

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16  
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рошинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20  
ИНН 6674368867 КПП 667901001

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий МАДОУ детский сад № 16

И.А. Караджели

Приказ № 19 от «18» января 2021 г.



# ПРИМЕРНОЕ 20- И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 16







Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

1-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	н123с-1	Каша из овсян.хлоп. На конц.мол. Со слив маслом	150	150	4.92	4.92	6.73	6.73	15.22	15.22	147.16	147.16		
2.	030-2	Кофейный напиток на сгущ.молоке без сахара	150	200	1.65	2.2	1.68	2.24	12.06	16.08	77.7	103.5		
3	035/1	Батон с маслом	46	46	3.1	3.1	6.15	6.15	21.37	31.37	138.8	138.8		
4	435	Сыр	10	10	2.39	2.39	2.47	2.47	0	0	32.3	32.3		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>356</b>	<b>406</b>	<b>12.1</b>	<b>12.61</b>	<b>17</b>	<b>17.6</b>	<b>48.65</b>	<b>62.67</b>	<b>395.96</b>	<b>421.76</b>		
<b>10.00</b>														
1.	031/1,33 3/2	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1.	32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/м	30	50	0.86	1.44	3.09	5.02	3.24	5.41	47.91	79.8		
2.	165-1/ 9/9/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	180	1.05	1.34	2.08	2.78	5.86	9.5	47.89	70.32		
3.	н114/2	Котлета из мяса кур	60	70	11.4	15.24	2.97	3.96	3.15	4.2	92.23	122.98		
4.	н76с,н 76с/2	Тушеная капуста	110	130	2.34	2.92	3.85	4.81	11.14	13.93	87.01	108.7		
5.	078,07 8/1	Компот из изюма	150	180	0.13	0.18	0	0	13.78	18.38	56.61	75.48	0.35	0.5
6.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
7.	144	Хлеб пшеничный	10	20	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>530</b>	<b>660</b>	<b>18.3</b>	<b>24.62</b>	<b>12.4</b>	<b>17.1</b>	<b>53.04</b>	<b>73.98</b>	<b>402.5</b>	<b>557.78</b>		
<b>Полдник</b>														
1.	18/5/2, 18/5	Пудинг из творога с морковью	80	120	7.84	11.79	10.8	19.5	13.03	16.29	198.5	297.8		
2.	1/1/8	Джем	10	10	0.04	0.04	0	0	6.95	6.95	26.5	26.5		
3.	271,28 1	Кефир	100	110	2.8	3.091	3.19	3.53	4.09	4.53	55.91	61.6	0	0
4.	048	Хлеб пшеничный	10	10	0.76	0.76	0.09	0.09	5.01	5.01	23.1	23.1	0	0
<b>Всего за полдник</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>11.4</b>	<b>15.68</b>	<b>14.1</b>	<b>23.2</b>	<b>29.08</b>	<b>32.78</b>	<b>304.01</b>	<b>409</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>			<b>1180</b>	<b>1416</b>	<b>41.8</b>	<b>53.41</b>	<b>47.1</b>	<b>60.1</b>	<b>202.9</b>	<b>260.1</b>	<b>1400.1</b>	<b>1799.6</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>





2-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийн ость, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	15/4/1	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	180	5,1	6,82	6,46	8,62	21,22	30,3	174	245		
2.	14/10/ 1,285	Какао с молоком	150	180	2,1	2,8	2,11	2,97	12,88	13,66	83,9	101		
3.	035/6, 035/1	Батон с маслом	43	46	2,73	3,1	7,64	6,15	18,71	21,3	142	139		
4	1/6/2	Яйцо отварное	10	10	1,2	1,2	1,01	1,01	0,07	0,07	15,7	15,7		
		<b>Всего за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>416</b>	<b>9,93</b>	<b>12,72</b>	<b>16,2</b>	<b>17,7</b>	<b>52,81</b>	<b>65,26</b>	<b>415</b>	<b>501</b>		
<b>10.00</b>														
1.	346	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>10,38</b>	<b>39,6</b>	<b>39,6</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>														
1.	014-3	Огурец свежий порционный	30	50	0,24	0,48	0,03	0,06	1,14	2,28	4,19	6,9		
2.	258	Свекольник вегетар.со сметаной	150	200	1,1	1,78	3,07	4,1	10,32	13,76	75,8	101		
3.	149с-1	Тефтели рыбные	60	80	8,1	13,6	9,36	12,5	2,53	3,38	135	211		
4.	64с/1	Картофельное пюре	110	130	2,1	2,95	3,13	3,91	17,5	21,9	106	161		
5.	15/14	Напиток из смородины	150	180	0,015	0,018	0,02	0,02	11,75	14,13	45,9	55,1	0,035	0,05
6.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	8,36	12,54	54,3	54,3		
7.	050	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,13	0,18	7,51	10,02	46,2	46,2		
		<b>Всего за обед</b>	<b>535</b>	<b>690</b>	<b>14,02</b>	<b>22,33</b>	<b>16</b>	<b>21,1</b>	<b>59,11</b>	<b>78,01</b>	<b>467</b>	<b>636</b>	<b>0,035</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>														
1.	н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	130	180	5,73	9,16	0,98	1,58	3,99	6,79	59,9	95,9		
2.	10/10/ 3	Чай	100	100	0,03	0,04	0	0	9,7	12,94	28,4	34,1		
3.	050	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,13	0,18	7,51	10,02	46,2	46,2		
		<b>Всего за полдник</b>	<b>245</b>	<b>300</b>	<b>6,9</b>	<b>10,72</b>	<b>1,11</b>	<b>1,76</b>	<b>21,2</b>	<b>29,75</b>	<b>176</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>Всего</b>	<b>1233</b>	<b>1506</b>	<b>42,1</b>	<b>52,3</b>	<b>47,3</b>	<b>60,3</b>	<b>203,1</b>	<b>262</b>	<b>1450</b>	<b>1801</b>	<b>0,45</b>	<b>0,5</b>





Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

### 3-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийно сть, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	н119с	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150	200	3	4.01	3.79	5.06	16.3	21.76	121.6	162		
2	13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	150	2.7	3.6	2.68	3.58	12.5	16.62	91.18	122		
3	035/11	Батон с джемом	50	50	3.1	4.2	1.12	2.01	29.2	34.2	107.8	129		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8.8</b>	<b>11.81</b>	<b>7.59</b>	<b>10.7</b>	<b>58</b>	<b>72.58</b>	<b>320.6</b>	<b>412</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10.00</b>														
1.	033/2, 031/1	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1	30/1/3	Салат из отварного картоф.моркови и растит.маслом	30	50	0.42	0.71	4.14	6.69	3.31	5.51	55.97	93.3		
2	264	Суп крестьянский со сметаной	150	180	1.3	1.86	3.6	4.8	8.7	11.2	75	100		
3	н243/1	Голубцы ленивые в мол.соусе	180	200	11.1	15.1	12.26	15.1	13.8	27.5	267	340		
4	197/1	Компот из яблок	150	180	0.2	0.3	0	0	13.6	18.1	56	75	0.35	0.5
5	002	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
6	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>515</b>	<b>610</b>	<b>15.1</b>	<b>20.4</b>	<b>16.23</b>	<b>20.6</b>	<b>51.9</b>	<b>79.36</b>	<b>468.9</b>	<b>616</b>	<b>0.35</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	19/6,1 9/5	Суфле творожное	100	120	14.4	19.65	12.1	14	27.4	34.3	295.1	402		
2.	11/10/2	Чай с лимоном	150	150	0.03	0.04	0	0	9.7	12.94	41.04	52.7		
3.	007--1	Зефир	0	20	0.12	0.31	0	0	11.7	31.41	45.6	113		
4.	262	Сгущеное молко	10	10	0.06	0.08	0	0	9.98	13.31	37.8	50.4		
<b>Всего за полдник</b>			<b>260</b>	<b>300</b>	<b>14.6</b>	<b>20.08</b>	<b>12.1</b>	<b>14</b>	<b>58.8</b>	<b>91.96</b>	<b>419.5</b>	<b>619</b>		
<b>Всего</b>			<b>1225</b>	<b>1310</b>	<b>42</b>	<b>55</b>	<b>47.7</b>	<b>59.9</b>	<b>203</b>	<b>262</b>	<b>1405</b>	<b>1805</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>





Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

4-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	375	Кукуруза консервированная	50	50	1,17	1,17	0,22	0,22	9,29	9,29	48,8	48,8		
2	н038/5	Омлет натуральный	120	165	5,36	10,77	13,1	17,1	4,78	6,15	171,5	220,1		
3	12/10/2	Чай с молоком	150	150	2,1	2,8	2,11	2,82	12,88	17,18	87,1	116		
4	189-9,189-5	Батон	30	35	2,1	3,1	3,43	5,32	13,76	21,36	89,69	131,4		
Всего за завтрак			350	400	9,56	16,67	18,6	25,2	31,42	44,69	348,29	467,5	0	0
<b>10.00</b>														
1.	326	Киви	100	100	0,5	0,5	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	72	72
<b>Обед</b>														
1.	097	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	50	0,5	0,76	2,89	3,53	3,48	4,31	28,12	36,84		
2.	н137/3	Щи с мясом со сметаной	150	180	4,35	6,8	5,99	7,6	7,32	9,12	89,53	119,38		
3.	4/7/1,4/7/2	Рыба тушеная с овощами	80	100	9,2	10,27	4,34	5,46	3,9	5,2	107,5	143		
5.	64с	Картофельное пюре	110	130	2,25	2,82	4,19	4,99	11,2	14	91,6	108		
6.	15/10/1	Напиток из шиповника	150	180	0,37	0,5	0	0	14,04	18,72	57	76	0,45	0,5
7.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	8,36	12,54	36,2	54,3		
8.	050	Хлеб пшеничный	10	10	1,14	1,16	0,13	0,27	7,51	10,01	34,65	46,2		
Всего за обед			550	680	19,1	24,29	17,8	22,2	55,81	73,9	444,6	583,72	0,45	0,5
<b>Полдник</b>														
1.	7/4/3	Каша рисовая молоч.со слив маслом	120	150	0,42	0,52	0,42	0,52	14,46	18,6	57,52	61,4		
2.	363,363-4	Ряженка	100	120	0	0	0	0	10,86	13,82	37,96	49,28		
3.	144	Хлеб пшеничный	10	10	1,14	1,16	0,13	0,27	7,51	10,02	34,65	46,2		
Всего за полдник			230	280	1,56	1,68	0,55	0,79	32,83	42,44	130,13	156,88		
Всего			1230	1460	42,6	55,13	47,2	61,1	203,1	262,1	1410	1814,1		





### 5-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	н080-1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.9	6.62	5.64	7.52	24.43	26.15	180	231		
2	11/10/2	Чай с лимоном	150	150	1.38	3.68	2.68	3.58	13.46	18.62	91.18	122		
3	035/8	Батон с маслом	43	43	2.03	3.1	3.43	5.32	14.76	23.36	84.68	131.4		
4	435/2	Сыр	10	10	2.39	2.39	2.47	2.47	0	0	32.3	32.3		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>353</b>	<b>403</b>	<b>8.31</b>	<b>13.4</b>	<b>11.75</b>	<b>16.42</b>	<b>52.65</b>	<b>68.13</b>	<b>355.86</b>	<b>484.4</b>		
<b>10.00</b>														
1.	129	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	1.05	1.05	0.07	0.07	15.26	15.26	62.3	62.3	<b>11.3</b>	<b>11.3</b>
<b>Обед</b>														
1.	367	Огурец консервированный	30	50	0.3	0.45	0.04	0.06	0.87	1.3	5.2	7.8		
2.	071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	150	200	8.32	9.32	3.76	7.02	15.1	18.14	67	130		
3	26/8,26/8/2	Суфле из мяса	50	70	10.8	12.15	14.07	17.42	2.83	3.43	272	312		
4.	н113/4	Свекла тушенная со сметаной	110	130	1.93	2.41	3.72	5.65	15.89	20.37	91.92	114.9		
5.	115/2	Компот из сухофруктов	150	180	0.21	0.28	0	0	16.2	20.94	58.36	77.82	0.35	0.5
6.	36/2/4	Гренки	10	10	1.14	1.14	0.13	0.13	7.51	7.51	34.65	34.65		
7.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
<b>Всего за обед</b>			<b>520</b>	<b>670</b>	<b>24</b>	<b>27.73</b>	<b>21.96</b>	<b>30.64</b>	<b>66.76</b>	<b>84.23</b>	<b>565.33</b>	<b>731.47</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	40/1/7	Ацидофилин	140	160	1.42	4.48	4.48	5.12	5.74	6.56	78.4	89.6		
3.	118р	Плюшка с маком	60	90	3.34	5.83	4.3	8.45	13.1	14.23	67.5	96.5		
<b>Всего за полдник</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>4.76</b>	<b>10.31</b>	<b>8.78</b>	<b>6.58</b>	<b>18.84</b>	<b>20.79</b>	<b>145.9</b>	<b>186.1</b>		
<b>Всего</b>			<b>1173</b>	<b>1423</b>	<b>41.9</b>	<b>54.3</b>	<b>47.5</b>	<b>61.1</b>	<b>203.1</b>	<b>260.8</b>	<b>1415</b>	<b>1810</b>		





Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

### 6-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	н125с	Каша ячневая на концентрированно м молоке с маслом сливочным	150	200	2.84	5.12	5.58	8.44	18.72	23.96	147.57	196.85		
2.	030-2	Кофейный напиток на сгущеном молоке без сахара	150	200	1.65	1.65	1.68	1.68	17.42	17.42	83.38	83.38		
3	189-5	Батон	35	35	5.2	5.2	7.54	7.54	21.3	21.3	160	178		
4	435/8	Сыр	15	15	3.58	3.58	3.7	3.7	0	0	48.57	48.57		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>450</b>	<b>13.3</b>	<b>15.55</b>	<b>18.5</b>	<b>21.4</b>	<b>57.44</b>	<b>62.68</b>	<b>439.52</b>	<b>506.8</b>		
<b>10.00</b>														
1.	031/1,333/2	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1	057	Салат из моркови с растительным маслом	30	50	0.39	0.65	1.23	0.65	5.39	4.65	23.26	38.77		
1	20/2/2	Суп лапша на курином бульоне	150	180	1.45	2.94	3.25	5.71	10.5	14.96	71.85	95.8		
2	350/2,350	Бигус с мясом куры	180	200	12.9	17.68	6.1	9.14	10.54	13.47	198.9	267.7		
3	133/1/1	Напиток облепиховый	150	180	0.37	0.5	0	0	14.04	18.72	68.81	76.46	0.035	0.05
4	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
5	050	Хлеб пшеничный	10	10	1.14	1.14	0.13	0.13	7.51	7.51	34.65	34.65		
<b>Всего за обед</b>			<b>510</b>	<b>600</b>	<b>17.2</b>	<b>24.24</b>	<b>9.72</b>	<b>15.3</b>	<b>50.95</b>	<b>67.2</b>	<b>410.41</b>	<b>528.91</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	н039-1,н039-5	Запеканка творожная	90	120	12.5	12.46	19.63	19.6	11.46	11.46	317	317		
2	1/1/8	Джем	10	10	1.47	1.47	1.74	1.74	12.47	12.47	65.36	65.36		
2.	354/4	Йогурт питьевой	100	120	0.03	0.04	0	0	10.07	15.94	45.04	55.72		
3.	209-2	Пряник	20	20	0.04	0.04	0	0	9.66	9.66	39.3	39.3		
<b>Всего за полдник</b>			<b>210</b>	<b>260</b>	<b>14</b>	<b>14.01</b>	<b>21.37</b>	<b>21.4</b>	<b>43.66</b>	<b>49.53</b>	<b>466.7</b>	<b>477.38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>			<b>1170</b>	<b>1410</b>	<b>42.4</b>	<b>54.3</b>	<b>47.2</b>	<b>60.5</b>	<b>203.3</b>	<b>261.1</b>	<b>1420</b>	<b>1815</b>		





Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

### 7-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	375	Кукуруза консервированная	40	50	1.17	1.17	0.22	0.22	9.29	9.29	48.8	48.8		
2.	н038/5, н038/6	Омлет натуральный	120	150	4.36	7.77	12.06	16.09	2.78	3.75	171.5	220.1		
3	12/10	Чай с молоком	150	200	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.17	87.1	116		
4	035/3,0 35/8	Батон с маслом	36	43	3.1	3.6	1.8	2.01	19.2	22.01	74.8	85.9		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>355</b>	<b>443</b>	<b>10.73</b>	<b>15.34</b>	<b>16.19</b>	<b>21.14</b>	<b>31.27</b>	<b>52.22</b>	<b>382.2</b>	<b>470.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10.00</b>														
1.	183,010	Банан	100	100	1.05	1.05	0.07	0.07	15.26	15.26	62.3	62.3	11.31	11.31
<b>Обед</b>														
1.	291,291 /1	Салат из огурцов с растительным маслом	30	55	0.45	0.61	1.93	2.58	1.98	2.65	24.43	32.58		
2.	н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	200	4.51	6.02	4.84	6.46	7.18	9.58	92.17	127.1		
3.	4//7/3,4/ /7/2	Рыба тушеная с овощами	60	80	11.18	12.36	3.52	5.81	8.57	11.2	141.7	189.1		
4.	64с/3,64 с/1	Картофельное пюре	110	130	2.36	2.95	3.13	3.91	19.58	24.97	115.14	143.9		
5.	5/10/1,5 /10/2	Компот из чернослива и изюма	150	180	0.21	0.28	0	0	18.2	23.94	61.3	79.8	0.45	0.5
6.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
7.	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>535</b>	<b>695</b>	<b>21.17</b>	<b>25.36</b>	<b>13.79</b>	<b>19.39</b>	<b>71.38</b>	<b>94.9</b>	<b>505.59</b>	<b>672.98</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	150	1.1	1.6	0.098	0.11	26.3	29.9	87.22	99.68		
2.	10/10/2, 10/10/3	Чай	100	150	0	0	0	0	8.86	12.8	36.96	49.28		
3.	144	Хлеб пшеничный	15	15	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за полдник</b>			<b>215</b>	<b>315</b>	<b>44.64</b>	<b>16.83</b>	<b>4.558</b>	<b>8.16</b>	<b>53.75</b>	<b>67.5</b>	<b>264.29</b>	<b>195.16</b>		
<b>Всего</b>			<b>1205</b>	<b>1553</b>	<b>42.5</b>	<b>59.9</b>	<b>47.1</b>	<b>60.2</b>	<b>202.9</b>	<b>261</b>	<b>1418</b>	<b>1851</b>		





## 8-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
2.	12/4/4	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	150	200	3.9	5.1	4.41	6.21	23.1	36.54	156.6	210.8		
3.	14/10/1,285	Какао с молоком	150	180	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.17	87.1	116		
4.	035/11	Батон с джемом	50	50	3.1	4.2	1.12	2.01	29.2	34.2	107.8	128.7		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>430</b>	<b>9.1</b>	<b>12.1</b>	<b>7.64</b>	<b>11</b>	<b>65.18</b>	<b>87.91</b>	<b>351.5</b>	<b>455.5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10.00</b>														
1.	031/1,333/2	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1	097	Салат из помидор с растительным маслом	30	50	0.38	0.64	1.26	2.11	1.66	2.78	18.42	30.7		
2.	н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	200	1.05	1.34	1.08	2.78	5.86	7.82	89.1	75.86		
3.	82р	Запеканка картофельная с печенью	150	200	15.1	19.1	8.71	10.1	24.3	31.7	218.1	278.3		
4.	6/11/2	Соус сметанный	20	20	1.1	1.1	2.25	2.25	1.8	1.8	19.2	19.2		
5	197/2	Компот из яблок	150	180	0.37	0.51	0	0	14.04	18.72	77.4	110.1	0.45	0.5
7.	002	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
8.	050	Хлеб пшеничный	10	20	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>530</b>	<b>700</b>	<b>20.5</b>	<b>25.83</b>	<b>13.67</b>	<b>17.9</b>	<b>63.53</b>	<b>85.38</b>	<b>493.07</b>	<b>614.66</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	13/5,13/5/2	Запеканка из творога с морковью	100	120	11.6	11.63	17.04	17	14.57	14.57	286.67	286.67		
2.	11/10/2	Чай с лимоном	150	150	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.25	35		
3.	262	Сгущенное молоко	10	10	1.11	1.11	1.3	1.3	8.59	8.59	49.15	49.15		
4.	144	Хлеб пшеничный	10	10	0.12	0.32	0	0	22.17	44.3	45.6	121		
<b>Всего за полдник</b>			<b>270</b>	<b>290</b>	<b>12.9</b>	<b>13.1</b>	<b>18.35</b>	<b>18.4</b>	<b>52.15</b>	<b>76.55</b>	<b>407.67</b>	<b>491.82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>			<b>1250</b>	<b>1520</b>	<b>42.29</b>	<b>54.8</b>	<b>47.5</b>	<b>59.9</b>	<b>202.9</b>	<b>260.9</b>	<b>1419</b>	<b>1857</b>		





