

Корниенко Ольга  
Игоревна

Подписано цифровой подписью:  
Корниенко Ольга Игоревна  
Дата: 2022.08.30 16:06:13 +06'00'

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**



## Неделя первая

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У				С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша манная житкая	150/5/5	200/5/5	3.4	4.52	3.96	4.07	22.94	30.57	121	177	0	0
2	Бутерброд с повидлом		30/5/20		2.49		3.93		27.56		156		0.1
1	Бутерброд с маслом	25/7		2.04		5.32		12.17		104.53		0	0
394	Чай с молоком	180	180	3.18	3.18	2.80	2.80	13.57	13.57	92.40	92.40	1.43	1.43
	<b>Итого</b>	372	445	8.62	7.7	12.08	6.87	48.68	44.14	317.93	269.4	1.43	1.43
10-00	Сок яблочный	200	200	0.9	0.9			16.38	16.38	68.4	68.4	3.6	3.6
	<b>Обед</b>												
21	Кукуруза с яйцом и луком	45	60	4.3	5.74	3.47	4.62	4.5	6	66.38	88.5	1.85	2.46
58	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	20	40	2.49	4.98	0.32	0.63	14	27.99	68.78	137.55	0	0
62	<b>Борщ с мясом</b>	150/15	200/20	5.93	7.91	4.37	5.82	8.24	10.98	96	128	9.37	12.49
308	Запеканка картофельная с мясом	180	200	13.37	15.2	9.88	11.88	30.65	32.13	265.5	286.25	26.78	29.75
265	Соус сметанный	15	30	0.21	0.42	0.75	1.5	0.88	1.76	11.12	22.23	0.006	0.01
376	Компот из сушеных фруктов +V "С"	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	102	0.3	0.36
Т.П.П.	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	615	780	30.28	39.17	19.19	24.95	102.43	133.01	686.93	882.53	38.306	45.07
	<b>Полдник</b>												
Т.П.П.	Печенье	50	50	1.1	1.1	1.2	1.2	12.64	12.64	54	54	0.01	0.01
406	Ряженка	200	200	5.22	5.22	4.5	4.5	7.56	7.56	92	92	0.54	0.54
	<b>Итого</b>	250	250	6.32	6.32	5.7	5.7	20.2	20.2	146	146	0.55	0.55
	<b>Ужин</b>												
295	Суфле из отварного мяса с рисом	60	60	11.6	11.6	8.94	8.94	13.07	13.07	179	179	0	0
148	Рагу овощное	150	150	2.85	2.85	3.48	3.48	13.45	13.45	123.45	123.45	10.26	10.26
Т.П.П.	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	15.57	20.76	70.8	94.4	0	0
393	Чай с лимоном	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.2	11.33	41	45.56	2.83	3.14
	<b>Итого</b>	420	450	16.94	17.7	12.74	12.84	52.29	58.61	414.25	442.41	13.09	13.4
	<b>Итого за день</b>			63.06	71.8	49.71	50.36	239.98	272.34	1633.5	1808.7	56.976	64.05

