**Понедельник 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная« ассорти» | 0,15 | 0,2 | 20,1 | 19,46 | 152,4 | 189,49 | 0,34 | 0,02 | 24,3 | 98,7 | 0,7 | 6,58 | 8 | Зо,9 | 241,2 | 0,38 | 0,5 | 0,31 | 1031 | 2,5 | 2,5 |
| Кофе с молоком | 0,15 | 0,2 | 2,93 | 2,88 | 13,25 | 195,6 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 4,0 | 4,8 | 22,5 | 160,1 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 0,1 |
| БУЛКА, МАСЛО Сливочное(,СЫР) | 40/5/12 | 50/7/15 | 6,0 | 9.14 | 19,3 | 157,2 | 0,1 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 10,3 | 12,1 | 24,19 | 246,0 | 0,15 | 1,0 | - | 33,0 | 0,8 | 1,1 |
| Яблоко | 0.095 | 0,100 | 0,3 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 0,57 | 0,5 | 13,8 | 72,10 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,16 | 2,2 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СУП МОЛОЧ.КАРТОФ. С ЯЙЦОМ | 0,15 | 0,2 | 16,3 | 15,3 | 12,34 | 199,8 | 0,28 | 0,02 | 8,2 | 5,2 | 0,32 | 5,81 | 8,03 | 16,32 | 157,5 | 0,35 | 0,03 | 10,0 | 6,57 | 0,32 | 0,4 |
| ВЕРМИШ. ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, С ОВОЩ.СОУСОМ | 0,160/20 | 0,20 | 16,3 | 15,3 | 12,34 | 199,8 | 0,4 | 0,1 | 10 | 70 | 2 | 21,5 | 19,0 | 18,5 | 330,2 | 0,6 | 0,3 | 15 | 72 | 2 | 4 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК,ВИТ.»С» | 0,150 | 0,20 | 0,09 | 0,01 | 16,8 | 67,67 | 0,21 | 0,21 | 13,5 | 26,82 | 0,6 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,6 | 0,72 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,52 | 110,4 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 2 |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВИНЕГРЕТ | 0,13 | 0,14 | 0,95 | 7,17 | 10,4 | 120,3 | 0,05 | 0,05 | 5,59 | 37,4 | 1,1 | 1,0 | 8,14 | 11,0 | 150,56 | 0,05 | 0,05 | 5,59 | 37,34 | 1,10 | 1,10 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 0,150 | 0,20 | 4,9 | 1,01 | 5,23 | 23,5 | 0 | 0,003 | 3,0 | 5,80 | 0,27 | 6,6 | 2,15 | 7,0 | 30,10 | 0 | 0,003 | 3,0 | ,80 | 0,27 | 0,27 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 0,04 | 0,04 | 5,42 | 2,31 | 34,4 | 182,0 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 7,75 | 3,0 | 49,25 | 210,0 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 0,8 |
| итого |  |  | 58,5 | 58,8 | 203 | 1,463 | 1,9 | 22,0 | 96,3 | 507 | 13 | 68,6 | 68.3 | 237,03 | 1,815 | 7,90 | 1,0 | 105 | 596 | 12,69 |  |

**вторник 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fе | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная пшённая, с изюмом | 0,15 | 0,2 | 5,3 | 4,9 | 22,4 | 220,2 | 0,28 | 0,02 | 21,4 | 9,4 | 0,9 | 6,8 | 8,7 | 27,5 | 270,2 | 0,34 | 0,02 | 23,4 | 11 | 1,2 | 1,2 |
| Какао с молоком | 0,15 | 0,2 | 2,93 | 2,88 | 13,25 | 102 | 0,13 | 0,12 | 7,5 | 98,7 | 0,93 | 5,6 | 5,9 | 23,9 | 146,2 | 0,14 | 0,13 | 7,6 | 98,8 | 0,96 | 0,96 |
