



Муниципальное дошкольное учреждение  
детский сад "Колосок"  
г. Болгар  
ул. Мухоморова, 102  
1606009

Составлено  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Шпаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Меню (если)  
Понедельник 1 неделя

| Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Б     | Ж    | У      | К/кал   | Витамин С |
|-------------------------------------------------|----------------|-------|------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |       |      |        |         |           |
| Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом      | 150            | 5,41  | 5,9  | 16,59  | 140,69  | 1,62      |
| Какао с молоком                                 | 160            | 3,06  | 2,96 | 12,47  | 87,6    | 0         |
| Бутерброд с сыром                               | 40/10          | 0,34  | 0,19 | 13,22  | 55,95   | 0         |
| <b>2-ой завтрак</b>                             |                |       |      |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                           | 150            | 4,35  | 3,75 | 6,3    | 76,35   | 0         |
| <b>Обед</b>                                     |                |       |      |        |         |           |
| Огурцы свежие                                   | 40             | 0,3   | 0,04 | 1,04   | 5,8     | 4         |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 180/10/7       | 4,4   | 6,07 | 9,4    | 109,9   | 23        |
| Картофельное пюре                               | 120            | 2,62  | 4,47 | 32     | 178,71  | 18,2      |
| Котлета из говядины                             | 50             | 5,19  | 6,44 | 6,7    | 104,32  | 0,4       |
| Чай с сахаром                                   | 150/8          | 0,2   | 0,05 | 8      | 31,9    | 0,09      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                  | 30             | 2,4   | 0,2  | 14,4   | 74,7    | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                  |                |       |      |        |         |           |
| Оладьи со стуженным молоком                     | 80/10          | 5,4   | 6,8  | 25,1   | 183,2   | 0,44      |
| Фрукт                                           | 100            | 0,9   | 0,4  | 6,8    | 34,4    | 0,1       |
| Чай без сахара                                  | 150            | 0,15  | 0,03 | 0,03   | 1,05    | 0,075     |
| Цена                                            | 120,97         |       |      |        |         |           |
| Итого за 1 день:                                |                | 34,72 | 37,3 | 152,05 | 1084,57 | 47,985    |

Завхоз / Трофимова Е.Е.  
Ст. Повар / Трофимова Е.Е.



Трофимова Е.Е.

## Понедельник 1 неделя

| Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Б           | Ж            | У             | К/кал          | Витамин С    |
|-------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |             |              |               |                |              |
| Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом      | 180            | 6,24        | 7,5          | 20            | 172,56         | 1,95         |
| Какао с молоком                                 | 200            | 4,08        | 3,94         | 16,6          | 116,8          | 0            |
| Бутерброд с сыром                               | 50/10          | 0,45        | 0,24         | 16,53         | 70             | 0            |
|                                                 |                |             |              |               |                |              |
| <b>2-ой завтрак</b>                             |                |             |              |               |                |              |
| Кисломолочный продукт                           | 180            | 5,2         | 4,5          | 7,56          | 91,54          | 0            |
|                                                 |                |             |              |               |                |              |
| <b>Обед</b>                                     |                |             |              |               |                |              |
| Огурцы свежие                                   | 60             | 0,48        | 0,06         | 1,56          | 8,7            | 6            |
|                                                 |                |             |              |               |                |              |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 200/12/8       | 5,8         | 7,8          | 14,2          | 150,9          | 25,7         |
| Картофельное пюре                               | 130            | 2,96        | 4,72         | 34,6          | 192,72         | 20,7         |
| Котлета из говядины                             | 70             | 7,2         | 8,9          | 11,24         | 153,86         | 0,6          |
| Чай с сахаром                                   | 190/10         | 0,2         | 0,05         | 10            | 41,3           | 0,1          |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                  | 50             | 3,19        | 0,4          | 20,71         | 99,2           | 0,1          |
|                                                 |                |             |              |               |                |              |
| <b>Полдник</b>                                  |                |             |              |               |                |              |
| Оладьи со стуженным молоком                     | 120/10         | 7,45        | 8,8          | 34,12         | 245,48         | 0,66         |
| Фрукт                                           | 100            | 0,9         | 0,4          | 6,8           | 34,4           | 0,1          |
| Чай без сахара                                  | 200            | 0,15        | 0,05         | 0,04          | 1,4            | 0,1          |
| <b>Цена</b>                                     | <b>152,36</b>  |             |              |               |                |              |
| <b>Итого за 1 день:</b>                         |                | <b>44,3</b> | <b>47,36</b> | <b>193,96</b> | <b>1378,86</b> | <b>56,01</b> |

Завхоз / Бортунова И.С.  
Ст. Повар / Пермикова И.В.





Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А.А.

Меню (сад)  
Вторник 1 неделя

| Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Б      | Ж     | У      | К/кал  | Витамин С |
|---------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                              |                |        |       |        |        |           |
| Запеканка творожная со стуженым молоком     | 130/20         | 4,84   | 6,32  | 20,8   | 159,44 | 0,77      |
| Кофейный напиток с молоком                  | 200            | 2,8    | 2,87  | 15,2   | 96,82  | 1,75      |
| Бутерброд с маслом и сыром                  | 70             | 3,7    | 3,3   | 17,79  | 115,66 | 0,02      |
| <b>2-ой завтрак</b>                         |                |        |       |        |        |           |
| Сок                                         | 180            | 0      | 0     | 18     | 72     | 0         |
| <b>Обед</b>                                 |                |        |       |        |        |           |
| Салат из белокочанной капусты               | 60             | 0,96   | 6     | 5,8    | 81,6   | 22        |
| Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 200/12/8       | 6,9    | 3,75  | 17,14  | 145,01 | 16        |
| Макароны отварные со сливочным маслом       | 130            | 3,68   | 4,13  | 28,38  | 165,41 | 0         |
| Кнели куриные                               | 70             | 5,07   | 7,62  | 4,5    | 106,86 | 5         |
| Компот из сухофруктов                       | 180            | 0,054  | 0     | 15,7   | 63,36  | 0,04      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный              | 50             | 3,19   | 0,4   | 20,71  | 99,2   | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                              |                |        |       |        |        |           |
| Кисломолочный продукт                       | 180            | 5,2    | 4,5   | 7,56   | 91,54  | 0         |
| Фрукт                                       | 100            | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44,4   | 0,1       |
| Кондитерское изделие                        | 50             | 2,75   | 4,5   | 23     | 143,5  | 0,26      |
| Цена                                        | 152,36         |        |       |        |        |           |
| Итого за день                               |                | 39,544 | 43,79 | 204,38 | 1384,8 | 49,94     |

Турнина А.А. Завхоз /  
Чернышова И.И. Ст. Повар /



Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
г. Пасадского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Утверждаю:  
Председатель СПОСНК "Эдем"  
М.П. Турнина А.А.

Меню (ясли)  
Вторник 1 неделя

| Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Б      | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                              |                |        |       |        |         |           |
| Запеканка творожная со стуженным молоком    | 110/20         | 4,1    | 5,35  | 17,62  | 135,03  | 0,72      |
| Кофейный напиток с молоком                  | 160            | 2,52   | 2,59  | 13,68  | 87,14   | 1,17      |
| Бутерброд с маслом и сыром                  | 55             | 2,2    | 1,82  | 11,31  | 70,42   | 0,02      |
| <b>2-ой завтрак</b>                         |                |        |       |        |         |           |
| Сок                                         | 150            | 0      | 0     | 15     | 60      | 0         |
| <b>Обед</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Салат из белокочанной капусты               | 40             | 0,6    | 4     | 3,9    | 54,6    | 14,7      |
| Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 180/10/7       | 5,32   | 3,26  | 16,28  | 115,74  | 12,1      |
| Макаронные отварные со сливочным маслом     | 110            | 3,65   | 4,06  | 24,4   | 148,74  | 0         |
| Кнели куриные                               | 50             | 3,8    | 5,27  | 3,21   | 75,47   | 3,6       |
| Компот из сухофруктов                       | 150            | 0,045  | 0     | 13,15  | 52,8    | 0,03      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный              | 30             | 1,91   | 0,24  | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                              |                |        |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                       | 150            | 4,35   | 3,75  | 6,3    | 76,35   | 0         |
| Фрукт                                       | 100            | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Кондитерское изделие                        | 25             | 1,87   | 2,77  | 15,1   | 92,81   | 0,13      |
| Цена                                        | 120,97         |        |       |        |         |           |
| Итого за день                               |                | 30,765 | 33,51 | 162,18 | 1066,11 | 32,63     |

