

МУНИЦИПАЛЬНО БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 102
И. Ф. Гайнуллина
приказ от 02.09.2024 № 9



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

1-ЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Банан	<i>г. 183-1</i> 56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	10
Итого:	56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<i>г. 15/4</i> 140,15340	0,00442	0,00494	0,02014	0,15	0,3
Кофейный напиток с молоком	<i>г. 13/10</i> 83,14020	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Батон с маслом	<i>г. 035</i> 79,80300	0,00195	0,00405	0,01336	0,05	0
Итого:	303,09660	0,00913	0,01181	0,04518	0,35	
Обед						
Компот из сухофруктов	<i>г. 6/10</i> 53,00760	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	37,65
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	<i>г. 14/18</i> 158,85060	0,01135	0,01086	0,00413	0,06	0
Рассольник домашний со сметаной	<i>г. 10/2/3</i> 71,58000	0,00137	0,00348	0,00954	0,15	6,3
Свекла тушеная в молочном соусе	<i>г. 15/3/2</i> 97,72620	0,00286	0,00320	0,01813	0,13	3,9
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	487,90440	0,02010	0,01822	0,07203	0,55	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. Маслом	<i>г. 24/1</i> 74,77200	0,00114	0,00371	0,00950	0,06	1,1
Чай	<i>г. 10/10</i> 25,69620	0,00000	0,00000	0,00681	0,18	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	<i>г. 8/12</i> 190,80720	0,00563	0,00408	0,03379	0,06	0
Итого:	333,57540	0,00830	0,00840	0,06076	0,32	
Всего:	1180,00360	0,03858	0,03849	0,19323	1,32	

2-ой день ясли

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Сок						
Итого:	4.20/10 82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	4,0
	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4 151,52200	0,00432	0,00606	0,01941	0,15	0,3
Какао с молоком	4.14/10 119,96133	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон с маслом	7.035 88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,05	0,00
Итого:	360,15333	0,00968	0,01355	0,04951	0,35	
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4.15/1 50,24600	0,00045	0,00458	0,00206	0,03	0,9
Компот из кураги и изюма	4.4/10 71,50600	0,00028	0,00000	0,01738	0,15	37,6
Борщ со сметаной	4.2/2 75,62467	0,00133	0,00341	0,00929	0,15	6,0
Плов из мяса кур	7.4/9/2 384,80800	0,01936	0,01808	0,02967	0,18	1,3
Хлеб ржаной	7.003 72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	700,78467	0,02558	0,02673	0,08515	0,55	
Полдник						
Запеканка из творога	4.9/5 319,81667	0,01613	0,01975	0,01087	0,12	0,3
Сгущенное молоко	7.351 65,49333	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,00
Чай	4.10/10 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0,00
Батон	7.129-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Итого:	460,86133	0,01915	0,02209	0,03981	0,31	
Всего:	1603,57667	0,05531	0,06255	0,19265	1,4	

3-ий день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Йогурт питьевой	г. 023 127,27333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	1,05
Итого:	127,27333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	г. 14/4 135,63000	0,00368	0,00450	0,01770	0,15	0,3
Кофейный напиток с молоком	г. 13/10 92,37800	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Батон с маслом, сыром	г. 354/2 167,06933	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,00
Итого:	395,07733	0,01218	0,01535	0,05073	0,354	
Обед						
Биточки(котлеты) рыбные	г. 9/2 150,44667	0,01746	0,00204	0,00573	0,06	0,4
Суп из овощей со сметаной	г. 14/2 76,71133	0,00127	0,00409	0,00746	0,15	5,1
Огурец свежий порционный	г. 014 4,28400	0,00024	0,00003	0,00116	0,02	2,5
Картофельное пюре	г. 3/3/2 134,68000	0,00264	0,00404	0,01976	0,13	9,3
Компот из сухофруктов и шиповника	г. 2/10/1 71,91800	0,00036	0,00000	0,01742	0,15	52,6
Хлеб ржаной	г. 003 72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	г. 050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	556,64000	0,02614	0,01086	0,07826	0,55	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	г. 20/1 35,17867	0,00042	0,00222	0,00317	0,03	0,6
Яблоко	г. 346 39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	10,0
Яйцо отварное	г. 1/6 62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	0,00
Чай с лимоном	г. 11/10 29,77333	0,00005	0,00001	0,00692	0,15	0,6
Батон	г. 189-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Итого:	214,35200	0,00715	0,00723	0,03140	0,32	
Всего:	1292,49013	0,05296	0,03824	0,17312	1,42	