### 9-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	14/4/2, 14/4/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	180	3.16	4.22	4.99	6.66	16.87	22.5	136.2	181.6		
2.	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.17	87.1	116		
3.	035/8	Батон с маслом	43	43	2.03	3.1	3.43	5.32	14.76	23.36	84.68	131.4		
4	435	Сыр	10	10	2.39	2.39	2.47	2.47	0	0	32.3	32.3		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>353</b>	<b>433</b>	<b>7.29</b>	<b>10.12</b>	<b>10.53</b>	<b>14.8</b>	<b>44.51</b>	<b>63.03</b>	<b>307.98</b>	<b>429</b>		
<b>10.00</b>														
1.	008	Яблоко	120	120	0.49	0.56	0.49	0.56	14.54	16.62	55.44	36.36	14	14
<b>Обед</b>														
1.	29/1/1, 29/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным	30	50	0.38	0.58	1.26	2.11	1.66	2.78	18.42	31.7		
2.	30/2/2	Уха рыбацкая	150	180	4.33	5.78	10.09	13.21	12.32	15.79	95.76	120.1		
3.	50м	Капуста цветная отварная с маслом	120	150	3.26	5.83	5.8	6.75	13.1	17.13	110.36	121.7		
4.	н163/5	Котлета из мяса	60	80	10.2	12.27	3.34	4.46	3.9	5.2	107.5	153.3		
5.	115/2	Компот из сухофруктов	150	180	0.21	0.28	0	0	18.2	21.94	68.36	87.52	0.45	0.5
6.	002	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	9.36	13.54	36.2	54.3		
7.	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>545</b>	<b>690</b>	<b>20.84</b>	<b>27.88</b>	<b>20.86</b>	<b>27.16</b>	<b>66.05</b>	<b>86.4</b>	<b>471.25</b>	<b>614.82</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	275/2	Икра кабачковая	20	30	1.2	2.21	3.62	5.44	4.79	6.68	49.19	73.78		
2.	151/1,1 51	Макаронные изделия отварные с овощами	120	130	6.86	8.86	4.36	7.28	23.95	39.92	158.16	263.36		
3.	10/10/3,1 0/10/2	Чай	100	150	0	0	0	0	8.86	11.82	36.96	49.28		
4.	144	Печенье	10	10	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за полдник</b>			<b>250</b>	<b>320</b>	<b>9.2</b>	<b>12.23</b>	<b>8.11</b>	<b>12.99</b>	<b>45.11</b>	<b>68.44</b>	<b>278.96</b>	<b>432.62</b>		
<b>Всего</b>			<b>1268</b>	<b>1563</b>	<b>42.1</b>	<b>54.7</b>	<b>47.7</b>	<b>60.1</b>	<b>203.1</b>	<b>260.7</b>	<b>1401.01</b>	<b>1754.06</b>		





## 10-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	200	3.42	5.56	4.48	6.98	15.78	21.04	126.4	168.6		
2	12/10/2	Чай с молоком	150	150	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.17	87.1	116		
3	261-2	Батон с маслом	50	50	5.2	5.2	7.54	7.54	21.3	21.3	160	178		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10.72</b>	<b>13.56</b>	<b>14.13</b>	<b>17.34</b>	<b>49.96</b>	<b>59.51</b>	<b>373.5</b>	<b>462.6</b>		
<b>10.00</b>														
1.	187/1	Груша	100	100	1.37	1.47	0.091	0.098	19.83	21.36	80.99	87.22	7	7
<b>Обед</b>														
1.	56/1/250	Салат из кальмаров с огурцом, горошком, яйцом и растительным	45	60	0.93	0.93	0.47	0.47	2.1	2.1	9.8	9.8		
2.	043с	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	5.13	6.84	1.74	2.32	8.28	11.04	82.57	110.1		
3.	н070	Жаркое по - домашнему	180	220	12.7	16.23	13.33	18.04	22.12	28.26	282.1	360.4		
4.	15/15/1	Напиток из клюквы	150	180	0.19	0.26	0	0	16.27	21.7	67.26	89.68	0.45	0.5
5.	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.32	1.98	0.24	0.36	9.36	13.54	36.2	54.3		
7.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>560</b>	<b>710</b>	<b>21.41</b>	<b>27.4</b>	<b>15.91</b>	<b>21.46</b>	<b>65.64</b>	<b>86.66</b>	<b>512.58</b>	<b>670.48</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	075,075-1	Кефир	150	170	2.48	2.48	2.87	2.87	9.39	9.39	79.2	79.2		
2.	10/12к	Кренделёк "Золотистый" с куркумой	60	80	6.72	6.72	7.072	7.072	42.99	42.99	276.63	276.63		
<b>Всего за полдник</b>			<b>210</b>	<b>250</b>	<b>9.2</b>	<b>9.2</b>	<b>9.942</b>	<b>9.942</b>	<b>52.38</b>	<b>52.38</b>	<b>355.83</b>	<b>355.83</b>		
<b>Всего</b>			<b>1220</b>	<b>1460</b>	<b>41.9</b>	<b>53.9</b>	<b>47.7</b>	<b>59.89</b>	<b>202.3</b>	<b>258.7</b>	<b>1450</b>	<b>1810</b>		