Завхоз / *Трофимова Е.Е.*  
Ст. Повар / *Турнина А.А.*





Оглашено:  
Заветующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Меню (сад)  
Среда 1 недели

| Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Каша манная молочная со сливочным маслом                | 180            | 5,8   | 6,3   | 15,2   | 140,7   | 2,14      |
| Чай сладкий с молоком                                   | 200            | 1,7   | 1,8   | 12,5   | 73      | 0,8       |
| Бутерброд с повидлом                                    | 75             | 2,82  | 3,48  | 23,3   | 135,8   | 0,1       |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |                |       |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                                   | 180            | 5,2   | 4,5   | 7,56   | 91,54   | 0         |
| <b>Обед</b>                                             |                |       |       |        |         |           |
| Салат из моркови с яблоком                              | 60             | 0,7   | 6     | 8,4    | 90,9    | 2,4       |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на<br>мкб | 200/12/8       | 5,87  | 7,89  | 12     | 142,6   | 33,2      |
| Плов из говядины                                        | 190            | 9,16  | 7,5   | 34,1   | 240,54  | 1,1       |
| Компот из яблок и изюма                                 | 180            | 0,25  | 0,07  | 18,4   | 75,4    | 2,4       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                          | 50             | 3,19  | 0,4   | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Булочка домашняя                                        | 60             | 6,3   | 8,8   | 20,4   | 186     | 0,15      |
| Фрукт                                                   | 100            | 1,44  | 0,17  | 6,88   | 32,13   | 6,1       |
| Кисель                                                  | 200            | 0     | 0     | 10     | 41,3    | 0,1       |
| Цена                                                    | 152,36         |       |       |        |         |           |
| Итого за день                                           |                | 42,43 | 46,91 | 189,45 | 1349,11 | 48,59     |

Трофимова Е.Е. Завхоз /  
Турнина А.А. Ст. Повар /



Согласовано:  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спасского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Меню (ясли)  
Среда 1 неделя

Утверждено:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

| Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Каша манная молочная со сливочным маслом                | 150            | 4,83  | 5,1   | 12,63  | 115,7   | 1,79      |
| Чай сладкий с молоком                                   | 160            | 1,32  | 1,33  | 9,9    | 56,9    | 0,62      |
| Бутерброд с повидлом                                    | 50             | 1,92  | 2,5   | 17,8   | 101,38  | 0,07      |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |                |       |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                                   | 150            | 4,35  | 3,75  | 6,3    | 76,35   | 0         |
| <b>Обед</b>                                             |                |       |       |        |         |           |
| Салат из моркови с яблоком                              | 40             | 0,5   | 4     | 5,9    | 61,9    | 1,6       |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на<br>мкб | 180/10/7       | 4,48  | 6,09  | 6,8    | 100,5   | 21,8      |
| Плов из говядины                                        | 150            | 8,22  | 6,7   | 27,8   | 204,38  | 0,95      |
| Компот из яблок и изюма                                 | 150            | 0,2   | 0,05  | 14,6   | 59,8    | 1,8       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                          | 30             | 1,91  | 0,24  | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Булочка домашняя                                        | 50             | 4,7   | 6,55  | 17,01  | 145,79  | 0,15      |
| Фрукт                                                   | 100            | 1,44  | 0,17  | 6,88   | 32,13   | 6,1       |
| Кисель                                                  | 150            | 0     | 0     | 8      | 31,9    | 0,09      |
| Цена                                                    | 120,97         |       |       |        |         |           |
| Итого за день                                           |                | 33,87 | 36,48 | 146,05 | 1039,34 | 35,03     |

Трофимова Е.Е. Завхоз /  
Турнина А.А. Ст. Повар /





Утверждаю:  
Председатель СПОСНК "Эдем"  
Турнина А. А.