| Булка,масло сливочное | 45/9 | 50/10 | 3,4 | 1,14 | 19,31 | 138,1 | 0,12 | 0,04 | - | 26,4 | 0,8 | 3,9 | 5,2 | 21 | 140,7 | 0,15 | 0,09 | - | 3,3 | 1,1/0,02 | 1,1 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | -  | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 2 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,7 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из огурцов,помидор | 0,05 | 0,06 | 3,9 | 2,0 | 3,8 | 51,3 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 18,2 | 0,75 | 4,2 | 3,4 | 4,5 | 82,2 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 18,2 | 0,75 | 0,75 |
| Суп картофельный с рыбной консервой | 0,15 | 0,2 | 6,1 | 7,35 | 15,42 | 147 | 0,08 | 0,08 | 7,12 | 81,7 | 1,06 | 8,25 | 10,52 | 18 | 250 | 0,1 | 0,1 | 8,9 | 102 | 1,3 | 3,7 |
| Голубцы ленивые с мясом говядины | 0,18 | 0,18 | 11,5 | 7,78 | 15,86 | 194 | 0,07 | 0,12 | 39,4 | 67,7 | 1,8 | 14,87 | 10,54 | 18,73 | 244,9 | 0,08 | 0,14 | 48,7 | 83,6 | 2,0 | 1,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,5 |
| Компот из с/ф, вит. «с « | 0,15 | 0,2 | 0,2 | - | 17,5 | 68,0 | 0,21 | 0,2 | 13 | 26,82 | 0,6 | 0,2 | - | 21,9 | 92,4 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,72 | 0,75 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,6 | 0,48 | 13,68 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,52 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сгущёным молоком | О,12о | 0,130 | 6, 02 | 10,52 | 36,18 | 266,1 | 0,09 | 0,11 | 0,32 | 71,9 | 0,67 | 7,51 | 11,19 | 39,08 | 299,3 | 0,1 | 0,13 | 0,38 | 86,32,4 | 0,8 | 2 |
| фруктовый сок | 0,15 | 0,2 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | - | 18,2 | 79 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  | 50 | 44 | 210 | 1,411 | 1,7 | 1,6 | 129 | 961,22 | 14 | 67 | 50 | 259 | 1,801 | 1,96 | 0,02 | 4,74 | 970,0 | 13,39 | 15,18 |

**среда 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Сa | Fe | Са | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с Зелёным горошком | 0,130 | 0,15 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 135,7 | 0,04 | 0,30 | 0,18 | 100,82 | 1,32 | 8,35 | 10,50 | 4,86 | 153,6 | 0,08 | 0,50 | 0,31 | 130 | 17,74 | 85,4 | 1 |
| Какао с молоком | 0,180 | 0,2 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 120,2 | 0,13 | 0,12 | 7,5 | 98,7 | 0,93 | 5,6 | 5,9 | 23,9 | 146,2 | 0,14 | 0,13 | 7,6 | 98,8 | 0,96 | 98,8 | 0,96 |
| Булка,масло сливочное,(сыр) | 55/9/12 | 58/10/15 | 6,0 | 9,14 | 19,31 | 200,3 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 10,3 | 12,13 | 24,19 | 246 | 0,15 | 0,09 | - | 33200 | 1,1 | 33 | 1,1 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,14 |  |  |
| Салат овощной | 0,05 | 0,06 | 2,65 | 1,9 | 5,18 | 20,0 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 18,2 | 0,75 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 50,0 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 19,0 | 0,8 | 18,2 | 0,75 |
| Суп гороховый с мясом куры | 0,15 | 0,2 | 10,3 | 6,07 | 20,92 | 179,4 | 0,12 | 0,04 | 3,33 | 37,67 | 1,86 | 13,17 | 8,61 | 25,1 | 230 | 0,15 | 0,05 | 4,15 | 47,12 | 17,74 | 44,1 | 5,2 |
| Картофель отварной | 0,110 | 0,15 | 3,33 | 4,58 | 22,62 | 135,6, | 0,17 | 0,08 | 23,5 | 11,6 | 0,9 | 4,5 | 6,1 | 29,99 | 150,0 | 0,19 | 0,09 | 27,1 | 13,4 | 1,14 | 46,8 | 0,09 |