## 11-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	н123с-3	Каша из овсянных хлопьев на концентрированном молоке	150	200	4.39	5.86	3.92	5.9	18.39	23.86	139.77	186.36		
2.	030-2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	1.65	2.2	1.68	2.24	13.42	17.9	83.38	111		
3.	189-9,189-5	Батон	35	40	3.1	3.6	1.8	2.01	19.2	22.01	74.8	85.9		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>440</b>	<b>9.14</b>	<b>11.66</b>	<b>7.4</b>	<b>10.15</b>	<b>51.01</b>	<b>63.77</b>	<b>297.95</b>	<b>383.26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10.00</b>														
1.	031/1,33 3/2	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1.	11/1/1, 11/1/3	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	30	50	0.63	0.63	4.09	4.09	7.36	7.36	63.34	63.34		
2.	20/2/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	180	1.51	2.52	2.68	4.47	11.71	19.52	82.18	140.1		
3	н76с/2, н76с	Капуста тушеная	120	130	2.34	2.92	2.85	3.81	12.14	14.72	88.01	108.7		
3.	н186с	Суфле из мяса кур	60	80	7.95	10.94	9.69	10.26	4.71	7.62	159.1	212.5		
5.	133/1/1	Напиток облепиховый	150	180	0.24	0.32	0	0	15.63	20.18	56.37	75.16	0.45	0.5
6.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
7.	050	Хлеб пшеничный	10	10	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.01	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>510</b>	<b>610</b>	<b>14.5</b>	<b>20.2</b>	<b>15.59</b>	<b>19.08</b>	<b>60.06</b>	<b>84.59</b>	<b>456.51</b>	<b>636.96</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1	н039-5, н039-6	Запеканка творожная	100	120	10.83	10.83	12.83	12.83	13.76	13.76	268.75	268.75		
2	1/1/8	Джем	10	10	1.11	1.11	1.31	1.31	8.59	8.59	49.15	49.15		
3	118/1	Йогурт питьевой	100	120	1.99	2.66	2.14	2.86	10.51	14.02	74.4	99.2		
4	144	Хлеб пшеничный	10	10										
<b>Всего за полдник</b>			<b>220</b>	<b>260</b>	<b>13.93</b>	<b>14.6</b>	<b>16.28</b>	<b>17</b>	<b>32.86</b>	<b>36.37</b>	<b>392.3</b>	<b>417.1</b>		
<b>Всего</b>			<b>1165</b>	<b>1410</b>	<b>41.9</b>	<b>53.7</b>	<b>47</b>	<b>59.8</b>	<b>203</b>	<b>258</b>	<b>1450</b>	<b>1785</b>		





## 12-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С ( мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	7/4/1,7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	180	4.62	5.6	6.11	8.14	28.2	34.8	187.03	224.4		
2.	285	Какао с молоком	150	200	2.82	3.76	2.68	3.58	17.97	23.96	114.6	152.8		
3.	035/8	Батон с джемом	50	60	3.1	4.2	1.12	2.01	29.2	34.2	107.8	128.7		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>440</b>	<b>10.54</b>	<b>13.56</b>	<b>9.91</b>	<b>13.73</b>	<b>75.37</b>	<b>92.96</b>	<b>409.43</b>	<b>505.9</b>		
<b>10.00</b>														
1.	129	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.81</b>	<b>0.88</b>	<b>0.19</b>	<b>0.21</b>	<b>10.09</b>	<b>10.81</b>	<b>39.2</b>	<b>42</b>	<b>11.31</b>	<b>11.31</b>
<b>Обед</b>														
1.	133-1	Салат из свеклы с солёным огурцом	30	50	0.39	0.66	0.91	1.52	2.77	4.63	20.15	33.59		
2.	25/2/2	Суп-пюре из картофеля	150	180	1.96	3.27	3.79	6.32	10.15	15.25	97.62	162.7		
3.	230	Фрикадельки мясные паровые	60	80	10.92	14.56	10.39	13.86	2.74	3.66	164.5	218.8		
4.	368-1,368-2	Греча с овощами	120	150	3.49	4.35	4.52	6.67	21.79	27.22	138.54	173.17		
5.	197/2,197	Компот из яблок	150	180	0.06	0.08	0.06	0.08	9.1	11.8	46.33	61.78	0.45	0.5
6.	002/1,н003-1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
7.	34/2/2	Гренки	15	20	1.29	1.72	0.13	0.18	8.2	10.94	41.58	55.44		
<b>Всего за обед</b>			<b>545</b>	<b>690</b>	<b>19.43</b>	<b>26.62</b>	<b>20.04</b>	<b>28.99</b>	<b>63.11</b>	<b>86.04</b>	<b>544.92</b>	<b>759.78</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	18/3/2,н180	Рагу из овощей	120	130	3.26	5.83	5.8	6.75	13.1	17.3	110.36	121.7		
2.	11/10/2	Чай с лимоном	100	150	0	0	0	0	8.86	11.82	36.96	49.28		
3	144,048	Хлеб пшеничный	10	15	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за полдник</b>			<b>230</b>	<b>295</b>	<b>4.4</b>	<b>6.99</b>	<b>5.93</b>	<b>7.02</b>	<b>29.47</b>	<b>39.14</b>	<b>181.97</b>	<b>217.18</b>		
<b>Всего</b>			<b>1225</b>	<b>1525</b>	<b>42.3</b>	<b>54.8</b>	<b>47.5</b>	<b>60.8</b>	<b>203.1</b>	<b>261</b>	<b>1470</b>	<b>1824</b>		





### 13-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	12/4/4,1 2/4/2	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	150	200	4.96	6.64	4.87	6.48	27.33	36.44	189.8	235.8		
2	12/10/2	Чай с молоком	150	150	2.31	3.08	2.34	3.12	11.83	15.78	83.2	110.9		
3	357	Батон с маслом с сыром	54	54	2.76	3.1	4.73	5.32	18.9	21.36	116.8	131.4		
		<b>Всего за завтрак</b>	<b>354</b>	<b>404</b>	<b>10.03</b>	<b>12.82</b>	<b>11.94</b>	<b>14.92</b>	<b>58.06</b>	<b>73.58</b>	<b>389.8</b>	<b>478.1</b>		
<b>10.00</b>														
1.	031/1,333/2	Сок	100	100	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46	10	10
<b>Обед</b>														
1.	19/1/3,19 /1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	30	50	0.66	1.12	4.56	7.6	2.07	3.46	45.66	84.57		
2.	н282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.92	2.9	2.11	2.82	10.54	14.06	66.87	89.21		
3.	н152,152/ 4	АЗУ	180	200	16.49	14.38	14.76	13.8	18.79	20.3	341	285.18		
4.	5/10/1,5/ 10/2	Компот из чернослива и изюма	150	180	0.19	0.26	0	0	16.2	21.7	67.26	89.68	0.45	0.5
5.	002/1,н00 3-1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
6.	050,144	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.16	0.13	0.27	7.51	10.02	34.65	46.2		
		<b>Всего за обед</b>	<b>545</b>	<b>675</b>	<b>21.06</b>	<b>20.68</b>	<b>17.24</b>	<b>17.25</b>	<b>61.4</b>	<b>78.62</b>	<b>545.98</b>	<b>564.57</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	6/5	Сырники из творога	100	100	13.71	13.71	16.59	16.59	20.33	20.33	317.3	317.3		
2.	351	Сгущенное молоко	15	15	1.48	1.48	1.74	1.74	11.46	11.46	65.5	65.5		
4	10/10/3,1 0/10/2	Чай	100	150	0	0	0	0	4.54	6.81	18.95	28.4		
		<b>Всего за полдник</b>	<b>215</b>	<b>265</b>	<b>15.19</b>	<b>15.19</b>	<b>15.3</b>	<b>18.33</b>	<b>36.33</b>	<b>38.6</b>	<b>401.75</b>	<b>411.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Всего</b>	<b>1214</b>	<b>1444</b>	<b>43.2</b>	<b>54.7</b>	<b>47.8</b>	<b>61.9</b>	<b>204.1</b>	<b>262.9</b>	<b>1420</b>	<b>1815</b>		





## 14-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	375,42 6	Кукуруза консервированная	40	50	0.78	1.17	1.1	0.22	5.88	9.29	34.8	48.8		
2.	н038/3	Омлет натуральный	120	150	9.42	13.45	12.07	16.53	3.036	3.25	176.7	240.2		
3	13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.18	87.1	116		
3.	035	Батон с маслом	40	45	3.1	3.6	1.8	2.01	19.2	22.01	74.8	85.9		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>425</b>	<b>15.4</b>	<b>21.02</b>	<b>17.08</b>	<b>21.58</b>	<b>40.996</b>	<b>51.73</b>	<b>373.4</b>	<b>490.9</b>		
<b>10.00</b>														
1	008	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>14.54</b>	<b>16.62</b>	<b>55.44</b>	<b>36.36</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>														
1.	291/1,2 91	Салат из огурцов с растительным маслом	45	55	0.45	0.61	1.93	2.58	1.98	2.65	24.43	32.58		
2.	н137/3, 137	Щи с мясом со сметаной	150	180	4.35	6.8	7.99	9.6	7.32	9.12	89.53	119.38		
3	355/1	Биточки рыбные	60	70	11.29	13.15	7.59	8.12	5.38	7.18	117.5	156.7		
4	4/3/2,6 6с	Картофельное пюре с морковью	120	130	2.39	3.24	3.18	3.97	23.43	29.29	166.2	190.3		
5	110/2,1 10	Компот из кураги	150	180	0.37	0.52	0	0	14.04	18.72	57	76	0.45	0.5
6	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
7	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>560</b>	<b>665</b>	<b>21.31</b>	<b>27.82</b>	<b>21.06</b>	<b>24.81</b>	<b>68.02</b>	<b>89.52</b>	<b>525.51</b>	<b>675.46</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	22/2/6, 22/2/5	Суп молочный с крупой	100	120	1.74	2.21	2.28	2.72	6.51	7.8	57.75	69.3		
3.	10/10/3, 10/10/ 2	Чай	100	150	0	0	0	0	10.86	13.82	36.96	49.28		
4.	144,04	Хлеб пшеничный	10	15	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.02	34.65	46.2		
5	221	Вафли	10	10	0.32	0.32	0.28	0.28	8.09	8.09	35	35		
<b>Всего за полдник</b>			<b>220</b>	<b>295</b>	<b>3.2</b>	<b>4.05</b>	<b>2.69</b>	<b>3.18</b>	<b>32.97</b>	<b>39.73</b>	<b>164.36</b>	<b>199.78</b>		
<b>Всего</b>			<b>1250</b>	<b>1505</b>	<b>42.3</b>	<b>54.9</b>	<b>46.7</b>	<b>59.9</b>	<b>203.1</b>	<b>261.2</b>	<b>1410</b>	<b>1820</b>		





### 15-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность Б, ккал		С9мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	095,09 5/2	Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	3.93	4.21	4.4	6.64	20.14	22.5	150.6	182.61		
3.	285	Какао с молоком	150	200	2.31	3.98	2.34	3.12	11.83	15.78	83.2	110.9		
4.	189-5	Батон	40	40	5.2	5.2	7.54	7.54	21.3	21.3	160	178		
5	435	Сыр	10	10	2.39	2.39	2.47	2.47	0	0	32.3	32.3		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>430</b>	<b>11.44</b>	<b>13.39</b>	<b>14.28</b>	<b>17.3</b>	<b>53.27</b>	<b>59.58</b>	<b>393.8</b>	<b>471.51</b>		
<b>10.00</b>														
1.	187/1,0 88	Груша	100	100	0.75	0.75	0.15	0.15	15.15	15.15	69	69	5	7
<b>Обед</b>														
1.	097	Салат из помидор	30	50	0.39	0.65	1.23	2.05	3.39	5.65	20.93	34.89		
2.	274	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.3	1.54	1.95	3.5	7.09	11.34	48.77	87.56		
3	26/8/1, 26/8/3	Суфле из мяса говядины	50	70	12.79	17.22	10.89	16.42	2.82	3.43	272	312		
4	50м	Капуста цветная	120	150	3.06	3.95	2.99	3.91	6.38	7.98	65.73	82.17		
5	078/1,0 78	Компот из изюма	150	180	0.23	0.31	0.01	0.01	13.76	18.35	53.25	71	0.45	0.5
6	050,14 4	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.02	34.65	46.2		
7	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
<b>Всего за обед</b>			<b>535</b>	<b>700</b>	<b>20.23</b>	<b>27.13</b>	<b>17.44</b>	<b>26.43</b>	<b>49.31</b>	<b>69.31</b>	<b>531.5</b>	<b>688.12</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	6/12/1, 6/12/7	Ватрушка со сметаной	80	100	5.37	6.72	13.36	16.71	42.7	50.32	303	379		
2.	40/1/5, 40/1/7	Ацидофилин	140	160	0.03	0.04	0	0	9.7	12.94	41.04	54.72		
<b>Всего за полдник</b>			<b>220</b>	<b>260</b>	<b>5.4</b>	<b>6.76</b>	<b>13.36</b>	<b>16.71</b>	<b>52.4</b>	<b>63.26</b>	<b>344</b>	<b>433.72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>			<b>1205</b>	<b>1490</b>	<b>42.8</b>	<b>54.7</b>	<b>47.2</b>	<b>60.59</b>	<b>204.1</b>	<b>257.8</b>	<b>1439</b>	<b>1862</b>		





Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

## 16 -й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С (мг0)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	0	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	331	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным	150	200	3.45	5.94	6.95	8.94	17.76	23.68	156.12	208.16		
2.	030-2	Чай на сгущенном молоке без сахара	150	200	1.65	2.2	1.68	2.24	13.42	17.9	83.38	111.1		
3.	035,03 5/10	Батон с маслом	41	45	3.1	3.1	1.12	1.12	29.2	29.2	107.8	107.8		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>350</b>	<b>445</b>	<b>8.2</b>	<b>11.24</b>	<b>28.09</b>	<b>12.3</b>	<b>60.38</b>	<b>70.78</b>	<b>347.3</b>	<b>427.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10.00</b>														
1.	031/1,33 3/2	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>														
1.	19/1/3, 19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	30	50	1.2	1.72	0.08	0.1	2.61	3.49	17.66	23.65		
2.	165-1/ 9/9/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	180	1.02	1.36	3.07	5.76	6.37	8.16	47.21	61.28		
3.	3/1/133	Рагу из мяса куры	150	200	11.16	16.1	7.49	12.31	22.12	28.26	218.7	278.78		
4.	15/10/ 1,063	Напиток из шиповника	150	180	0.37	0.5	0	0	14.04	18.72	57	76	0.45	0.5
5.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.36	52	69.5		
6.	050,144	Хлеб пшеничный	15	20	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	51	76.5		
<b>Всего за обед</b>			<b>515</b>	<b>660</b>	<b>17.25</b>	<b>24.6</b>	<b>11.16</b>	<b>18.89</b>	<b>65</b>	<b>86.75</b>	<b>443.57</b>	<b>585.71</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	16/5,16/ 5/4	Запеканка творожная с яблоком	100	130	12.83	12.83	16.83	16.83	9.36	9.36	268.75	268.75		
2	1/1/7,1/ 1/9	Джем	15	20	0.06	0.08	0	0	11.98	15.32	37.8	50.4		
3	363- 4,363-8	Ряженка	100	120	0	0	0	0	12.86	15.32	36.96	49.28		
<b>Всего за полдник</b>			<b>215</b>	<b>270</b>	<b>12.89</b>	<b>12.91</b>	<b>16.83</b>	<b>16.83</b>	<b>34.2</b>	<b>40</b>	<b>343.51</b>	<b>368.43</b>		
<b>Всего</b>			<b>1180</b>	<b>1475</b>	<b>42.86</b>	<b>54.32</b>	<b>47.2</b>	<b>60.1</b>	<b>203.1</b>	<b>260.5</b>	<b>1427</b>	<b>1815</b>		





Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ № 16  
 И.А. Караджели

### 17-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	375	Кукуруза консервированная	30	50	1.17	1.17	0.22	0.22	9.29	9.29	48.8	48.8		
2	н038/5,н038/3	Омлет натуральный	120	150	9.42	11.77	12.1	16.1	3.03	3.75	176.7	220.1		
3	13/10/2,13/10/1	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.1	2.8	2.11	2.82	12.88	17.17	87.1	116		
4	189-5	Батон	40	40	5.2	5.2	7.54	7.54	21.3	21.3	160	178		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>364</b>	<b>445</b>	<b>12.8</b>	<b>16.94</b>	<b>22.9</b>	<b>27.7</b>	<b>46.31</b>	<b>51.57</b>	<b>467.9</b>	<b>545.4</b>		
<b>10.00</b>														
1.	090-1	Апельсин	100	100	0.88	0.94	0.19	0.21	10.09	10.84	39.2	42	84	90
<b>Обед</b>														
1.	291/1	Салат из огурцов с растительным маслом	45	55	0.33	0.56	1.25	2.09	1.45	2.42	16.99	28.32		
2.	н068-1	Борщ с фасолью с мясом со	150	200	3.51	4.06	4.84	6.46	7.18	9.58	94.17	125.5		
3	6/7/4,6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	50	70	7.8	10.74	4.92	7.9	3.39	4.19	114.8	152.91		
4	64с/3,64с/1	Картофельное пюре	110	130	2.36	3.95	2.13	3.91	19.58	24.97	115.14	143.9		
5	5/10/1,5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150	180	0.19	0.26	0	0	16.2	21.7	67.26	89.68	0.45	0.5
6	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.36	52	69.5		
7	050	Хлеб пшеничный	15	20	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	51	76.5		
<b>Всего за обед</b>			<b>495</b>	<b>630</b>	<b>17.4</b>	<b>23.93</b>	<b>12.4</b>	<b>19</b>	<b>66.21</b>	<b>88.56</b>	<b>494.37</b>	<b>657.99</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	026/2	Каша вязкая из гречи и риса молочная со сливочным маслом	110	120	3.7	3.7	4.83	4.83	18.15	18.15	141.57	141.57		
2.	11/10/2	Чай с лимоном	100	150	3.26	4.68	2.28	3.05	29.5	38.9	145	188		
4.	144	Хлеб пшеничный	10	10	1.52	1.52	0.16	0.16	7.38	7.38	38.25	38.25		
<b>Всего за полдник</b>			<b>220</b>	<b>280</b>	<b>8.48</b>	<b>9.9</b>	<b>7.27</b>	<b>8.04</b>	<b>55.03</b>	<b>64.43</b>	<b>324.82</b>	<b>367.82</b>		
<b>Всего</b>			<b>1179</b>	<b>1455</b>	<b>42.1</b>	<b>54.2</b>	<b>47.5</b>	<b>60.1</b>	<b>202.9</b>	<b>269.8</b>	<b>1415</b>	<b>1799.9</b>		



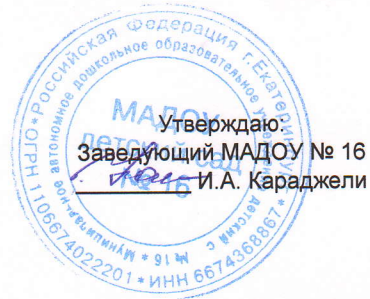


Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 16  
И.А. Караджели

## 18-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	5/4/1	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	180	3.91	4.71	4.08	4.89	21.31	25.5	147.9	181.6		
2	14/10/1, 14/10/2	Какао с молоком	150	180	2.82	2.86	2.68	2.97	17.97	13.66	115.35	100.6		
3	357	Батон с маслом с сыром	54	54	3.1	3.6	1.8	2.01	19.2	22.01	74.8	85.9		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>354</b>	<b>414</b>	<b>9.83</b>	<b>11.17</b>	<b>8.56</b>	<b>9.87</b>	<b>58.48</b>	<b>61.17</b>	<b>338.05</b>	<b>368.1</b>		
<b>10.00</b>														
1.	031/1,33/3/2	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>														
1.	133-1	Салат из свеклы с солёным огурцом	30	50	0.39	0.66	0.92	1.52	2.78	4.63	20.15	33.59		
2.	н086-1	Суп гороховый со сметаной	150	200	3.01	4.02	2.29	3.06	11.86	15.82	84.52	112.7		
3.	н177	Котлета мясо-картоф.п.-хлыновски	60	80	8.1	11.6	7.36	10.48	2.53	3.38	159	211		
4.	н76с/2	Тушеная капуста	120	130	2.34	2.92	3.85	4.81	11.14	13.93	87.01	108.7		
5.	197/1	Компот из яблок	150	180	0.06	0.08	0.06	0.08	9.1	11.8	46.33	61.78	0.035	0.05
6.	н003-1,002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.36	52	69.5		
7.	050,14/4	Хлеб пшеничный	15	20	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	51	76.5		
<b>Всего за обед</b>			<b>545</b>	<b>690</b>	<b>17.4</b>	<b>24.2</b>	<b>15</b>	<b>20.67</b>	<b>57.27</b>	<b>77.68</b>	<b>500.01</b>	<b>673.77</b>	<b>0.035</b>	<b>0.05</b>
<b>Полдник</b>														
1.	1/1/8,1/1/9	Джем	10	15	0.04	0.06	0	0	6.95	10.42	26.5	39.75		
2.	281,34/2	Кефир	110	120	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.25	35		
3.	н121/3,н121/1	Лапшевник с творогом	90	120	10.95	14.61	13.61	18.15	10.98	14.61	234.4	312.4		
4.	005,308	Печенье	10	20	1.04	2.08	0.52	1.04	92.16	15.36	45.8	91.6		
<b>Всего за полдник</b>			<b>220</b>	<b>275</b>	<b>12.06</b>	<b>16.79</b>	<b>14.14</b>	<b>19.2</b>	<b>116.91</b>	<b>49.48</b>	<b>332.95</b>	<b>478.75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>			<b>1219</b>	<b>1479</b>	<b>42.8</b>	<b>54.7</b>	<b>47.56</b>	<b>61.06</b>	<b>203.4</b>	<b>261.1</b>	<b>1420</b>	<b>1810</b>		





## 19-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность, ккал		С (мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1.	162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	200	3.16	4.22	5.99	7.66	16.87	22.5	136.2	181.6		
2.	12/10/2	Чай с молоком	150	150	0.99	0.99	1.065	1.065	8.41	8.41	50.55	50.55		
3.	035,03 5/10	Батон с маслом	41	45	3.1	3.1	1.12	1.12	29.2	29.2	107.8	107.8		
4	1/6/2	Яйцо отварное	10	10	1.2	1.2	1.01	1.01	0.07	0.07	15.7	15.7		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>351</b>	<b>405</b>	<b>7.25</b>	<b>8.31</b>	<b>8.175</b>	<b>9.845</b>	<b>54.48</b>	<b>60.11</b>	<b>294.55</b>	<b>339.95</b>		
<b>10.00</b>														
1.	187/1	Груша	100	100	1.37	1.47	0.091	0.098	19.83	21.36	80.99	87.22	7	7
<b>Обед</b>														
1.	27/1,27 /1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и растительным маслом	30	60	0.76	1.14	3.47	4.7	6.33	9.49	55.38	83.08		
2	н161-1	Суп из свежей рыбы	150	200	7.3	11.5	2.99	4.32	12.99	21.65	100.2	167		
3	256	Гуляш из отварного мяса	60	80	6.53	7.38	6.05	7.74	3.39	4.52	88.71	118.28		
4	н076	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	4.23	5.29	3.85	4.81	26.06	32.58	150.1	187.7		
5	115/2	Компот из сухофруктов.	150	180	0.21	0.28	0	0	14.2	18.94	58.36	77.82	0.45	0.5
6	002/1,н 033-1	Хлеб ржаной	20	30	1.98	2.64	0.36	0.48	10.02	13.36	52	69.5		
7	050,14	Хлеб пшеничный	15	20	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	51	76.5		
<b>Всего за обед</b>			<b>545</b>	<b>700</b>	<b>22.53</b>	<b>30.51</b>	<b>16.88</b>	<b>22.29</b>	<b>82.83</b>	<b>115.30</b>	<b>555.75</b>	<b>779.88</b>	<b>0.45</b>	<b>0.5</b>
<b>Полдник</b>														
1.	180-2	Рагу из овощей	120	130	3.3	4.4	5.62	7.16	13.93	18.58	119.5	159.44		
2.	022-3	Чай с лимоном	100	150	2.21	3.42	4.56	6.48	18.86	25.84	145.54	195.39		
3.	144	Хлеб пшеничный	15	15	1.52	1.52	0.16	0.16	9.84	9.84	51	51		
<b>Всего за полдник</b>			<b>235</b>	<b>275</b>	<b>7.03</b>	<b>9.34</b>	<b>10.34</b>	<b>13.8</b>	<b>42.63</b>	<b>54.26</b>	<b>316.04</b>	<b>405.83</b>		
<b>Всего</b>			<b>1235</b>	<b>1480</b>	<b>42.1</b>	<b>54.6</b>	<b>47.1</b>	<b>60.8</b>	<b>202.8</b>	<b>261.10</b>	<b>1450.00</b>	<b>1810.00</b>		





## 20-й день

№ п/п	№ Т/к	Наименование блюда	Объем порции		Белки, г		Жиры, г		Углев., г		Калорийность		С(мг)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>														
1	14/4/1, 14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4.41	5.29	4.21	5.058	24.88	29.86	166.41	199.69		
2	067	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.31	3.08	2.34	3.12	11.83	15.78	83.2	110.94		
3	3/13	Хлеб с сыром	40	40	5.072	5.072	3.12	3.12	15.04	15.04	106.78	106.78		
<b>Всего за завтрак</b>			<b>340</b>	<b>420</b>	<b>11.79</b>	<b>13.44</b>	<b>9.67</b>	<b>11.3</b>	<b>54.75</b>	<b>60.68</b>	<b>356.39</b>	<b>417.41</b>		
<b>10.00</b>														
1.	183-1	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1.05</b>	<b>1.05</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>15.26</b>	<b>15.26</b>	<b>62.3</b>	<b>62.3</b>	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>
<b>Обед</b>														
1.	56/1- 250	Салат из кальмаров с огурцами, горошком, яйцом и	45	60	8.88	11.85	3.69	4.92	0.81	1.09	82.35	109.8		
2.	043с-1	Суп овощной с мясом со сметаной	150	200	4.39	5.86	4.89	6.52	4.69	6.26	86.23	114.9		
3.	64с/1	Картофельное пюре	110	130	2.156	2.57	2.87	3.4	19.04	18.74	105.7	127.9		
4.	10/8/2	Печень в молочном соусе	60	80	8.43	10.24	4.75	6.34	3.2	4.27	98.32	131.09		
5	15/15/1 ,15/15	Нипиток из клюквы	150	180	0.105	0.09	0	0	11.35	14.61	48.49	62.04	35.1	39.9
7.	002/1	Хлеб ржаной	20	30	1.32	1.98	0.24	0.36	8.36	12.54	36.2	54.3		
8.	050,14 4	Хлеб пшеничный	15	20	1.14	1.52	0.13	0.18	7.51	10.02	34.65	46.2		
<b>Всего за обед</b>			<b>550</b>	<b>700</b>	<b>26.42</b>	<b>34.11</b>	<b>19.6</b>	<b>25.7</b>	<b>64.96</b>	<b>67.53</b>	<b>491.94</b>	<b>646.23</b>	<b>45.2</b>	<b>50</b>
<b>Полдник</b>														
1.	10/12к	Кренделёк золотистый с куркумой	60	80	4.62	6.5	4.01	5.35	33.97	49.3	211.8	282.4		
2.	354	Ацидофилин	140	170	3.92	3.76	3.5	4.25	5.5	6.8	70	85		
<b>Всего за полдник</b>			<b>200</b>	<b>250</b>	<b>8.54</b>	<b>10.26</b>	<b>7.51</b>	<b>10.6</b>	<b>43.47</b>	<b>59.1</b>	<b>281.8</b>	<b>367.4</b>		
<b>Всего</b>			<b>1190</b>	<b>1470</b>	<b>42.2</b>	<b>55</b>	<b>46.58</b>	<b>59.8</b>	<b>204</b>	<b>262</b>	<b>1399</b>	<b>1810</b>	<b>45.2</b>	<b>50</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430359

Владелец Караджели Ирина Александровна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025