Согласовано  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Меню (сад)  
Пятница 1 неделя

| Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Б      | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|------------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Каша молочная пшеничная с маслом               | 180/7/7        | 4,8    | 7,8   | 19,9   | 159,6   | 0         |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200            | 2,8    | 2,87  | 15,2   | 96,82   | 1,75      |
| Бутерброд с маслом                             | 50/10          | 3,6    | 0,8   | 19,1   | 98      | 0,1       |
| <b>2-ой завтрак</b>                            |                |        |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                          | 180            | 5,2    | 4,5   | 7,56   | 91,54   | 0         |
| <b>Обед</b>                                    |                |        |       |        |         |           |
| Салат "Витаминный"                             | 60             | 0,86   | 2,74  | 5,23   | 49,18   | 15,28     |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 200/12         | 6,11   | 5,41  | 13,2   | 125,93  | 9,1       |
| Каша гречневая со сливочным маслом             | 130            | 5,85   | 6,55  | 33,54  | 197,37  | 0         |
| Гуляш из куриных грудок                        | 40/40          | 3,45   | 6,8   | 7,11   | 103,44  | 5,4       |
| Компот из сухофруктов                          | 180            | 0,054  | 0     | 15,7   | 63,36   | 0,04      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                 | 50             | 3,19   | 0,4   | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Сырники из творога                             | 80/20          | 7,8    | 8,9   | 31     | 235,3   | 0,36      |
| Фрукт                                          | 100            | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Чай без сахара                                 | 200            | 0,2    | 0,05  | 0,04   | 1,4     | 0,1       |
| Цена                                           | 152,36         |        |       |        |         |           |
| Итого за день                                  |                | 44,314 | 47,22 | 198,09 | 1365,54 | 32,33     |

Завхоз /  
Ст. Повар /



Согласовано:  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Снаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А.А.



Меню (ясли)  
Пятница 1 неделя

| Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Б      | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|------------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Каша молочная пшеничная с маслом               | 150/5/5        | 3,6    | 6     | 16,62  | 134,88  | 0         |
| Кофейный напиток с молоком                     | 160            | 2,52   | 2,59  | 13,68  | 87,14   | 1,17      |
| Бутерброд с маслом                             | 30/10          | 2,5    | 0,8   | 12,2   | 66      | 0,06      |
| <b>2-ой завтрак</b>                            |                |        |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                          | 150            | 4,35   | 3,75  | 6,3    | 76,35   | 0         |
| <b>Обед</b>                                    |                |        |       |        |         |           |
| Салат "Витаминный"                             | 40             | 0,57   | 1,81  | 3,86   | 37,54   | 13,21     |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 180/10         | 5,48   | 4,87  | 11,87  | 117,31  | 6,8       |
| Каша гречневая со сливочным маслом             | 110            | 4,45   | 4,78  | 25,8   | 148     | 0         |
| Гуляш из куриных грудок                        | 35/25          | 2,9    | 4,99  | 6,22   | 81,39   | 4,3       |
| Компот из сухофруктов                          | 150            | 0,045  | 0     | 13,15  | 52,8    | 0,03      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                 | 30             | 1,91   | 0,24  | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Сырники из творога                             | 50/10          | 5,8    | 6,8   | 19,6   | 162,8   | 0,22      |
| Фрукт                                          | 100            | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Чай без сахара                                 | 150            | 0,15   | 0,03  | 0,03   | 1,05    | 0,075     |
| Цена                                           | 120,97         |        |       |        |         |           |
| Итого за день                                  |                | 34,675 | 37,06 | 151,56 | 1062,27 | 26,025    |

Завхоз /  
Ст. Повар /





Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Мено (сад)  
Понедельник 2 недели

| Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Б            | Ж            | У             | К/кал          | Витамин С     |
|-------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |              |              |               |                |               |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом  | 180/7/7        | 4,2          | 5,1          | 14,2          | 119,5          | 1,75          |
| Чай сладкий с молоком                           | 200            | 1,7          | 1,8          | 12,5          | 73             | 0,8           |
| Бутерброд с маслом и повидлом                   | 50/10/15       | 4,64         | 4,97         | 26,7          | 170,09         | 0,2           |
| <b>2-ой завтрак</b>                             |                |              |              |               |                |               |
| Сок                                             | 180            | 0            | 0            | 18            | 72             | 0             |
| <b>Обед</b>                                     |                |              |              |               |                |               |
| Салат из моркови                                | 60             | 0,7          | 6            | 6,88          | 84,7           | 2,7           |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 200/12/8       | 5,8          | 7,8          | 14,2          | 150,9          | 25,7          |
| Картофельное пюре                               | 130            | 2,96         | 4,72         | 34,6          | 192,72         | 20,7          |
| Тефтели рыбные с сметанным соусом               | 70/30          | 5,3          | 2,1          | 5,4           | 56,2           | 1,3           |
| Компот из яблок и изюма                         | 180            | 0,25         | 0,07         | 18,4          | 75,4           | 2,4           |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                  | 50             | 3,19         | 0,4          | 8,7           | 99,2           | 0,1           |
| <b>Полдник</b>                                  |                |              |              |               |                |               |
| Слойка домашняя                                 | 65             | 7,6          | 8,8          | 29,1          | 226            | 0,169         |
| Чай с сахаром                                   | 190/10         | 0,2          | 0,05         | 10            | 41,3           | 0,1           |
| <b>Цена</b>                                     | <b>152,36</b>  |              |              |               |                |               |
| <b>Итого за 1 день:</b>                         |                | <b>36,54</b> | <b>41,81</b> | <b>198,68</b> | <b>1361,01</b> | <b>55,919</b> |