4-ЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	<i>г. 312-4</i> 25,30800	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	10
Итого:	25,30800	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<i>г. 414</i> 121,34492	0,00343	0,00474	0,01664	0,15	0,4
Какао с молоком	<i>г. 14/10</i> 108,96162	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон с маслом, сыром	<i>г. 358/2</i> 150,42738	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	380,73392	0,01259	0,01622	0,05475	0,354	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	<i>г. 20/2</i> 60,33808	0,00133	0,00230	0,00920	0,15	0,3
Компот из сухофруктов	<i>г. 6/10</i> 52,89508	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	37,65
Огурец свежий порционный	<i>г. 0/4</i> 3,85754	0,00024	0,00003	0,00116	0,02	2
Биточки (котлеты) из мяса кур	<i>г. 5/9</i> 247,63915	0,01652	0,01588	0,00984	0,06	0,2
Капуста тушеная.	<i>г. 360/1</i> 108,50262	0,00326	0,00550	0,01447	0,13	27,1
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	579,97246	0,02588	0,02439	0,07490	0,55	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	<i>г. 28/1</i> 65,00354	0,00095	0,00365	0,00778	0,06	2,2
Чай	<i>г. 10/10</i> 25,71369	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	<i>г. 8/12</i> 190,89762	0,00567	0,00412	0,03379	0,06	0
Итого:	323,91485	0,00816	0,00838	0,05904	0,3	
Всего:	1308,55492	0,04722	0,04913	0,19424	1,344	

5-ЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 92,41692	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Повидло	4.185 37,88462	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	0,1
Каша манная молочная с маслом сливочным	4.514/4 176,49000	0,00511	0,00646	0,02123	0,15	0,3
Батон	4.189-3 94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0,00
Итого:	400,79154	0,01101	0,01048	0,06420	0,355	
Обед						
Суп фасолевый	4.32/2 51,78308	0,00072	0,00273	0,00521	0,15	2,2
Огурец консервированный	4.364/4 2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Жаркое по-домашнему	4.090 233,13923	0,01167	0,01081	0,01784	0,18	14,2
Кисель из клюквы	4.810/3 83,22462	0,00021	0,00001	0,01887	0,15	1,1
Хлеб ржаной	4.002 45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,00
Хлеб пшеничный	4.050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	462,19692	0,01592	0,01405	0,06283	0,545	
Полдник						
Сыр (порционный)	4.51/2 114,80615	0,00848	0,00874	0,00000	0,01	0,02
Груша	4.154/4 42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,6	3,0
Чай с лимоном	4.11/10 29,67615	0,00005	0,00001	0,00692	0,15	0,6
Макаронные изделия отварные	4.1151-4 201,13231	0,00510	0,00302	0,03547	0,1	0,00
Батон	4.189-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,01	0,00
Итого:	434,91462	0,01553	0,01263	0,06231	0,35	
10:00						
Молоко	4.381 86,86615	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	1,95
Вафли	4.308/1 140,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0,04	
Итого:	226,86615	0,00539	0,00551	0,03903	0,19	
Всего:	1527,74931	0,04785	0,04267	0,22838	1,37	

6-ОЙ

ДЕНЬ

ЯСЛИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Банан	<i>г. 183-1</i> 56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	10
Итого:	56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<i>г. 15/4</i> 140,81612	0,00442	0,00494	0,02014	0,15	0,3
Кофейный напиток с молоком	<i>г. 13/10</i> 84,01341	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Батон с маслом	<i>г. 035</i> 79,80300	0,00195	0,00405	0,01336	0,05	0
Итого:	304,63253	0,00913	0,01181	0,04518	0,35	
Обед						
Свекольник со сметаной	<i>г. 5/2</i> 72,55747	0,00133	0,00343	0,01065	0,15	4,1
Компот из сухофруктов	<i>г. 6/10</i> 52,89300	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	37,65
Огурец свежий порционный	<i>г. 014</i> 3,85412	0,00024	0,00003	0,00116	0,02	2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	<i>г. 14/8</i> 158,81982	0,01135	0,01086	0,00412	0,06	0
Каша гречневая рассыпчатая	<i>г. 10/26/1</i> 119,73600	0,00367	0,00363	0,02260	0,12	0,8
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	514,60041	0,02112	0,01863	0,07877	0,55	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	<i>г. 22/1</i> 74,77200	0,00114	0,00371	0,00950	0,06	1,2
Чай	<i>г. 10/10</i> 25,68282	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Пирожок с капустой .	<i>г. 181-2</i> 150,06600	0,00440	0,00619	0,01989	0,06	10,8
Итого:	292,82082	0,00707	0,01051	0,04687	0,32	
Всего:	1167,76865	0,03837	0,04101	0,18607	1,32	

7-ой

день

ясли

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Какао с молоком	4. 14/10	120,07091	0,00342	0,00344	0,01675	0,15
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	7. 026/1	139,35636	0,00405	0,00428	0,02058	0,15
Батон с маслом	7. 035	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,05
Итого:		348,09727	0,00941	0,01176	0,05069	0,35
Обед						
Компот из кураги и изюма	4. 4/10	71,73909	0,00028	0,00000	0,01738	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кур	4. 5/9	275,15273	0,01652	0,01588	0,00984	0,06
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4. 15/1	50,35636	0,00045	0,00458	0,00206	0,045
Щи из свежей капусты со сметаной	4. 6/2	49,67636	0,00122	0,00207	0,00634	0,15
Картофельное пюре	7. 3/3/2	134,92909	0,00264	0,00404	0,01976	0,12
Хлеб ржаной	7. 002	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный	7. 050	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		673,30364	0,02429	0,02705	0,07585	0,52
Полдник						
Запеканка из творога	4. 9/5	317,00182	0,01593	0,01958	0,01086	0,12
Сгущенное молоко	7. 351	65,45455	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай	4. 10/10	28,59727	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Батон	7. 189-3	47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,03
Итого:		458,05364	0,01894	0,02192	0,03980	0,32
10:00						
Сок	4. 20/10	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:		82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Всего:		1562,11918	0,05355	0,06091	0,18452	1,35

8-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда <i>к</i>	витамин С
Второй завтрак						
Снежок	<i>7.023</i> 111,86325	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	<i>1,05</i>
Итого:	111,86325	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	<i>7.13/10</i> 82,91250	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	<i>0,5</i>
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<i>7.11/4</i> 140,04900	0,00442	0,00494	0,01957	0,15	<i>0,4</i>
Батон с маслом, сыром	<i>7.357/7</i> 150,25680	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	<i>0,1</i>
Итого:	373,21830	0,01292	0,01580	0,05261	0,354	
Обед						
Компот из кураги и изюма	<i>4.4/10</i> 64,25010	0,00028	0,00000	0,01738	0,18	<i>37,6</i>
Огурец свежий порционный	<i>7.014</i> 3,85560	0,00025	0,00003	0,00116	0,03	<i>3,0</i>
Биточки(котлеты) рыбные	<i>4.9/7</i> 133,44750	0,01730	0,00191	0,00572	0,07	<i>0,4</i>
Суп картофельный вегетарианский со сметаной	<i>7.13/2/3</i> 51,44760	0,00101	0,00212	0,00772	0,15	<i>0,1</i>
Каша рисовая рассыпчатая	<i>7.45/3/2</i> 140,26005	0,00325	0,00357	0,02640	0,13	<i>0,00</i>
Хлеб ржаной	<i>7.003</i> 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	<i>0,00</i>
Хлеб пшеничный	<i>7.050</i> 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	<i>0,00</i>
Итого:	500,00085	0,02625	0,00829	0,08513	0,62	
Полдник						
Зеленый горошек	<i>7.017-2</i> 7,09200	0,00057	0,00003	0,00117	0,02	<i>2,9</i>
Яблоко	<i>7.346</i> 35,64000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	<i>10,0</i>
Чай	<i>4.10/10</i> 25,58250	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	<i>0,00</i>
Омлет	<i>7.2/7</i> 136,65600	0,00779	0,01105	0,00139	0,08	<i>0,00</i>
Батон	<i>7.189-3</i> 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	<i>0,00</i>
Итого:	247,27050	0,01026	0,01204	0,03041	0,37	
Всего:	1232,48075	0,05332	0,04091	0,18447	1,494	

9-ый

день

ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Молоко	г. 384 95,43840	0,00493	0,00527	0,00801	0,18	1,95
Печенье	г. 308 123,66000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0
Итого:	219,09840	0,00805	0,00683	0,03105	0,21	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	г. 8/4 137,04480	0,00432	0,00606	0,01941	0,15	0,3
Какао с молоком	г. 14/40 108,94020	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон с маслом, сыром	г. 354/4 150,36240	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	396,34740	0,01347	0,01754	0,05752	0,354	
Обед						
Компот из сухофруктов	г. 6/40 53,00760	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	37,65
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	г. 111-3 76,87860	0,00413	0,00290	0,00915	0,15	1,8
Суфле из кур	г. 053 144,73740	0,00897	0,01069	0,00290	0,06	0,2
Капуста тушеная.	г. 360/4 108,51660	0,00326	0,00550	0,01447	0,15	35,8
Хлеб ржаной	г. 003 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	г. 050 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	489,88020	0,02088	0,01977	0,06675	0,55	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	г. 26/4 44,54880	0,00040	0,00222	0,00662	0,03	0,7
Груша	г. 184/4 38,07000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	10
Чай с лимоном	г. 11/40 26,79600	0,00005	0,00001	0,00692	0,15	0,6
Батон	г. 189-3 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	г. 8/11 190,97820	0,00563	0,00408	0,03379	0,06	0,1
Итого:	342,69300	0,00798	0,00718	0,06725	0,36	
Всего:	1449,24387	0,05039	0,05131	0,22257	1,38	

10-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	<i>г. 312-4</i> 28,12000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	<i>10,0</i>
Итого:	28,12000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	<i>4.12/10</i> 92,37800	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	<i>0,4</i>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	<i>4.14/4</i> 135,63000	0,00368	0,00450	0,01770	0,15	<i>0,3</i>
Повидло	<i>г. 185</i> 37,83333	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	<i>0,1</i>
Батон	<i>г. 182-3</i> 94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	<i>0,00</i>
Итого:	359,84133	0,00958	0,00851	0,06067	0,355	
Обед						
Огурец консервированный	<i>г. 368/1</i> 2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	<i>0,1</i>
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	<i>4.36/8</i> 294,21333	0,01449	0,01317	0,02360	0,15	<i>10,8</i>
Суп геркулесовый на мясном бульоне	<i>г. 55с-1</i> 61,68533	0,00140	0,00176	0,00983	0,15	<i>3,9</i>
Компот из чернослива и изюма	<i>г. 082</i> 67,09000	0,00019	0,00000	0,01632	0,15	<i>37,6</i>
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	<i>0,00</i>
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	<i>0,00</i>
Итого:	544,18867	0,02040	0,01561	0,07694	0,53	
Полдник						
Чай	<i>4.10/10</i> 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	<i>0,00</i>
Рагу из овощей	<i>г. 180-3</i> 73,81600	0,00216	0,00216	0,01088	0,12	<i>9,2</i>
Батон с маслом, сыром	<i>г. 354/4</i> 167,06933	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	<i>0,1</i>
Итого:	269,43667	0,00789	0,01020	0,03906	0,324	
Всего:	1200,84800	0,03847	0,03447	0,18222	1,309	

11-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витами н С
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 92,37800	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	4.14/14 143,85867	0,00357	0,00480	0,01956	0,15	0,3
Батон с маслом	7.035 88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,05	0,00
Итого:	324,90667	0,00828	0,01167	0,04459	0,35	
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4.15/1 50,24600	0,00045	0,00458	0,00206	0,035	0,9
Рассольник со сметаной	4.9/2 59,80333	0,00113	0,00213	0,00808	0,15	2,8
Компот из сухофруктов	4.6/10 42,70067	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	34,65
Запеканка капустная с говядиной.	7.4250 237,16800	0,01403	0,01279	0,01322	0,18	9,8
Хлеб ржаной	7.002 45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	481,36800	0,01916	0,02000	0,05733	0,55	
Полдник						
Сгущенное молоко	7.004 65,49333	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,00
Чай	7.10/10 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0,00
Батон	7.189-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Сырники из творога.	7.077 394,48533	0,01941	0,02404	0,01441	0,15	0,3
Итого:	535,53000	0,02242	0,02639	0,04334	0,34	
10:00						
Банан	7.183-1 62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	10,0
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Всего:	1403,59300	0,05091	0,05812	0,16053	1,339	

12-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Сок	4. 10/10 74,52000	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	8
Итого:	74,52000	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	4. 19/4 133,10775	0,00387	0,00474	0,01925	0,15	0,4
Какао с молоком	4. 14/10 108,71250	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон с маслом и сыром	4. 4/13 85,86000	0,00309	0,00452	0,00973	0,05	0,1
Итого:	327,68025	0,01038	0,01270	0,04573	0,35	
Обед						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	4. 31/2 66,12825	0,00128	0,00351	0,00832	0,15	4,8
Компот из кураги и изюма	4. 4/10 64,17150	0,00028	0,00000	0,01738	0,18	37,6
Биточки (котлеты) из мяса кур	4. 9/5 247,27950	0,01652	0,01588	0,00984	0,06	0,8
Гарнир овощной сборный	4. 36/3/2 109,17900	0,00335	0,00411	0,01586	0,13	4,5
Хлеб ржаной	4. 003 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	4. 050 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	593,49825	0,02559	0,02416	0,07815	0,58	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4. 10/4 31,37850	0,00042	0,00222	0,00317	0,05	1
Чай с лимоном	4. 11/10 26,79600	0,00005	0,00001	0,00692	0,15	0,6
Батон	4. 189-3 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Шанежка с картофелем	4. 148 134,72100	0,00382	0,00424	0,02089	0,06	0,6
Итого:	235,19550	0,00583	0,00707	0,04163	0,29	
Всего:	1230,66558	0,04270	0,04411	0,18368	1,35	

13-ый

день

ясли

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	4.15/4 155,72600	0,00442	0,00494	0,02014	0,15	0,3
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 92,37800	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Батон с маслом и сыром	4.4/13 95,40000	0,00309	0,00452	0,00972	0,05	0,1
Итого:	343,50400	0,01027	0,01228	0,04154	0,35	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	4.6/2 49,59400	0,00122	0,00207	0,00634	0,15	8,1
Биточки(котлеты) рыбные	4.9/7 150,44667	0,01746	0,00204	0,00573	0,06	0,4
Огурец свежий порционный	7.0/4 4,28400	0,00024	0,00003	0,00116	0,03	3,0
Картофельное пюре с морковью	7.4/3 118,12667	0,00242	0,00394	0,01692	0,12	4,0
Кисель из клюквы .	7.8/10/3 83,39000	0,00021	0,00001	0,01887	0,15	38,4
Хлеб ржаной	7.002 45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	497,29133	0,02472	0,00857	0,06948	0,555	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	7.14/5/1 427,48867	0,01847	0,02773	0,02662	0,15	0,2
Сгущенное молоко	7.004 65,49333	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,00
Чай	4.10/10 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0,00
Батон	7.189-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Итого:	568,53333	0,02149	0,03007	0,05556	0,34	
10:00						
Груша	7.187/1 42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	10,0
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	
Всего:	1450,49640	0,05684	0,05119	0,17586	1,345	

14-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Снежок <i>7.075</i>	111,85080	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	1,05
Итого:	111,85080	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>4.8/4</i>	137,04480	0,00432	0,00606	0,01941	0,15	0,3
Какао с молоком <i>4.14/10</i>	108,94020	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон <i>7.189-5</i>	84,60000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0
Сыр <i>7.435/2</i>	29,14560	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Итого:	359,73060	0,01321	0,01316	0,05748	0,35	
Обед						
Огурец свежий порционный <i>7.014</i>	3,85560	0,00024	0,00003	0,00116	0,02	2
Свекольник со сметаной <i>4.5/2</i>	72,38160	0,00133	0,00343	0,01065	0,15	4,1
Суфле из печени <i>7.089</i>	118,44840	0,01101	0,00723	0,00254	0,06	9,2
Макаронные изделия отварные. <i>7.1151-3</i>	139,27200	0,00392	0,00233	0,02728	0,1	0
Компот из чернослива и изюма <i>7.072</i>	60,38100	0,00019	0,00000	0,01632	0,15	37,6
Хлеб ржаной <i>7.003</i>	65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный <i>7.050</i>	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	501,07860	0,02086	0,01368	0,08470	0,55	
Полдник						
Запеканка морковная <i>4.39/3</i>	88,69740	0,00261	0,00373	0,01565	0,08	2
Яблоко <i>7.346</i>	35,64000	0,00035	0,00035	0,01038	0,09	9
Повидло <i>7.185</i>	34,05000	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	0,05
Чай <i>4.10/10</i>	25,69620	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон <i>7.189-3</i>	42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Итого:	226,38360	0,00456	0,00469	0,05349	0,35	
Всего:	1198,65507	0,04253	0,03632	0,21198	1,35	

15-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки,кг	Жиры,кг	Углеводы,кг	Выход блюда,кг	витами С
Завтрак						
Какао с молоком	4.14/10 119,96133	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Повидло	7.185 37,83333	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	0,3
Каша манная молочная с маслом сливочным	7.5/4/4 176,49000	0,00511	0,00646	0,02123	0,15	0,3
Батон	7.185-5 94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0,00
Итого:	428,28467	0,01167	0,01110	0,06927	0,355	
Обед						
Огурец консервированный	7.367/1 2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	4.19/8 179,12933	0,01048	0,01195	0,00298	0,06	0,00
Компот из сухофруктов	4.6/10 42,70067	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	34,65
Суп-пюре из картофеля	4.15/2 69,58467	0,00181	0,00210	0,00968	0,15	3,6
Свекла тушеная в молочном соусе	7.15/3/3 83,80333	0,00220	0,00246	0,01395	0,1	3,9
Хлеб ржаной	7.002 45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	469,26800	0,01818	0,01703	0,06102	0,526	
Полдник						
Суп молочный с лапшой	7.21/2/4 79,37867	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	0,3
Чай	4.10/10 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0,00
Батон с маслом, сыром	7.357/1 167,06933	0,00574	0,00804	0,02136	0,05	0,1
Итого:	274,99933	0,00820	0,01090	0,03756	0,35	
10:00						
Апельсин	7.090-1 28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	10,0
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Всего:	1199,51167	0,03869	0,03917	0,17506	1,331	