# Неделя первая

День: вторник

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У		ясли	напиток	С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад
	Завтрак												
182	Каша пшенная с сахаром и маслом	150/5/5	200/5/5	3.31	4.4	3.95	4.06	25.2	31.93	150	182	0	0
1	Бутерброд с маслом	25/7	30/10	2.04	2.45	5.32	7.55	12.17	14.62	104.53	136	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.85	2.41	2.41	14.36	14.36	91.00	91.00	1.17	1.17
	Итого	372	430	14.67	18.32	20.77	26.14	83.44	103.19	588.38	732.80	1.17	1.17
Т.П.П	Груша	100	100	0.40	0.40			0.40	0.40	47.00	47.00	10.00	10.00
	Обед												
35	Салат из свеклы с яблоком	45	60	0.5	0.67	2.32	3.1	5.15	6.86	43.52	58.02	4.19	5.58
68	Рассольник ленинградский	150	200	1.26	1.68	3.07	4.09	9.95	13.27	72.45	96.60	4.52	6.03
293	Гуляш из отварного мяса	120	160	15.42	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	0.6	1.11
335	Макаронные изделия отварные	100	150	3.63	5.44	2.78	4.17	17.41	26.11	109.25	163.88		
393	Компот из свежих ягод+ V "С"	150	180	0.23	0.27	0.09	0.11	16.61	19.94	68.1	81.72	19.35	23.22
Т.П.П	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.40	118.00		
	Итого	605	800	24.69	33.25	21.05	28.25	76.41	100.58	576.72	768.22	28.66	35.94
	Полдник												
Т.П.П	Печенье	40	50	0.88	1.1	1.76	2.2	10.11	12.64	59.2	74	0.008	0.01
406	Ацидофилин	200	200	6	6	2	2	8	8	74.67	74.67	1.6	1.6
	Итого	215	250	6.88	7.10	3.76	4.20	18.11	20.64	133.87	148.67	1.61	1.61
	Ужин												
23	Салат из картофеля с соленым огурцом	90	90	0.77	0.77	4.59	4.59	2.34	2.34	53.82	53.82	5	5
347	Соус сметанный для овощных салатов	10	15	0.21	0.32	0.78	1.18	1.20	1.80	12.69	19.04	0.00	0.00
285	Пудинг рыбный запеченный	110	110	13.00	13.00	7.60	7.60	9.63	9.63	159.00	159.00	0.20	0.20
Т.П.П	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.30	0.40	15.57	20.76	70.80	94.40	0.00	0.00
393	Чай с лимоном	200	200	0.13	0.13	0.02	0.02	11.33	11.33	45.56	45.56	3.14	3.14
	Итого	440	455	16.48	17.38	13.29	13.79	40.07	45.86	341.87	371.82	8.34	8.34
	Итого за день			63.12	76.45	58.87	72.38	218.43	270.67	1687.84	2068.51	49.78	57.06

42	Салат из моркови	30	45	0.56	0.74	0.04	0.05	5.23	6.97	23.54	31.39	2.16	2.88
215	Омлет натуральный	120/5	120/5	11.28	11.28	20.19	20.19	2.27	2.27	235.50	235.50	0.23	0.23

368	Маринад овощной с томатом	45	60	0.86	1.15	4.46	5.94	4.03	5.38	59.69	79.58	1.07	1.43
-----	---------------------------	----	----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

## Неделя первая

День: среда

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У				С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
182	Каша рисовая с маслом	160	210	4.05	5.39	5.69	6.38	25.25	32.02	168	207	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	40/10/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180	0.07	0.11
397	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43
	<b>Итого</b>	355	445	11.93	15.74	15.29	18.02	52.77	67.23	396.00	494.00	1.27	1.54
10-0	Сок абрикосовый	200	200	0.88	0.88	0.00	0.00	25.40	25.40	105.55	105.55	8.00	8.00
	<b>Обед</b>												
23	Салат овощной с зеленым горошком	45	60	0.97	1.3	2.89	3.86	4.51	6.02	48.47	64.62	1.42	1.89
88	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	150	200	1.61	2.15	1.7	2.27	10.29	13.71	62.85	83.8	4.95	6.6
263	Рыба, запеченная в омлете	80	80	13.07	13.07	4.37	4.37	2.57	2.57	102	102	0.15	0.15
354	Капуста тушеная	100	120	2.06	2.47	3.23	3.88	9.43	11.31	75.1	90.12	17.16	18.59
381	Кисель из плодов шиповника+У С	150	180	0.18	0.22	0.08	0.1	20.64	24.77	84	100.8	36.6	43.92
Т.п.п	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	565	690	21.54	23.77	12.65	14.96	70.77	87.54	466.82	559.34	60.28	71.15
	<b>Полдник</b>												
434	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	30	60	1.8	3.59	4.91	9.82	19.84	39.67	130.75	261.5	0	0
406	Молоко	180	200	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102	113.33	2.46	2.73
	<b>Итого</b>	210	260	7.28	9.68	9.79	15.24	28.91	49.75	232.75	374.83	2.46	2.73
	<b>Ужин</b>												
Т.п.п	Яблоко	100	100	0.4	0.4			0.4	0.4	47	47	10	10
Т.п.п	Сгущенное молоко	10	20	0.18	0.36	0.85	1.7	5.64	11.28	29.7	29.4	0.1	0.2
168	Вареники ленивые с маслом	105	155	14.83	21.89	10.86	16.03	15.31	22.6	218	321.81	0.19	0.28
Т.п.п	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	15.57	20.76	70.8	94.4	0	0
392	Чай с сахаром	180	180	0	0	0.02	0.02	9.99	9.99	40	40	0.03	0.03
	<b>Итого</b>	425	495	17.78	25.81	12.03	18.15	46.91	65.03	405.50	532.61	10.32	10.51
	<b>Итого за день</b>			59.41	75.88	49.76	66.37	224.76	294.95	1606.62	2066.33	82.33	93.93