Завхоз / Богова  
Ст. Повар / Терникова



Сотласовано:  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спасского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Меню (ясли)  
Понедельник 2 неделя

| Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|-------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                |       |       |        |         |           |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом  | 150/5/5        | 3,8   | 4     | 12,05  | 99,4    | 1,52      |
| Чай сладкий с молоком                           | 160            | 1,32  | 1,33  | 9,9    | 56,9    | 0,62      |
| Бутерброд с маслом и повидлом                   | 30/10/10       | 2,96  | 4,43  | 20,4   | 133,31  | 0,135     |
| <b>2-ой завтрак</b>                             |                |       |       |        |         |           |
| Сок                                             | 150            | 0     | 0     | 15     | 60      | 0         |
| <b>Обед</b>                                     |                |       |       |        |         |           |
| Салат из моркови                                | 40             | 0,5   | 4     | 4,8    | 57,5    | 1,95      |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 180/10/7       | 4,4   | 6,07  | 9,4    | 109,9   | 23        |
| Картофельное пюре                               | 120            | 2,62  | 4,47  | 32     | 178,71  | 18,2      |
| Тефтели рыбные с сметанным соусом               | 50/15          | 4,6   | 1,8   | 5      | 54,6    | 0,88      |
| Компот из яблок и изюма                         | 150            | 0,2   | 0,05  | 14,6   | 59,8    | 1,8       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                  | 30             | 1,91  | 0,24  | 4,4    | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                  |                |       |       |        |         |           |
| Слойка домашняя                                 | 60             | 5,8   | 6,8   | 23,5   | 178,4   | 0,169     |
| Чай с сахаром                                   | 150/8          | 0,2   | 0,05  | 8      | 31,9    | 0,1       |
| Цена                                            | 120,97         |       |       |        |         |           |
| Итого за 1 день:                                |                | 28,31 | 33,24 | 159,05 | 1073,03 | 48,434    |

Завхоз / Турнина А.А.  
Ст. Повар / Турнина А.А.





Согласовано:  
Заведующая МБД  
Спаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Меню (сад)  
Вторник 2 недели

| Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал   | Витамин С |
|--------------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 180/7/7        | 3,6    | 7,8    | 17,94  | 156,36  | 1,95      |
| Какао с молоком                            | 200            | 4,08   | 3,94   | 16,6   | 116,8   | 0         |
| Бутерброд с маслом                         | 50/10          | 3,6    | 0,8    | 19,1   | 98      | 0,1       |
| <b>2-ой завтрак</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                      | 180            | 5,2    | 4,5    | 7,56   | 91,54   | 0         |
| <b>Обед</b>                                |                |        |        |        |         |           |
| Салат "Витаминный"                         | 60             | 0,432  | 6,4    | 1,4    | 61,77   | 5,4       |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной        | 200/12/8       | 6,9    | 3,75   | 17,14  | 145,01  | 16        |
| Макароны отварные со сливочным маслом      | 130            | 3,68   | 4,13   | 28,38  | 165,41  | 0         |
| Котлета куриная                            | 70             | 5,4    | 5,56   | 8,15   | 104,2   | 0,62      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный             | 50             | 3,19   | 0,4    | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| Компот из свежих фруктов                   | 180            | 0,152  | 0,152  | 13,7   | 56,79   | 4,94      |
| <b>Полдник</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Кисель                                     | 180            | 0      | 0      | 19,2   | 76,9    | 4,5       |
| Фрукт                                      | 100            | 0,4    | 0,4    | 2,8    | 16,4    | 0,1       |
| Пирожок печеный с картофелем               | 65             | 7,9    | 8,8    | 17,1   | 179,2   | 4,55      |
| Цена                                       | 152,36         |        |        |        |         |           |
| Итого за день                              |                | 44,534 | 46,632 | 189,78 | 1367,58 | 38,26     |

Завхоз / *Турнина*  
Ст. Повар / *Черникова*



Согласовано  
Заведующая Е.В. Дудина  
Спасибо за сотрудничество

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.