16-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С
Второй завтрак						10
	4.183-1 56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Банан	56,07000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Итого:						
Завтрак						0,4
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 82,91250	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,3
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	4.2/4 109,53900	0,00342	0,00438	0,01660	0,15	0
Батон с маслом	4.035 79,80300	0,00195	0,00405	0,01336	0,05	
Итого:	272,25450	0,00813	0,01124	0,04163	0,35	
Обед						3,4
Суп картофельный со сметаной	4.12/2 49,48290	0,00102	0,00189	0,00773	0,15	37,65
Компот из сухофруктов	4.6/10 53,05680	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	0,9
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4.15/1 44,95860	0,00045	0,00458	0,00206	0,035	3
Голубцы ленивые в молочном соусе.	4.15/1 169,49790	0,01513	0,01298	0,01299	0,18	0
Хлеб ржаной	4.003 65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	4.050 41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	
Итого:	423,73620	0,02113	0,02013	0,06302	0,555	
Полдник						1,3
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	4.31/1 62,13600	0,00088	0,00365	0,00681	0,06	0
Чай	4.10/10 25,58250	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон	4.189-3 42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,4
Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	4.12/12 144,28710	0,00446	0,00232	0,02887	0,06	
Итого:	274,30560	0,00688	0,00657	0,05316	0,3	
Всего:	1074,75810	0,03718	0,03801	0,17307	1,32	

17-ЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	<i>7.312-4</i> 28,12000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	10
Итого:	28,12000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<i>4.4/4</i> 133,96933	0,00343	0,00474	0,01664	0,15	0,5
Какао с молоком	<i>4.14/10</i> 119,96133	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон	<i>7.189-5</i> 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,04	0
Сыр	<i>7.435/2</i> 32,38400	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Итого:	333,31467	0,01079	0,01125	0,04405	0,35	
Обед						
Борщ со сметаной	<i>4.2/2</i> 75,62467	0,00133	0,00341	0,00929	0,15	6
Биточки (котлеты) из мяса кур	<i>4.5/9</i> 275,00467	0,01652	0,01588	0,00984	0,06	0,2
Огурец свежий порционный	<i>7.0/4</i> 4,28400	0,00024	0,00003	0,00116	0,03	3
Каша рисовая рассыпчатая	<i>4.46/3</i> 95,95200	0,00200	0,00220	0,01624	0,08	0
Соус молочный	<i>7.020</i> 17,93067	0,00048	0,00100	0,00138	0,02	0,1
Кисель из клюквы	<i>7.8/10/3</i> 72,40067	0,00001	0,00001	0,01675	0,15	38,4
Хлеб ржаной	<i>7.003</i> 72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>7.050</i> 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	659,79667	0,02474	0,02319	0,08141	0,55	
Полдник						
Запеканка из творога	<i>4.9/5</i> 319,81667	0,01613	0,01975	0,01087	0,12	0,3
Сгущенное молоко	<i>7.004</i> 49,06667	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	0
Чай	<i>4.10/10</i> 28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон	<i>7.189-3</i> 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Итого:	444,43467	0,01878	0,02166	0,03695	0,305	
Всего:	1464,85613	0,05490	0,05624	0,16795	1,29	

18-ЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки,кг	Жиры,кг	Углеводы,кг	Выход блюда,кг	витамин С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	Ч. 14/4 135,63000	0,00368	0,00450	0,01770	0,15	0,3
Кофейный напиток с молоком	Ч. 13/10 92,37800	0,00276	0,00282	0,01168	0,15	0,4
Батон с маслом, сыром	Ч. 357/4 167,06933	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	395,07733	0,01218	0,01535	0,05073	0,354	
Обед						
Суфле из рыбы	Ч. 14/4 164,27933	0,01924	0,00342	0,00217	0,06	0,1
Рассольник со сметаной	Ч. 9/2 59,80333	0,00113	0,00213	0,00808	0,15	2,8
Огурец свежий порционный	Ч. 014 4,28400	0,00024	0,00003	0,00116	0,03	3,0
Компот из кураги и изюма	Ч. 4/40 71,50600	0,00028	0,00000	0,01738	0,15	34,6
Картофель отварной .	Ч. 630/4 119,24000	0,00229	0,00260	0,01995	0,12	4,5
Хлеб ржаной	Ч. 002 45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,00
Хлеб пшеничный	Ч. 050 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	510,56267	0,02636	0,00867	0,06923	0,555	
Полдник						
Зеленый горошек	Ч. 014-2 7,89333	0,00057	0,00003	0,00117	0,02	2,9
Груша	Ч. 189/1 42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,08	10,0
Чай с лимоном	Ч. 11/10 29,77333	0,00005	0,00001	0,00692	0,15	0,6
Омлет	Ч. 4/038 153,93333	0,00795	0,01119	0,00140	0,08	0,1
Батон	Ч. 189-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Итого:	280,90000	0,01048	0,01210	0,02941	0,35	0,00
10:00						
Кефир	Ч. 075 83,85067	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	1,05
Итого:	83,85067	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	
Всего:	1269,42367	0,05321	0,04090	0,15551	1,459	

19-ый

день

ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Сок	4.20/10 82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	4,0
Итого:	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	4.15/4 155,61000	0,00442	0,00494	0,02014	0,15	0,3
Какао с молоком	4.14/10 119,70833	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Батон	4.18/9-5 94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0,00
Сыр	4.43/2 32,46222	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Итого:	401,78056	0,01331	0,01204	0,05821	0,35	
Обед						
Огурец консервированный	4.36/11 2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Суп-пюре гороховый	4.29/2 79,74556	0,00394	0,00145	0,01184	0,15	0,4
Напиток из шиповника	4.15/10 67,66667	0,00036	0,00000	0,01636	0,15	66,8
Биточки (котлеты) из мяса кур	4.5/9 274,68056	0,01652	0,01588	0,00984	0,06	0,2
Рагу из овощей	4.12/3/2 110,90000	0,00236	0,00378	0,01631	0,13	9,2
Хлеб ржаной	4.00/3 72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	4.05/0 46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	654,19278	0,02748	0,02179	0,08154	0,55	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1/1 52,95167	0,00052	0,00370	0,00396	0,05	1,0
Чай	4.10/10 28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0,00
Батон	4.18/9-3 47,00000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Ватрушка с творогом	4.5/12/1 339,66667	0,01097	0,01349	0,03599	0,08	0,15
Итого:	468,04333	0,01303	0,01778	0,05742	0,3	
Всего:	1606,53578	0,05473	0,05179	0,21536	1,42	

20-ый день ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Молоко	95,42070	0,00493	0,00527	0,00801	0,15	1
Вафли	126,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0,04	
Итого:	221,42070	0,00621	0,00639	0,04037	0,19	
Завтрак						
Какао с молоком	108,72135	0,00342	0,00344	0,01675	0,15	0,4
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	130,71555	0,00409	0,00425	0,02028	0,15	0,4
Сыр	29,14560	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Батон	84,60000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0
Итого:	353,18250	0,01298	0,01135	0,05835	0,35	
Обед						
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	24,74910	0,00063	0,00204	0,00242	0,04	9,9
Компот из сухофруктов	52,88625	0,00037	0,00002	0,01349	0,15	37,65
Щи из свежей капусты со сметаной	44,36010	0,00122	0,00207	0,00634	0,15	8,1
Гуляш из мяса говядины	168,84000	0,01177	0,01196	0,00372	0,08	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	119,81520	0,00367	0,00363	0,02260	0,12	0,7
Хлеб ржаной	65,16000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	41,58000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	517,39065	0,02181	0,02038	0,07530	0,6	
Полдник						
Картофельное пюре	74,57895	0,00163	0,00248	0,01216	0,08	5,2
Яблоко	35,64000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	8
Сельдь	39,80250	0,00518	0,00259	0,00000	0,03	0
Чай	25,58250	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	0
Батон	42,30000	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Итого:	217,90395	0,00870	0,00602	0,04002	0,38	
Всего:	1316,04650	0,04970	0,04415	0,21403	1,55	