252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	100	11.75	11.75	6.84	6.84	2.43	2.43	78.75	78.75	0.11	0.11
-----	------------------------------------	-----	-----	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------



## Неделя первая

День: пятница

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У				С	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
237	Запеканка из творога	80	100	14.03	17.54	9.64	12.05	13.72	17.15	197.6	247	0.19	0.24
Т.П.П.	Сгущенное молоко	10	20	0.18	0.36	0.85	1.7	5.64	11.28	29.7	29.4	0.1	0.2
Т.П.П.	яблоко	100	100	0.4	0.4	0	0	0.4	0.4	47	47	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	40/15/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180	0.07	0.11
394	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77.00	89.00	1.19	1.20
	<b>Итого</b>	385	460	21.99	27.65	19.70	24.54	45.63	62.53	490.30	592.40	11.55	11.75
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоками	45	60	0.39	0.52	2.35	3.13	3.54	4.72	36.86	49.14	3.13	4.17
73	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	1.25	1.67	3.66	4.88	4.53	6.04	56.22	74.96	3.75	5
264	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	75	110	7.98	10.59	4.72	6.47	3.12	4.17	87	117	4.04	5.46
360	Пюре картофельное	120	150	1.25	1.56	3.84	4.8	16.35	20.44	109.8	137.25	14.54	18.17
380	Кисель из кураги + V "С"	150	180	0.67	0.8	0.05	0.05	21.44	25.73	88.8	106.56	0.37	0.44
Т.П.П.	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	580	750	15.19	19.7	15	19.81	72.31	90.26	473.08	602.91	25.83	33.24
	<b>Полдник</b>												
447	Пирожки песочные с яблоком	35	70	2.48	4.96	4.07	8.14	18.12	36.24	119	238	0.13	0.26
406	Молоко	180	200	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102	113.33	2.46	2.73
	<b>Итого</b>	215	270	7.96	11.05	8.95	13.56	27.19	46.32	221	351.33	2.59	2.99
	<b>Ужин</b>												
282	Котлеты мясные	60	80	9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.56	139	183	0.09	0.12
360	Рагу овощное	150	150	2.85	2.85	6.48	6.48	13.46	13.46	123.45	123.45	10.26	10.26
Т.П.П.	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	15.57	20.76	70.8	94.4	0	0
392	Чай с сахаром	180	180	0	0	0.02	0.02	9.99	9.99	40	40	0.03	0.03
	<b>Итого</b>	420	450	14.54	18.45	13.87	16.14	48.66	56.77	373.25	440.85	10.38	10.41
	<b>Итого за день</b>			59.68	76.85	57.52	74.05	193.79	255.88	1557.63	1987.49	50.35	58.39



# Неделя вторая

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У				С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
182	Каша пшеничная с сахаром и маслом	150/5/5	200/5/5	3.31	4.4	3.95	4.06	25.2	31.93	150	182	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	40/10/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180	0.07	0.11
394	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77.00	89.00	1.19	1.20
	<b>Итого</b>	355	445	10.69	13.75	13.16	14.85	51.07	65.63	366	451	1.26	1.31
10-00	Сок абрикосовый	200	200	0.88	0.88	0.00	0.00	25.40	25.40	105.55	105.55	8.00	8.00
	<b>Обед</b>												
35	Салат из свеклы с яблоком	45	60	0.5	0.67	2.32	3.1	5.15	6.86	43.52	58.02	4.19	5.58
87	Борщ с фасолью и картофелем	150	200	2.3	3.07	2.41	3.21	7.26	9.68	59.96	79.95	2.62	3.49
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	100	11.75	11.75	6.84	6.84	2.43	2.43	78.75	78.75	0.11	0.11
362	Рагу овощное	120	150	2.16	2.7	4.86	6.08	12.67	15.84	98.08	128.85	10.28	12.85
380	Кисель из кураги + V "С"	150	180	0.67	0.8	0.05	0.05	21.44	25.73	88.8	106.56	0.37	0.44
Т.п.п.	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	585	720	21.03	23.55	16.86	19.76	72.28	89.7	463.51	570.13	17.57	22.47
	<b>Полдник</b>												
469	Булочка домашняя	50	50	3.64	3.64	6.26	6.26	26.96	26.96	179	179	0	0
406	Ряженка	180	200	5.22	5.80	4.50	5.00	7.56	8.40	92.00	102.22	0.54	0.60
	<b>Итого</b>	230	250	8.86	9.44	10.76	11.26	34.52	35.36	271	281.22	0.54	0.6
	<b>Ужин</b>												
42	Салат из припущенной моркови с курагой	45	60	0.66	0.88	0.05	0.06	6.45	8.6	28.89	38.52	2.06	2.74
Т.п.п.	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0	0	0.4	0.4	47	47	10	10
Т.п.п.	Сгущенное молоко	10	20	0.18	0.36	0.85	1.7	5.64	11.28	29.7	29.4	0.1	0.2
239	Запеканка из творога	60	80	10.73	14.03	7.23	9.64	10.29	13.72	124.12	197.6	0.14	0.19
Т.п.п.	Хлеб пшеничный	25	30	1.98	2.38	0.25	0.3	12.98	15.58	59	70.8	0	0
397	Какао с молоком	200	200	4.08	4.08	3.54	3.54	17.58	17.58	118.89	118.89	1.59	1.59
	<b>Итого</b>	440	490	18.03	22.13	11.92	15.24	53.34	67.16	407.6	502.21	13.89	14.72
	<b>Итого за день</b>			59.49	69.75	52.7	61.11	236.61	283.25	1613.66	1910.11	41.26	47.1