Меню (ясли)  
Вторник 2 недели

| Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал   | Витамин С |
|--------------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 130/5/5        | 3,02   | 6      | 13,96  | 121,92  | 1,62      |
| Какао с молоком                            | 160            | 3,06   | 2,96   | 12,47  | 87,6    | 0         |
| Бутерброд с маслом                         | 40/10          | 2,5    | 0,8    | 12,2   | 66      | 0,06      |
| <b>2-ой завтрак</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                      | 150            | 4,35   | 3,75   | 6,3    | 76,35   | 0         |
| <b>Обед</b>                                |                |        |        |        |         |           |
| Салат "Витаминный"                         | 40             | 0,288  | 4,02   | 0,93   | 41,2    | 3,6       |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной        | 180/10/7       | 5,32   | 3,26   | 16,28  | 115,74  | 12,1      |
| Макароны отварные со сливочным маслом      | 110            | 3,65   | 4,06   | 24,4   | 148,74  | 0         |
| Котлета куриная                            | 50             | 4      | 5      | 7,08   | 89,3    | 0,5       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный             | 30             | 1,91   | 0,24   | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| Компот из свежих фруктов                   | 150            | 0,128  | 0,128  | 11,1   | 46,1    | 4,16      |
| <b>Полдник</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Кисель                                     | 150            | 0      | 0      | 15,7   | 62,9    | 3,8       |
| Фрукт                                      | 100            | 0,4    | 0,4    | 2,8    | 16,4    | 0,1       |
| Пирожок печеный с картофелем               | 60             | 6,2    | 6,3    | 13,1   | 133,9   | 4,2       |
| Цена                                       | 120,97         |        |        |        |         |           |
| Итого за день                              |                | 34,826 | 36,918 | 148,75 | 1058,76 | 30,2      |

Завхоз / Дергачева Л.О.  
Ст. Повар / Чернышова И.И.





Согласовано:  
Заведующая НВБДУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спасского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Меню (сад)  
Вторник 2 недели

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А.А.

| Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал   | Витамин С |
|--------------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 180/77         | 3,6    | 7,8    | 17,94  | 156,36  | 1,95      |
| Какао с молоком                            | 200            | 4,08   | 3,94   | 16,6   | 116,8   | 0         |
| Бутерброд с маслом                         | 50/10          | 3,6    | 0,8    | 19,1   | 98      | 0,1       |
| <b>2-ой завтрак</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                      | 180            | 5,2    | 4,5    | 7,56   | 91,54   | 0         |
| <b>Обед</b>                                |                |        |        |        |         |           |
| Салат "Витаминный"                         | 60             | 0,432  | 6,4    | 1,4    | 61,77   | 5,4       |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной        | 200/12/8       | 6,9    | 3,75   | 17,14  | 145,01  | 16        |
| Макароны отварные со сливочным маслом      | 130            | 3,68   | 4,13   | 28,38  | 165,41  | 0         |
| Котлета куриная                            | 70             | 5,4    | 5,56   | 8,15   | 104,2   | 0,62      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный             | 50             | 3,19   | 0,4    | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| Компот из свежих фруктов                   | 180            | 0,152  | 0,152  | 13,7   | 56,79   | 4,94      |
| <b>Полдник</b>                             |                |        |        |        |         |           |
| Кисель                                     | 180            | 0      | 0      | 19,2   | 76,9    | 4,5       |
| Фрукт                                      | 100            | 0,4    | 0,4    | 2,8    | 16,4    | 0,1       |
| Пирожок печеный с картофелем               | 65             | 7,9    | 8,8    | 17,1   | 179,2   | 4,55      |
| Цена                                       | 152,36         |        |        |        |         |           |
| Итого за день                              |                | 44,534 | 46,632 | 189,78 | 1367,58 | 38,26     |