|  Котлета из мяса говядины | 0,07 | 0,08 | 14,26 | 5,04 | 0,28 | 153,2 | 0,28 | 0,3 | 12 | 170 | 1,5 | 16,3 | 16,3 | 5,76 | 173 | 0,28 | 0,3 | 12 | 170 | 1,5 |  |  |
| Компот из яблок, вит. «с « | 0,150 | 0,2 | 0,09 | 0,01 | 16,8 | 83,4 | 0,21 | 0,21 | 13,5 | 26,82 | 0,6 | 0,2 | - | 21,9 | 92,4 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,72 | 32,2 | 0,75 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 0,09 | 2,64 | 13,68 | 92,3 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,52 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3 | 180 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренка | 0,06 | 0,07 | 7,08 | 7,59 | 29,4 | 240,4 | 0,14 | 0,1 | 5 | 60 | 1 | 8,0 | 8,1 | 30,1 | 250,8 | 0,2 | 0,4 | 0,8 | 71 | 4 | 86,3 | 0,8 |
| Кисель фруктовый | 0,18 | 0,2 | 0,4 | - | 23,4 | 97,1 | - | - | 2,2 | 12,9 | 0,01 | 0,54 | - | 30,9 | 111,9 | - | - | 2,7 | 15,5 | 0,1 | 14,2 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  | 56,94 | 64,79 | 170,9 | 1,458 | 0,95 | 0,95 | 59,17 | 576,9 | 11,17 | 71,77 | 78,69 | 196,3 | 1,805 | 1,11 | 1,26 | 52,45 | 624 | 13,38 | 639,0 | 14,0 |

**Четверг 1-я неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная манная | 0,150 | 0,2 | 4,37 | 4,78 | 20,50 | 142,46 | 0,05 | 0,10 | 0,22 | 0,45 | 0,36 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 200,1 | 0,06 | 0,12 | 0,24 | 0,50 | 0,4 | 0,40 |
| Кофе с молоком | 0,150 | 0,2 | 2,93 | 2,88 | 13,25 | 140,5 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 4,0 | 4,8 | 22,5 | 200,0 | 0,3 | 0,3 | 23 | 94,1 | 0,1 | 0,1 |
| ,Булка,масло сливочное | 55/9 | 60/10 | 6,00,7 | 9,14 | 19,31 | 183,1 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 10,3 | 12,13 | 24,19 | 202,3 | 0,15 | 0,09 | - | 33 | 1,10,14 | 1,1 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 5 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 0,04 | 0,03 | 7 | 40 | 0,5 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. капусты | 0,05 | 0,06 | 2,65 | 1,9 | 5,18 | 20,0 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 18,2 | 0,75 | 0,6 | 3,9 | 2,0 | 50,0 | 0,05 | 0,04 | 14,2 | 19,0 | 0,8 | 0,4 |
| Свекольник с мясом куры, со сметаной  | 0,15 | 0,2 | 9,0 | 10,5 | 16,1 | 175,2 | 0,14 | 0,16 | 21,2 | 25,3 | 3,7 | 10,0 | 10,0 | 20,3 | 202,7 | 0,14 | 0,16 | 21,2 | 25,3 | 4,0 | 1,3 |
| Картофельное пюреСуфле из отварной рыбы | 0,110,100 | 0,150,110 | 3,312,7 | 4,584,76 | 22,626,64 | 110,3118,3 | 0,170,02 | 0,080,08 | 23,50,8 | 11,637,4 | 0,90,07 | 4,519,6 | 6,18,03 | 29,997,15 | 130,2138,5 | 0,190,03 | 0,090,1 | 27,10,98 | 13,446,8 | 1,140,09 | 2,2 |
| Сок фруктовый | 0,15 | 0,2 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | 17,4 | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,6 | 0,48 | 13,7 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,52 | 78,0 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка со сметаной | 0,12 | 0,14 | 16,7 | 13 | 22,0 | 200,1 | 0,14 | 0,2 | 5 | 152 | 2 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 256,0 | 0,14 | 0,2 | 5,5 | 152 | 3 | 4 |