# Неделя вторая

День: вторник

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У		ясли	сад	С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
Т.п.п.	Икра кабачковая	30	45	0.27	0.41	1.41	2.12	1.78	2.67	20.88	31.32	1.66	2.49
215	Омлет натуральный	120/5	120/5	11.28	11.28	20.19	20.19	2.27	2.27	235.50	235.50	0.23	0.23
1	Бутерброд с маслом	25/7		2.04		5.32		12.17		104.53		0	0
2	Бутерброд с повидлом		30/5/20		2.49		3.93		27.56		156		0.1
Т.п.п.	Груша	100	100	0.4	0.4			10.3	10.3	47	47	5	5
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.85	2.41	2.41	14.36	14.36	91.00	91.00	1.17	1.17
	<b>Итого</b>	467	505	16.84	17.43	29.33	28.65	40.88	57.16	448.91	560.82	8.06	8.99
	<b>Обед</b>												
21	Кукуруза с яйцом и луком	45	60	4.3	5.74	3.47	4.62	4.5	6	66.38	88.5	1.85	2.46
91	Суп с клётсками на мясном бульоне	150	200	2.32	3.09	1.29	1.72	12.68	16.91	75.68	114.24	3.18	4.24
292	Жаркое по-домашнему	220	220	17.5	17.58	5.47	5.47	21.95	21.95	265	265	8.97	8.97
373	Компот из свежих плодов + V "С"	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.20	87.84	1.29	1.55
Т.п.п.	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	555	710	27.89	31.11	10.73	12.43	80.37	95.51	574.66	673.58	15.29	17.22
	<b>Полдник</b>												
454	Пирожок печеный с мясом	60	60	8.54	8.54	6.22	6.22	20.35	20.35	172	172	0.07	0.07
406	Молоко	180	200	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102	113.33	2.46	2.73
	<b>Итого</b>	240	260	14.02	14.63	11.1	11.64	29.42	30.43	274	285.33	2.53	2.8
	<b>Ужин</b>												
151	Котлеты морковные с соусом сметанным	180	180	11.35	11.35	8.59	8.59	29.96	29.96	243	243	0	0
Т.п.п.	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	2.37	0.30	0.30	15.57	15.57	70.80	70.80	0.00	0.00
392	Чай с сахаром	200	200	0	0	0.02	0.02	11.1	11.1	44.44	44.44	0.03	0.03
	<b>Итого</b>	410	450	13.72	13.72	8.91	8.91	56.63	56.63	308.24	358.24	0.03	0.03
	<b>Итого за день</b>			72.47	76.89	60.07	61.63	207.30	239.73	1605.81	1877.97	25.91	29.04

## Неделя вторая

День: среда

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		С	
				Б		Ж		У		ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
	<b>Завтрак</b>												
	Сгущенное молоко	10	20	0.18	0.36	0.85	1.7	5.64	11.28	29.7	29.4	0.1	0.2
168	Запеканка из творога	60	80	10.52	14.03	7.23	9.64	10.29	13.72	138.12	197.6	0.14	0.19
Т.П.П	яблоко	100	100	0.4	0.4	0	0	0.4	0.4	47	47	10	10
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	40/15/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180	0.07	0.11
397	Какао с молоком	190	190	3.67	3.67	2.19	2.19	15.82	15.82	107	107	1.43	1.43
	<b>Итого</b>	400	450	19.5	25.14	17.15	21.98	46.71	60.61	460.82	561	11.74	11.93
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоками	45	60	0.39	0.52	2.35	3.13	3.54	4.72	36.86	49.14	3.13	4.17
95	Суп с рыбными консервами	150	200	5.16	6.88	5.04	6.72	8.6	11.47	90.35	133.8	5.47	7.29
355	Оладьи из печени по-кунцевски	100	100	17	17	10.5	10.5	14.3	14.3	220	220	6.7	6.7
335	Макаронные изделия отварные	100	150	3.59	5.44	2.76	4.17	17.25	26.11	108.3	163.88	0	0
376	Компот из сушеных фруктов +V "С"	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	102	0.3	0.36
Т.П.П	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	118		
	<b>Итого</b>	585	740	30.12	34.8	21.05	25.02	87.85	110.75	584.66	786.82	15.6	18.52
	<b>Полдник</b>												
Т.П.П	Вафли	30	50	1.46	2.41	3.08	5.12	21.11	35.19	117.00	195.00	0.03	0.05
401	Ацидофилин	180	200	5.4	6	1.8	2	7.2	8	67	74.44	1.44	1.6
	<b>Итого</b>	200	250	6.86	8.41	4.88	7.12	28.31	43.19	184.00	269.44	1.47	1.65
	<b>Ужин</b>												
46	Винегрет овощной	85	105	1.16	1.43	3.25	4.01	7.18	8.85	80.58	99.54	8.71	10.76
292	Суфле из кур с рисом	105	105	19.56	19.56	19.71	19.71	4.36	4.36	272.94	272.94	0.82	0.82
Т.П.П	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	15.57	20.76	70.8	94.4	0	0
393	Чай с лимоном	180	200	0.12	0.13	0.02	0.02	10.2	11.33	41	45.56	2.83	3.14
	<b>Итого</b>	400	450	23.21	24.28	23.28	24.14	37.31	45.3	415.32	512.44	12.36	14.72
	<b>Итого за день</b>			79.69	92.63	66.36	78.26	200.18	259.85	1644.80	2129.70	41.17	46.82

