0.3	-	0.5	3.5
3	Рассольник со сметаной	200	2.9	5.2	20.9	141.3
36а	Капуста тушеная с курами	180	16.0	15.1	10.7	215.7
79б	Напиток из шиповника	180	0.3	-	15.3	67.3
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>24.5</b>	<b>21.6</b>	<b>84.4</b>	<b>602.3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
61	Рыба под овощами	115	15.1	3.5	2.8	114.6
	Отварной рис	115	5.1	6.0	27.2	175.2
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	<b>Всего за полдник</b>		<b>22.4</b>	<b>10.3</b>	<b>51.6</b>	<b>395.5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>74.0</b>	<b>64.7</b>	<b>219.6</b>	<b>1729.5</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
13б	Каша ячневая молочная	180	9.3	8.9	26.9	213.7
16	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62	Батон с маслом	30/5	2.4	4.7	15.5	115.7
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>22.0</b>	<b>24.3</b>	<b>57.5</b>	<b>503.7</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
86	Лимонный напиток	180	0.04	-	9.1	40.1
28	Вафли	25	1.0	8.3	14.7	138.2
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>1.0</b>	<b>8.3</b>	<b>23.8</b>	<b>178.2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19	Салат из свежей капусты (нов.урож)	60	1.0	3.0	3.3	44.1
2	Суп гороховый	200	5.2	4.9	23.4	161.0
32	Азу по-татарски с мясом	180	19.9	14.4	26.5	288.9
85	Компот из св.ябл. и чернослива	180	0.2	-	18.1	70.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>31.3</b>	<b>23.6</b>	<b>108.3</b>	<b>739.2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
14а	Суп молочный пшеничный	180	8.0	8.0	20.8	179.3
69	Ватрушка с творогом	100	13.1	12.3	53.3	357.1
81	Чай сладкий	180	-	-	4.9	19.3
28	Фрукт	233	0.3	-	10.5	93.2
	<b>Всего за полдник</b>		<b>21.4</b>	<b>20.3</b>	<b>89.5</b>	<b>648.9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>75.7</b>	<b>76.5</b>	<b>279.1</b>	<b>2065.0</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
27	Морковь тертая с сахаром	50	0.6	-	4.3	19.9
13д	Каша пшеничная молочная	180	10.2	9.3	24.5	211.0
78	Кофейный напиток молочный	180	5.2	6.1	14.8	111.5
62а	Батон с маслом,сыром	30/5/15	5.7	8.9	15.5	167.8
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>21.7</b>	<b>24.3</b>	<b>59.1</b>	<b>510.2</b>
	2-й ЗАВТРАК					
28	Молоко	170	4.7	5.3	7.9	98.6
28	Печенье	25	1.7	4.5	16.0	112.7
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>6.4</b>	<b>9.8</b>	<b>23.9</b>	<b>211.3</b>
	ОБЕД					
25	Салат овощной	60	0.3	3.0	1.8	34.6
6	Суп с клёцками	200	4.3	3.7	27.9	178.6
30а	Гуляш из кур	95	14.2	9.1	6.7	144.1
	Гречка рассыпчатая	120	6.9	7.1	37.4	201.7
79	Компот из кураги и св.яблок	180	0.2	-	18.1	70.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
28	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	21.6	99.5
	<b>Всего за обед</b>		<b>30.9</b>	<b>24.2</b>	<b>128.9</b>	<b>804.2</b>
	ПОЛДНИК					
60	Рыбные биточки со сметано-томатным соусом	100	14.3	4.6	1.4	153.7
		50	0.7	1.7	3.0	33.6
21	Салат «Зимний»	85	2.6	4.5	8.6	85.8
82	Чай с лимоном	180	0.04	-	6.2	30.7
28	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75.0
	<b>Всего за полдник</b>		<b>19.8</b>	<b>11.6</b>	<b>34.6</b>	<b>378.8</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>78.8</b>	<b>69.9</b>	<b>246.5</b>	<b>1904.5</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>725.5</b>	<b>695.5</b>	<b>2474.5</b>	<b>18376.3</b>
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>72.6</b>	<b>79.9</b>	<b>238.8</b>	<b>1837.6</b>