| Молоко кипячёное | 0,2 | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 109 | 0,08 | 0,3 | 2,7 | 252,8 | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,08 | 0,3 | 2,7 | 252,8 | 0,2 | 0,1 |
| итого |  |  | 59 | 52 | 195 | 1583 | 1,0 | 0,98 | 104 | 69 | 8,53 | 63 | 65 | 258 | 1860 | 1,17 | 1,47 | 125 | 652,7 | 13,7 |  |

**Пятница 1 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом запечённый, с повидло | 0,125/25 | 0,14/30 | 15,6 | 24 | 23,2 | 381, | 0,06 | 0,14 | 0,12 | 79,4 | 0,9 | 16,0 | 25,2 | 24,2 | 400,2 | 0,07 | 0,15 | 0,12 | 85,4 | 1 | 244 |
| Какао с молоком | 0,18 | 0,2 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 120 | 0,13 | 0,12 | 7,5 | 98,7 | 0,9 | 5,6 | 5,9 | 23,9 | 146,2 | 0,14 | 0,13 | 7,6 | 98,8 | 0,73 | 0,96 |
| Булка,масло сливочн, (сыр) | 45/9/10 | 55/10/15 | 3,37 | 4,1 | 19,3 | 123,9 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 3,9 | 5,2 | 21 | 140,7 | 0,15 | 0,09 | - | 3,3 | 0,96 | 1,1 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат»Витаминный» | 50 | 60 | 2,65 | 1,9 | 5,18 | 58,5 | 0,01 | 0,02 | 10,7 | 18,6 | 0,3 | 2,84 | 2,99 | 7,16 | 70,8 | 0,02 | 0,03 | 16 | 27,9 | 1,1 | 0,37 |
| Щи с мясом куры, со сметаной | 0,15 | 0,2 | 6,62 | 8,5 | 10,9 | 152 | 0,1 | 0,14 | 12,4 | 35,3 | 4,1 | 8,43 | 11,64 | 13,14 | 191 | 0,12 | 0,17 | 52,42 | 624 | 13,38 | 2,32 |
| Ёжики с мясом говядины, с овощным соусом | 0,16/0.02 | 0,2 | 20,4 | 23,6 |  19,4 | 282 | 0,03 | 0,08 | 0,08 | 0,38 | 1,5 | 2,18 | 25,8 | 24,3 | 300,4 | 0,05 | 0,09 | 0,4 | 34,5 | 2,08 | 2,08 |
| Кисель фруктовый | 0,15 | 0,2 | 0,4 | - | 23,4 | 83,6 | - | - | 2,2 | 12,9 | 0,01 | 0,54 | - | 30,9 | 111,9 | - | - | 2,7 | 15,5 | 0,1 |  |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,5 | 13,7 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,5 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| апельсин | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 | 2,3 |
| вафля | 25 | 50 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114 | 0,05 | 0,02 | - | 8 | 0,6 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 229 | 0,1 | 0,04 | - | 16 | 1,2 | 1,2 |
| Сок фруктовый | 0,18 | 0,2 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 0,5 |
| итого |  |  | 56,8 | 51 | 179 | 1,53 | 0,88 | 1,02 | 55,6 | 546,4 | 13 | 47,2 | 62,3 | 228 | 1,892 | 1,21 | 1,44 | 66,06 | 579,3 | 17,74 | 1717,74 |

**Понеде льник 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварныеЯйцо куриное,варёное | 0,121 шт | 0,131шт | 6,3 | 21,7 | 21,2 | 327,3 | 0,04 | 0,04 | - | 4,2 | 0,54 | 10,5 | 10,2 | 28,27 | 421 | 0,05 | 0,05 | - | 5,1 | 0,64 |
| кофе с молоком | 0,15 | 0,2 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 148,0 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94, | 0,1 | 4,0 | 4,8 | 22,5 | 160,1 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 |
| Булка,масло сливочное | 45/9 | 50/10 | 3,4 | 4,14 | 19,3 | 123,9 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 3,9 | 5,2 | 21 | 140,7 | 0,15 | 0,09 | - | 3,3 | 1,1 |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 0,04 | 0,03 | 8 | 8 | 0,5 | 1 | 0,15 | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,8 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты | 50 | 60 | 2,65 | 1,9 | 5,18 | 58,5 | 0,01 | 0,02 | 10,7 | 18,6 | 0,3 | 2,84 | 2,99 | 7,16 | 70,8 | 0,02 | 0,03 | 16 | 27,9 | 1,35 |
| Борщ с мясом куры, со сметаной | 0,15 | 0,2 | 4,9 | 4,5 | 7,6 | 95,4 | 0,08 | 0,14 | 8,5 | 38,1 | 4,1 | 7,87 | 6,9 | 10,1 | 133 | 0,1 | 017 | 10,6 | 47,7 | 5,1 |
| Плов с мясом куры | 0,18 | 0,2 | 10,3 | 12,45 | 22,62 | 300,1 | 0,03 | 0,08 | 0,38 | 31, | 1,47 | 14,22 | 17,01 | 29,94 | 380,2 | 0,05 | 0,11 | 0,96 | 43 | 2,08 |
| Компот из яблок ,чернослива , вит. «с  | 0,15 | 0,2 | 0,09 | 0,01 | 16,8 | 67,67 | 0,003 | 0,002 | 1,60 | 7,11 | 0,6 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,75 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 13,7 | 81,6 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,52 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка с изюмом | 0,07 | 0,08 | 4,41 | 4,93 | 29,0 | 179,3 | 0,08 | 0,02 | 0,8 | 8,9 | 0,78 | 3,6 | 4,16 | 21,08 | 185,3 | 0,08 | 0,02 | 0,9 | 10,2 | 0,9 |
| Чай сладкий с молоком | 0,18 | 0,2 | 0,16 | 6,4 | 14,9 | 56,87 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 | 0,2 | 7,0 | 17,25 | 70,14 | - | - | 3,1 | 14,2 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  | 43, | 58 | 203 | 1,503 | 0,73 | 0,68 | 48, | 414 | 7,71 | 65 | 59,6 | 207,81 | 1878 | 1,15 | 1,11 | 68 | 490  | 13,9 |

**Вторник 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | FE |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| каша молочная геркулесовая | 0,15 | 0,2 | 5,6 | 7,8 | 32,0 | 198,4 | 0,3 | 0,35 | 15 | 290 | 2,5 | 7,92 | 9,86 | 36,23 | 220,4 | 0,4 | 0,4 | 302 | 2,7 | 3,0 | 3,0 |
| Какао с молоком | 0,15 | 0,2 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 100,8 | 0,13 | 0,12 | 7,5 | 98,7 | 0,93 | 5,6 | 5,9 | 23,9 | 146,2 | 0,14 | 0,13 | 7,6 | 98,8 | 0,96 | 0,96 |
| Булка,масло слив,(сыр) | 45/5/10 | 50/7/15 | 6,0 | 9,14 | 19,31 | 157,2 | 0,15 | 0,09 | - | 30 | 1,0 | 10,3 | 12,1 | 24,19 | 206 | 0,15 | 0,09 | - | 33 | 1,1 | 1,1 |
| **груша** | 0,100 | 0,100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 | 2,3 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свёклы, с зелёным горошком | 50 | 60 | 0,86 | 1,9 | 9,25 | 71,86 | 0,02 | 0,02 | 2,12 | 18,6 | 0,5 | 1,14 | 2,99 | 10,61 | 92,34 | 0,04 | 0,03 | 3,2 | 27,9 | 0,8 | 0,8 |
| Суп картофелс клёцками с мясом | 0,15 | 0,2 | 3,12 | 3,08 | 18,9 | 107,12 | 0,1 | 0,06 | 5,88 | 40,92 | 2,28 | 3,76 | 4,37 | 20,7 | 146,1 | 0,13 | 0,08 | 7,4 | 51,2 | 2,9 | 5,1 |
| Греча отварная | 0,1 | 0,11 | 7,0 | 7,34 | 29,0 | 153,9 | 0,34 | 0,25 | 14,4 | 180,8 | 3,15 | 8,49 | 8,58 | 34,0 | 204,6 | 0,38 | 0,28 | 16,0 | 201,0 | 3,5 | 3,5 |
| Гуляш с мясом говядины | 0,08 | 0,09 | 20,0 | 13,0 | 4,2 | 200,0 | 0,09 | 0,7 | 3,8 | 16,4 | 2,47 | 21,0 | 14,0 | 5,2 | 240,5 | 0,12 | 0,98 | 5,4 | 22,9 | 3,4 | 3,4 |
| Компот из с/ф, вит»с « | 0,15 | 0,2 | 0,15 | - | 17,5 | 68,0 | 0,21 | 0,21 | 13,5 | 26,82 | 0,6 | 0,2 | - | 21,9 | 82,4 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,72 | 0,72 |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ** | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170,0 | 2,0 | 3,2 | 0,6 | 23,52 | 111,56 | 0,21 | 0,2 | 8,4 | 180,0 | 2,5 | 3,0 |
| ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манные биточки с киселём | 0,110 | 0,120 | 6,02 | 10,5 | 36,1 | 256,1 | 0,09 | 0,11 | 0,32 | 71,9 | 0,7 | 7,51 | 11,2 | 39,0 | 290,4 | 0,1 | 0,13 | 0,38 | 86,3 | 0,5 | 0,80 |
| Сок фруктовый | 0,18 | 0,2 | 0,75 | 15,15 | 18,2 | 64,95 | 0,04 | 0,03 | 8,0 | 40,0 | 0,5 | 08 | 18,4 | 19,1 | 76,0 | 0,04 | 0,03 | 8,0 | 40,0 | 0,5 |  |
| итого |  |  | 56 | 61 | 202 | 1,500 | 1,59 | 2,59 | 80,25 | 0,9 | 20,52 | 98,7 | 83,0 | 233,4 | 1,800,32 | 1,98 | 3,16 | 377 | 1,068 | 19,58 |  |

**СРЕДА 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная«дружба» с изюмом | 0,15 | 0,2 | 6,0 | 7,32 | 28,0 | 186,0 | 0,3 | 0,35 | 15,0 | 0,290 | 2,5 | 7,92 | 9,86 | 36,23 | 290,1 | 0,4 | 0,4 | 0,302 | 2,7 | 3,0 | 0,56 |
| Кофе с молоком | 0,15 | 0,20 | 2,93 | 2,88 | 13,25 | 195,6 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 4,0 | 4,8 | 22,5 | 302 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 0,1 |
| Булка,масло сливочное | 45/90,10 | 50/10 | 3,37 | 4,14 | 19,31 | 124 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 3,9 | 5,2 | 21 | 140,7 | 0,15 | 0,09 | - | 3,3 | 1,1 | 1,1 |
| Сок фруктовый | 0,1 | 0,10 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | - | 18,2 | 84 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,7 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «витаминный» | 50 | 60 | 2,65 | 1,9 | 5,18 | 58,6 | 0,01 | 0,02 | 10,7 | 18,6 | 0,25 | 2,84 | 2,99 | 7,16 | 70,8 | 0,02 | 0,03 | 16 | 27,9 | 0,37 | 0,37 |
| Суп вермишелевый с рыбной консервой | 0,15 | 0,20 | 4,07 | 1,04 | 9,0 | 146 | 0,08 | 0,08 | 7,12 | 81,7 | 1,06 | 4,12 | 2,06 | 10,4 | 178,8 | 0,09 | 0,09 | 8,2 | 82,6 | 1,17 | 1,17 |
| Жаркое по- домашнему с мясом куры | 0,15 | 0,20 | 9,54 | 7,23 | 21,2 | 191 | 0,17 | 0,22 | 7,4 | 37,2 | 3,6 | 13,2 | 9,95 | 30,3 | 280,7 | 0,21 | 0,27 | 9,1 | 45,19 | 4,5 | 4,5 |
| Сок фруктовый | 0,18 | 0,2 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,9 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | 0,23 | 18,2 | 79 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 0,5 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,5 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3,0 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат морковно-ябл | 0,100 | 0,13 | 2,01 | 2,14 | 8,01 | 60,63 | 0,07 | 0,08 | 4,35 | 53,38 | 0,63 | 1,89 | 4,99 | 16,2 | 82,8 | 0,08 | 0,06 | 14 | 23,5 | 0,83 | 0,83 |
| Морковь в молоч соусе | 0,12 | - | 0,93 | 0,24 | 9,58 | 41,0 | 0,06 | 0,07 | 5,0 | 0,2 | 0,3 | -  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Чай с сахаром, лимоном | 0,15 | 0,2 | 0,13 | 0,01 | 10,21 | 60,1 | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 | 0,13 | 0,01 | 21,0 | 67,2 | - | - | 3,1 | 14,2 | 0,35 | 0,35 |
| Хлеб белый | 0,04 | 0,45 | 5,42 | 2,1 | 34,4 | 182 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 6,14 | 2,30 | 35,0 | 184,0 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,35 | 0 |
| итого |  |  | 51,2 | 48,3 | 189 | 1,448 | 1,71 | 1,19 | 79,9 | 648 | 10,8 | 59,6 | 58,5 | 231 | 1,871 | 1,28 | 1,34 | 90,7 | 654 | 12,58 |  |

**ЧЕТВЕРГ 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюдзавтрак | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | fe | Fe |
| **Омлет паровой натуральный** | 0,12 | 0,13 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 126,93 | 0,04 | 0,30 | 0,18 | 101 | 1,3 | 8,34 | 10,5 | 4,86 | 142,40 | 0,08 | 0,50 | 0,31 | 131 | 2,44 | 2,44 |
| Какао с молоком | 0,18 | 0,2 | 4,4 | 4,8 | 23,4 | 100,8 | 0,13 | 0,12 | 7,5 | 98,7 | 0,9 | 5,6 | 5,9 | 23,9 | 146,2 | 0,14 | 0,13 | 7,6 | 98,8 | 0,96 | 0,96 |
| Булка,масло сливочное | 45/9 | 50/10 | 3,37 | 4,14 | 19,31 | 123,9 | 0,12 | 0,07 | - | 26,4 | 0,8 | 3,9 | 5,2 | 21 | 140,7 | 0,15 | 0,09 | - | 3,3 | 1,10,02 | 1,1 |
| банан | 0,1 | 0,115 | 8,71 | 6,6 | 15 | 157,1 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 | 10,2 | 7,2 | 25,2 | 209,5 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 |  |  |
| **Сельдь с/с** | 3 5 | 40 | 3,68 | 3,0 | 0,66 | 44,39 |  0,01  | 0,15 | 1,8 | 56 | 3,1 | 4,1 | 3,9 | 1,2 | 55,0 | 0,06 | 0,23 | 2,3 | 63 |
| Рассольник с мясом куры,со сметаной | 0,15 | 0,2 | 6,62 | 8,49 | 10,84 | 142,5 | 0,1 | 0,12 | 6,2 | 24,4 | 3,7 | 8,43 | 11,6 | 13,2 | 190,9 | 0,12 | 0,15 | 7,75 | 30,5 | 4,67 | 4,67 |
| Овощное рагу | 0,11 | 0,14 | 9,45 | 4,63 | 24,5 | 171,6 | 0,06 | 0,06 | 7,5 | 25,7 | 0,8 | 11,8 | 5,7 | 30,5 | 214,2 | 0,07 | 0,07 | 8,7 | 29,9 | 1,0 | 1,0 |
| Котлета рыбная | 0,07 | 0,09 | 12,7 | 4,76 | 6,64 | 121,4 | 0,02 | 0,08 | 0,8 | 37,4 | 0,07 | 19,6 | 8,03 | 7,15 | 181,7 | 0,03 | 0,1 | 0,98 | 46,8 | 0,09 | 0,09 |
| Компот из с/ф, вит. «с « | 0,15 | 0,2 | 0,15 | - | 17,5 | 68,0 | 0,21 | 0,21 | 13,5 | 26,9 | 0,6 | 0,2 | - | 21,9 | 92,4 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,72 | 0,75 |
| Хлеб ржаной | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 73,0 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,5 | 111,56 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3,0 | 3 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники со сметаной | 0,100 | 0,140 | 17,1 | 13,47 | 13,06 | 210,9 | 0,06 | 0,28 | 0,23 | 147 | 0,8 | 25,8 | 15,6 | 15,1 | 280,1 | 0,08 | 0,3 | 0,3 | 151 | 0,8 |  |
| Молококипячёное | 0,18 | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,08 | 0,3 | 2,7 | 253 | 0,2 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,08 | 0,3 | 2,7 | 252 | 0,1 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  | 62,3 | 53,4 | 193,6 | 1,456 | 0,91 | 1,22 | 55,7 | 603 | 11,46 | 68 | 66,0 | 260 | 1,885 | 1,18 | 3,53 | 63,0 | 696 | 15,52 |  |

**Пятница 2 неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход |  ясли |  сад |
| ясли | сад | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Кал | В1 | В2 | C | Ca | Fe | С | Са | Fe |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые со слив.маслом | - | 0,13 | 16,9 | 23,5 | 23,3 | 365,8 | 0,07 | 0,25 | 0,25 | 120 | 0,6 | 19,1 | 25,6 | 26,2 | 458 | 0,07 | 02 | 0,27 | 0,65 | 0,02 | 0,02 | 27 | 0,8 |
| Каша молочная манная | 0,18 | - | 5,8 | 7,8 | 23,2 | 190,5 | 0,05 | 0,1 | 0,022 | 0,045 | 0,36 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| кофе с молоком | 0,18 | 0,2 | 2,93 | 2,88 | 13,25 | 195,6 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 4,0 | 4,8 | 22,5 | 200 | 0,3 | 0,3 | 23,5 | 94,1 | 0,1 | 23,5 | 94,1 | 0,11,401 |
| Булка,масло сливоч, /сыр) | 45/5/12 | 50/7/15 | 6,0 | 9,14 | 13,31 | 157,20 | 0,12 | 0,07/0,04 | -/0,07 | 26,4/100 | 0,8/0,07 | 10,3 | 12,3 | 24,2 | 246 | 0,15 | 0,090,08 | -0,14 | 33200 | 1,114 | -0,14 | 33200 | 1,10,14 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «овощной» | 40 | 60 | 0,73 | 1,9 | 3,8 | 48,64 | 0,01 | 0,02 | 1,25 | 9,3 | 0,32 | 1,02 | 2,99 | 5,68 | 71,12 | 0,02 | 0,03 | 1,87 | 14 | 0,5 | 1,87 | 14 | 0,5 |
| Суп» Крестьянский» с мясом куры | 0,15 | 0,2 | 2,9 | 3,5 | 17,9 | 98,1 | 0,1 | 0,06 | 5,88 | 40,92 | 2,28 | 3,76 | 4,37 | 20,7 | 146,1 | 0,13 | 0,08 | 7,4 | 51,2 | 2,9 | 7,4 | 51,2 | 2,9 |
| Гороховое пюре | 0,130 | 0,14 | 9,45 | 4,63 | 24,5 | 171,6 | 0,06 | 0,06 | 7,5 | 25,7 | 0,8 | 11,8 | 5,7 | 30,5 | 214,2 | 0,07 | 0,07 | 8,7 | 29,9 | 1,0 | 8,7 | 29,9 | 1,0 |
| Сосиска отварная | - | 0,07 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 7,7 | 169, | 1,1 | 186,2 | 0,02 | 0,06 | - | 17,5 | 1,3 | - | 17,5 | 1,3 |
| Кура отварная | 0,06 | - | 9,72 | 0,98 | 0,98 | 140,14 | 0,3 | 12 | 1,6 | 28,04 | 0,36 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Компот из груши,,чернослива , вит «с» | 0,15 | 0,2 | 0,4 | - | 20,9 | 80,17 | 0,003 | 0,002 | 1,60 | 7,11 | 0,6 | 0,54 | - | 27,9 | 107,7 | 0,25 | 0,25 | 16,2 | 32,2 | 0,72 | 16,2 | 32,2 | 0,72 |
| **Хлеб ржаной** | 0,04 | 0,05 | 2,64 | 0,48 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,1 | 7,5 | 170 | 2 | 3,3 | 0,6 | 23,5 | 111, | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 180 | 3,0 | 8,4 | 180 | 3 |
| полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| печенье | 0,03 | 0,05 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 | 0,05 | 0,07 | - | 8 | 0,6 | 5,2 | 2,6 | 38,4 | 22,1 | 0,1 | 0,04 | - | 16 | 1,2 | - | 16 | 1,2 |
| Сок фруктовый | 0,2 | 0,2 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 1 | - | 18,2 | 76 | 0,04 | 0,03 | 8 | 40 | 0,5 | 8 | 40 | 0,5 |
| груша | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,75 | 14,5 | 63,0 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 23 | 0,6 | 0,75 | 14,5 | 63,0 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 | 5 | 13 | 23 |
| итого |  |  | 45,5 | 107 | 200 | 1,608 | 4,15 | 1,27 | 86,2 | 665 | 32 | 55,8 | 65 | 258 | 1,901 | 1,69 | 1,28 | 106 | 665 | 29,4 | 79,23 | 747,9 | 36,2 |