## Неделя вторая

День: четверг

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Нетто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		Ж		У				С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	<b>Завтрак</b>												
215	Омлет натуральный	80/5	80/5	7.52	7.52	13.46	13.46	1.51	1.51	157.00	157.00	0.15	0.15
1	Бутерброд с маслом	25/7	30/10	2.04	2.45	5.32	7.55	12.17	14.62	104.53	136	0	0
Т.п.п	Груша	100	100	0.4	0.4	0	0	10.3	10.3	47	47	5	5
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.85	2.41	2.41	14.36	14.36	91.00	91.00	1.17	1.17
	<b>Итого</b>	<b>397</b>	<b>405</b>	<b>12.81</b>	<b>13.22</b>	<b>21.19</b>	<b>23.42</b>	<b>38.34</b>	<b>40.79</b>	<b>399.53</b>	<b>431.00</b>	<b>6.32</b>	<b>6.32</b>
	<b>Обед</b>												
23	Салат из картофеля с соленым огурцом	45	60	0.38	0.51	2.3	3.06	1.17	1.56	26.91	35.88	2.5	3.33
81	Суп картофельный с горохом	150	200	3.07	4.09	3.21	4.28	9.68	12.91	79.95	106.60	3.49	4.65
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164	219	15.03	20.03
376	Компот из сушеных фруктов +V "С"	150	180	0.33	0.4	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	102	0.3	0.36
Т.п.п	Хлеб урожайный	40	50	3.65	4.56	0.38	0.48	23.33	29.16	94.4	<b>118</b>		
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>680</b>	<b>18.04</b>	<b>23.68</b>	<b>12.72</b>	<b>16.88</b>	<b>70.05</b>	<b>88.88</b>	<b>450.01</b>	<b>581.48</b>	<b>21.32</b>	<b>28.37</b>
	<b>Полдник</b>												
427	Булочка "Розовая"	60	60	4.15	4.15	1.62	1.62	32.78	32.78	162.3	162.3	0.09	0.09
406	Молоко	180	200	5.48	6.09	4.88	5.42	9.07	10.08	102	113.33	2.46	2.73
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>9.63</b>	<b>10.24</b>	<b>6.5</b>	<b>7.04</b>	<b>41.85</b>	<b>42.86</b>	<b>264.3</b>	<b>275.63</b>	<b>2.55</b>	<b>2.82</b>
	<b>Ужин</b>												
368	Маринад овощной с томатом	45	60	0.86	1.15	4.46	5.94	4.03	5.38	59.69	79.58	1.07	1.43
282	Котлета мясная	60	80	9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.56	139	183	0.09	0.12
165	Каша гречневая рассыпчивая	100	100	5.73	5.73	4.06	4.06	25.76	25.76	162.5	162.5	0	0
Т.п.п	Хлеб пшеничный	25	30	1.98	2.37	0.25	0.3	12.97	15.57	59	70.8	0	0
394	Чай с молоком	180	180	2.67	2.67	2.34	2.34	14.31	14.31	89.00	89.00	1.20	1.20
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>20.56</b>	<b>24.36</b>	<b>18.18</b>	<b>21.88</b>	<b>66.71</b>	<b>73.58</b>	<b>509.19</b>	<b>584.88</b>	<b>2.36</b>	<b>2.75</b>
	<b>Итого за день</b>			<b>61.04</b>	<b>71.50</b>	<b>58.59</b>	<b>69.22</b>	<b>216.95</b>	<b>246.11</b>	<b>1623.03</b>	<b>1872.99</b>	<b>32.55</b>	<b>40.26</b>