Завхоз / *Светлана*  
Ст. Повар / *Ирина*



Согласовано  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Утверждено:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Меню (сад)  
Среда 2 неделя

| Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Б      | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                      |                |        |       |        |         |           |
| Пудинг из творога                                   | 140/10         | 4,74   | 6,3   | 19,3   | 152,86  | 0,77      |
| Кофейный напиток с молоком                          | 200            | 2,8    | 2,87  | 15,2   | 96,82   | 1,75      |
| Бутерброд с маслом и сыром                          | 70             | 3,7    | 3,3   | 17,79  | 115,66  | 0,02      |
| <b>2-ой завтрак</b>                                 |                |        |       |        |         |           |
| Сок                                                 | 180            | 0      | 0     | 18     | 72      | 0         |
| <b>Обед</b>                                         |                |        |       |        |         |           |
| Салат картофельный с солеными огурцами              | 60             | 0,48   | 0,06  | 1,56   | 8,7     | 2,61      |
| Суп с вермишелью и картофелем с курицей со сметаной | 200/12/8       | 6,2    | 8     | 17,8   | 168     | 10,22     |
| Каша гречневая со сливочным маслом                  | 130            | 5,85   | 6,55  | 33,54  | 197,37  | 0         |
| Гуляш из отварной говядины                          | 40/40          | 3,8    | 6,5   | 3,2    | 86,5    | 1,83      |
| Компот из сухофруктов                               | 180            | 0,054  | 0     | 15,7   | 63,36   | 0,04      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                      | 50             | 3,19   | 0,4   | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                                      |                |        |       |        |         |           |
| Кондитерское изделие                                | 50             | 2,75   | 4,5   | 21,5   | 137,5   | 0,26      |
| Фрукт                                               | 100            | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Кисломолочный продукт                               | 180            | 5,2    | 4,5   | 7,56   | 91,54   | 0         |
| Цена                                                | 152,36         |        |       |        |         |           |
| Итого за день                                       |                | 39,164 | 43,38 | 201,66 | 1333,91 | 17,7      |

Трофимова Е.Е. Завхоз /  
Трофимова Е.Е. Ст. Повар /





Утверждено:  
Председатель СПОСПК "Эдем"



Меню (ясли)  
Среда 2 недели

| Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|-----------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                      |                |       |       |        |         |           |
| Пудинг из творога                                   | 120/10         | 4     | 5,4   | 17,6   | 135     | 0,72      |
| Кофейный напиток с молоком                          | 160            | 2,52  | 2,59  | 13,68  | 87,14   | 1,17      |
| Бутерброд с маслом и сыром                          | 55             | 2,2   | 1,82  | 11,31  | 70,42   | 0,02      |
| <b>2-ой завтрак</b>                                 |                |       |       |        |         |           |
| Сок                                                 | 150            | 0     | 0     | 15     | 60      | 0         |
| <b>Обед</b>                                         |                |       |       |        |         |           |
| Салат картофельный с солеными огурцами              | 40             | 0,32  | 0,04  | 1,04   | 5,8     | 1,72      |
| Суп с вермишелью и картофелем с курицей со сметаной | 180/10/7       | 5,17  | 5,09  | 16,02  | 130,57  | 9,5       |
| Каша гречневая со сливочным маслом                  | 110            | 4,45  | 4,78  | 25,8   | 148     | 0         |
| Гуляш из отварной говядины                          | 35/25          | 3,3   | 6,3   | 2,77   | 80,98   | 1,19      |
| Компот из сухофруктов                               | 150            | 0,045 | 0     | 13,15  | 52,8    | 0,03      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                      | 30             | 1,91  | 0,24  | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                      |                |       |       |        |         |           |
| Кондитерское изделие                                | 25             | 1,87  | 2,77  | 15,25  | 99,02   | 0,13      |
| Фрукт                                               | 100            | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Кисломолочный продукт                               | 150            | 4,35  | 3,75  | 6,3    | 76,35   | 0         |
| Цена                                                | 120,97         |       |       |        |         |           |
| Итого за день                                       |                | 30535 | 33,18 | 160,15 | 1043,09 | 14,64     |

Завхоз / Трофимова Е.Е. Ст. Повар / Турнина А.А.



Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"

Спаского муниципального района РТ

Трофимова Е.Е.



Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Меню (сад)

Четверг 2 недели

| Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                |       |       |        |         |           |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом            | 180/7/7        | 4,3   | 5,04  | 14,4   | 120,16  | 1,89      |
| Чай сладкий с молоком                                | 200            | 1,7   | 1,8   | 12,5   | 73      | 0,8       |
| Бутерброд с маслом и повидлом                        | 50/10/15       | 4,64  | 4,97  | 26,7   | 170,09  | 0,2       |
| <b>2-ой завтрак</b>                                  |                |       |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                                | 180            | 5,2   | 4,5   | 7,56   | 91,54   | 0         |
| <b>Обед</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Винегрет овощной                                     | 60             | 0,87  | 4,04  | 5,27   | 61,07   | 5,8       |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб | 200/12/8       | 5,87  | 7,89  | 12     | 142,6   | 33,2      |
| Картофель, тушеный в соусе                           | 130            | 3,45  | 6,78  | 18,44  | 147,98  | 15,99     |
| Биточки рыбные из минтая                             | 70             | 6,1   | 2,8   | 19,6   | 128     | 2,3       |
| Компот из яблок и изюма                              | 180            | 0,25  | 0,07  | 18,4   | 75,4    | 2,4       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                       | 50             | 3,19  | 0,4   | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                                       |                |       |       |        |         |           |
| Оладьи со стуженным молоком                          | 120/10         | 7,45  | 8,8   | 34,12  | 245,48  | 0,66      |
| Фрукт                                                | 100            | 0,8   | 0,4   | 5,8    | 30      | 0,1       |
| Чай без сахара                                       | 200            | 0,2   | 0,05  | 0,04   | 1,4     | 0,1       |
| Цена                                                 | 152,36         |       |       |        |         |           |
| Итого за день                                        |                | 44,02 | 47,54 | 195,54 | 1385,92 | 63,54     |

Завхоз / *Трофимова Е.Е.*  
Ст. Повар / *Турнина А.А.*





Согласовано:  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спасского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Утверждаю:  
Председатель СПОНСК "Эдем"  
Гурнина А.А.

Меню (ясли)  
Четверг 2 недели

| Наименование блюда                                      | Выход<br>блюда | Б     | Ж     | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом               | 150/5/5        | 3,76  | 4,1   | 12,01  | 99,98   | 1,45      |
| Чай сладкий с молоком                                   | 160            | 1,32  | 1,33  | 9,9    | 56,9    | 0,62      |
| Бутерброд с маслом и повидлом                           | 30.10.2010     | 2,96  | 4,43  | 20,4   | 133,31  | 0,135     |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |                |       |       |        |         |           |
| Кисломолочный продукт                                   | 150            | 4,35  | 3,75  | 6,3    | 76,35   | 0         |
| <b>Обед</b>                                             |                |       |       |        |         |           |
| Винегрет овощной                                        | 40             | 0,58  | 2,69  | 3,51   | 40,71   | 3,86      |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на<br>мкб | 180/10/7       | 4,48  | 6,09  | 6,8    | 100,5   | 21,8      |
| Картофель, тушеный в соусе                              | 110            | 2,15  | 6,04  | 15,6   | 125,36  | 15,5      |
| Биточки рыбные из минтая                                | 50             | 5,88  | 2     | 15,2   | 102,32  | 1,7       |
| Компот из яблок и изюма                                 | 150            | 0,2   | 0,05  | 14,6   | 59,8    | 1,8       |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный                          | 30             | 1,91  | 0,24  | 12,43  | 52,61   | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                                          |                |       |       |        |         |           |
| Оладьи со стуженным молоком                             | 80/10          | 5,4   | 6,8   | 25,1   | 183,2   | 0,44      |
| Фрукт                                                   | 100            | 0,8   | 0,4   | 5,8    | 30      | 0,1       |
| чай без сахара                                          | 150            | 0,15  | 0,03  | 0,03   | 1,05    | 0,075     |
| Цена                                                    | 120,97         |       |       |        |         |           |
| Итого за день                                           |                | 33,94 | 37,95 | 147,68 | 1062,09 | 47,54     |

Сергучева А.В. Завхоз /  
Сергучева И.И. