

Согласовано

Руководитель МБДОУ № _____

« ____ » _____ 202 ____ г.



Примерное двухнедельное меню для питания детей в дошкольных образовательных организациях Бавлинского муниципального района
Республики Татарстан с дневным пребыванием 10,5 часов на 2026 год (район)

1-й день														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность			
			белки		жиры		углеводы							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак														
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,16	5,35	4,21	5,41	30,00	38,57	0,67	0,86	175,00	225,00		
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67		
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	0,07	0,07	115,67	128,77		
Итого:			9,54	11,81	12,31	13,65	48,91	60,05	1,91	2,10	333,34	396,44		
2-й завтрак														
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00		
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00		
Обед														
Салат витаминный	40	60	0,48	0,72	2,04	3,06	2,20	3,30	5,20	7,80	29,20	43,80		
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	150/10	180/10	4,36	5,23	3,10	3,72	10,84	13,01	6,15	7,38	91,05	115,26		
Котлеты рубленые из говядины	50	70	8,42	11,79	9,35	13,09	8,22	11,51	0,60	0,84	150,76	211,06		
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	110/2	130/3	6,60	7,80	3,72	4,39	29,55	34,92	0,55	0,65	178,20	210,60		
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18		
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10		
Итого:			24,19	31,01	18,86	25,08	88,50	113,67	13,04	17,32	625,44	796,75		
Уплотненный полдник														
Пудинг рыбный с соусом	45/15	60/20	8,98	11,97	2,93	3,91	4,40	5,87	0,32	0,46	80,00	106,67		
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	14,53	16,96	109,80	128,10		
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10		
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20		
Кефир с сахаром	150/2	180/3	4,35	5,31	3,75	4,58	7,32	8,00	1,05	1,26	83,00	91,50		
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	0,00	0,00	108,50	108,50		

Итого:				18,48	23,23	16,84	19,33	57,89	66,23	15,92	18,71	460,13	529,07
ВСЕГО:				52,61	66,45	48,41	58,46	205,10	249,75	40,87	48,13	1465,91	1769,26

2-й день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
			белки		жиры		углеводы					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,72	5,45	2,37	5,29	22,73	29,06	0,82	1,05	139,45	186,30
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,31	11,41	9,92	12,98	46,52	55,42	2,25	2,48	328,73	388,76

2-й завтрак

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Салат из моркови	40	60	0,53	0,79	0,04	0,06	3,03	4,55	1,04	1,56	14,53	21,80
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/6	180/7	1,26	1,50	4,00	4,77	6,81	8,12	6,43	7,71	73,58	87,64
Плов из отварной птицы	150	200	12,71	16,95	7,85	10,47	26,80	35,73	4,52	6,03	229,00	305,33
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			18,45	24,25	12,59	16,18	81,24	103,61	14,84	18,72	519,29	665,76

Уплотненный полдник

Запеканка творожная с молоком стуженным	110/20	130/20	20,73	24,20	16,98	20,06	29,49	32,78	0,49	0,54	353,40	408,20
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	2,24	2,83	21,78	26,48
Булочка дорожная	35	50	2,73	3,39	4,90	6,98	18,25	26,07	0,00	0,00	146,70	209,57
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Итого:			24,07	28,33	22,11	27,32	58,49	71,76	39,33	47,29	548,03	675,63
ВСЕГО:			52,33	64,49	44,72	56,58	196,35	240,89	58,42	70,49	1439,05	1773,15

3-й день												
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	жиры	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак												
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	4,71	6,06	5,52	6,99	23,38	30,07	0,00	0,00	178,07	228,00
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	70,41	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,37	11,38	12,03	13,89	46,30	56,04	1,25	1,38	346,98	415,44
2-й завтрак												
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00
Обед												
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,42	1,86	2,79	34,96	52,44
Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	150	180	1,18	1,42	1,63	1,95	7,27	8,72	4,95	5,94	51,45	61,74
Ежики куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	4,63	5,79	4,99	6,24	3,54	4,43	0,09	0,11	146,10	182,63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,91	2,66	3,13	23,45	27,60	0,00	0,00	134,38	158,16
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	0,83	0,99	62,70	75,24
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			14,82	18,37	11,97	15,20	75,06	92,47	7,73	9,83	545,82	678,06

[illegible]

4-й день

[illegible]

Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	5,79	7,46	6,28	9,52	26,29	33,83	0,67	0,86	185,66	251,91
	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
			10,56	12,60	13,05	16,43	45,20	55,31	1,84	2,03	326,83	406,26
2-й завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Обед												
Салат из свеклы отварной	40	50	0,57	0,70	2,44	3,01	3,34	4,13	3,80	4,75	37,56	46,40
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150	180	5,63	6,29	5,02	5,65	9,96	11,94	3,73	4,43	115,15	132,94
Котлеты Школьные	50	70	7,65	10,71	5,50	7,70	6,65	9,31	0,00	0,00	156,50	219,10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,49	7,67	4,85	5,73	28,75	33,98	0,00	0,00	184,69	218,27
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			24,67	30,84	18,46	22,91	86,39	110,29	8,07	9,83	670,13	832,74
Уплотненный полдник												
Рагу из птицы	150	180	11,70	14,04	7,90	9,48	14,70	17,64	0,50	0,60	240,10	288,12
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Кондитерское изделие (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			15,93	18,76	9,74	11,40	60,09	67,60	37,12	44,55	454,88	523,60
ВСЕГО:			51,66	62,70	41,35	50,84	201,78	243,30	49,03	58,41	1494,84	1805,60
5-й день												
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества					Витамин С		Энергетическая ценность		
			белки		жиры							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	180	200	5,18	5,75	4,69	5,21	15,15	16,83	0,68	0,76	119,16	132,40
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	0,07	0,07	115,67	128,77
Итого:			11,38	13,03	13,57	14,23	38,94	43,19	2,18	2,26	325,61	351,95

2-й завтрак:														
Фрукты свежие	100	100			0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00
Итого:					0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00
Обед														
Салат витаминный	40	60			0,48	0,72	2,04	3,06	2,20	3,30	5,20	7,80	29,20	43,80
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/6	180/7			2,75	3,00	5,13	5,74	8,59	10,11	8,00	9,57	97,40	111,14
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	150/30			9,93	11,46	8,14	9,39	23,31	26,89	5,63	6,50	265,53	318,63
Компот из свежих яблок	150	180			0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14
Хлеб пшеничный	20	25			1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45			2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:					17,11	20,19	16,01	19,07	78,70	95,51	21,68	27,29	594,31	724,56
Уплотненный полдник														
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	130/3			2,66	3,14	4,62	5,46	27,55	32,56	0,00	0,00	162,47	192,01
Фрикадельки рыбные в соусе	40/20	50/25			12,60	15,75	2,60	3,25	1,01	1,26	1,03	1,29	88,00	110,00
Чай с сахаром	150/5	180/6			0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30			1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Молоко кипяченое	150	180			4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	1,95	2,34	80,25	96,30
Пирожок печеный с повидлом	50	60			2,92	3,50	3,13	3,75	28,98	34,77	0,03	0,03	155,83	187,00
Итого:					24,48	29,95	14,32	17,22	82,06	98,01	3,03	3,69	565,38	679,61
ВСЕГО:					53,37	63,57	44,30	50,92	209,50	246,51	36,89	43,24	1532,30	1803,12
6 день														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества								Витамин С		Энергетическая ценность	
			белки		жиры		углеводы							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом	140/4	180/5			3,84	5,19	3,06	6,78	19,47	24,95	0,00	0,00	123,94	197,44
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6			2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	70,41	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5			1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:					8,50	10,51	9,57	13,68	42,39	50,92	1,25	1,38	292,85	384,88
2-й завтрак														
Сок фруктовый	100	100			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:					0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Обед														
Салат из моркови	40	60			0,53	0,79	0,04	0,06	3,03	4,55	1,04	1,56	14,53	21,80

Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/6	180/7	1,26	1,50	4,00	4,77	6,81	8,12	6,43	7,71	73,58	87,64	
	30/30	40/40	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	0,20	0,30	183,60	244,80	
	110	130	3,15	3,72	1,06	1,26	23,41	27,63	0,00	0,00	134,50	158,95	
	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18	
	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	
	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10	
	Итого:			14,97	19,08	12,39	15,77	72,27	93,00	8,21	10,22	582,44	729,22
Уплотненный полдник													
Ватрушка французская	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	0,00	0,00	393,30	453,81	
	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	2,24	2,83	21,78	26,48	
	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	0,00	0,00	83,40	83,40	
	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	0,45	0,54	76,50	91,80	
	Итого:			21,93	25,29	15,23	17,45	76,94	87,03	2,69	3,37	574,98	655,49
ВСЕГО:			45,90	55,38	37,29	47,00	201,70	241,05	14,15	16,97	1493,27	1812,59	
7-й день													
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества				Витамин С				Энергетическая ценность		
	ясли	сад	белки		жиры	ясли	сад	углеводы		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад				ясли	сад				
Завтрак													
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4	180/5	4,71	6,06	5,52	6,99	23,38	30,07	0,00	0,00	178,07	228,00	
	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67	
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68	
Итого:			9,48	11,20	12,29	13,90	42,29	51,55	1,17	1,17	319,24	382,35	
2-й завтрак													
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00	
	Итого:		0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	47,00	47,00	
Обед													
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,42	1,86	2,79	34,96	52,44	
	150	180	2,13	3,77	2,75	4,26	11,28	13,55	3,45	4,14	86,55	117,36	
	40/20	50/25	6,19	8,37	5,36	6,70	14,58	18,22	1,91	2,39	208,78	260,97	
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	14,53	16,96	109,80	128,10	
	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	2,85	3,42	85,95	103,14	
	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	
	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10	
	Итого:		15,28	20,85	14,68	19,37	90,42	111,48	24,60	29,70	642,27	809,86	

Уплотненный полдник

Биточки рубленные из рыбы	60	80	7,32	9,76	4,66	6,21	8,81	11,74	0,19	0,25	106,80	142,40
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	110/2	130/3	6,60	7,80	3,72	4,39	29,55	34,92	0,55	0,65	178,20	210,60
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Кефир с сахаром	150/2	180/3	4,35	5,31	3,75	4,58	7,32	8,00	1,05	1,26	83,00	91,50
Кондитерское изделие (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			21,99	26,98	13,76	16,85	85,50	97,94	1,81	2,19	556,63	648,60
ВСЕГО:			47,15	59,43	41,13	50,52	228,01	270,77	37,58	43,06	1565,14	1887,81

8-й день

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
			белки		жиры		углеводы					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,72	5,45	2,37	5,29	22,73	29,06	0,82	1,05	139,45	186,30
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	1,43	1,43	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			9,31	11,41	9,92	12,98	46,52	55,42	2,25	2,48	328,73	388,76

2-й завтрак:

Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00

Обед

Салат из свеклы отварной	40	50	0,57	0,70	2,44	3,01	3,34	4,13	3,80	4,75	37,56	46,40
Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	150	180	5,63	6,29	5,02	5,65	9,96	11,94	3,73	4,43	115,15	132,94
Жаркое из птицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	0,54	0,72	244,50	353,10
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			22,28	28,13	16,09	20,12	65,69	86,60	8,61	10,55	573,44	748,47

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	130	150	9,67	11,12	11,37	13,08	22,22	25,64	0,25	0,28	255,46	294,76
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Слойка сладкая	35	50	2,95	4,22	3,37	4,81	14,64	25,22	0,00	0,00	143,90	205,57
Итого:			15,08	18,29	15,17	18,40	59,75	78,32	36,87	44,23	504,34	626,01

ВСЕГО:					47,17	58,33	41,28	51,60	182,06	230,44	49,73	59,26	1449,51	1806,24
9-й день														
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С			Энергетическая ценность		
			белки		жиры		углеводы							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	0,67	0,86	0,67	191,96	241,16	
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,74	3,03	2,15	2,40	10,00	10,48	1,25	1,38	1,25	70,41	75,76	
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	0,00	98,50	111,68	
Итого:			10,68	13,05	11,35	12,50	53,89	65,78	1,92	2,24	1,92	360,87	428,60	
2- завтрак														
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	10,00	47,00	47,00	
Итого:			0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,00	10,00	10,00	47,00	47,00	
Обед:														
Салат из моркови	40	60	0,53	0,79	0,04	0,06	3,03	4,55	1,04	1,56	1,04	14,53	21,80	
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	150/10	180/10	4,36	5,23	3,10	3,72	10,84	13,01	6,15	7,38	6,15	91,05	115,26	
Биточки куриные	50	70	7,41	10,38	5,79	8,10	10,68	14,95	0,05	0,07	0,05	110,54	154,75	
Капуста тушеная	110	130	2,24	2,65	4,05	4,78	8,68	10,26	18,79	22,20	18,79	184,70	218,28	
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	0,83	0,99	0,83	62,70	75,24	
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	0,00	47,00	58,75	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	0,00	69,23	89,10	
Итого:			18,82	24,46	13,64	17,49	70,42	89,07	26,86	32,20	26,86	579,75	733,18	
Уплотненный полдник														
Элеш с курицей	100	150	10,90	16,35	14,00	21,00	22,30	33,45	0,50	0,75	0,50	245,00	367,50	
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	0,02	20,08	24,10	
Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	0,00	0,00	0,00	83,40	83,40	
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	7,20	8,64	1,95	2,34	1,95	80,25	96,30	
Итого:			16,80	23,13	19,73	27,48	49,40	62,99	2,47	3,12	2,47	428,73	571,30	
ВСЕГО:			46,70	61,04	45,12	57,87	183,51	227,64	41,25	47,56	41,25	1416,35	1780,08	

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Витамин С		Энергетическая ценность	
			белки		жиры		углеводы					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/5	5,79	7,46	6,28	9,52	26,29	33,83	0,67	0,86	185,66	251,91
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	1,17	1,17	42,67	42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	0,00	0,00	98,50	111,68
Итого:			10,56	12,60	13,05	16,43	45,20	55,31	1,84	2,03	326,83	406,26
2-й завтрак												
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Итого:			0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	2,00	2,00	43,00	43,00
Обед												
Винегрет овощной	40	50	0,64	0,80	2,48	3,10	2,64	3,30	2,48	3,10	35,20	44,00
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150/6	180/7	3,35	4,02	5,20	6,24	8,10	9,72	0,80	0,96	153,10	183,72
Птица тушеная в соусе	30/30	40/40	6,35	8,47	7,50	10,00	2,40	3,20	0,20	0,30	180,80	216,96
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,91	2,66	3,13	23,45	27,60	0,00	0,00	134,38	158,16
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	20,81	0,54	0,65	60,00	68,18
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	0,00	0,00	69,23	89,10
Итого:			18,84	23,67	18,49	23,29	74,28	94,75	4,02	5,01	679,71	818,87
Уплотненный полдник												
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/3	130/3	2,66	3,14	4,62	5,46	27,55	32,56	0,00	0,00	162,47	192,01
Фрикадельки рыбные в соусе	40/20	50/25	12,60	15,75	2,60	3,25	1,01	1,26	1,03	1,29	88,00	110,00
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	0,02	0,03	20,08	24,10
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	0,00	0,00	58,75	70,20
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	36,60	43,92	26,15	31,38
Кондитерское изделие (пряник)	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	0,00	0,00	109,80	109,80
Итого:			19,49	23,61	9,06	10,63	73,95	83,78	37,65	45,24	465,25	537,49
ВСЕГО:			49,39	60,38	40,70	50,45	203,53	243,94	45,51	54,28	1514,79	1805,62
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			490,42	604,54	426,36	524,91	2015,32	2437,09	393,07	463,43	14838,89	18008,67
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ			49,04	60,45	42,64	52,49	201,53	243,71	39,31	46,34	1483,89	1800,87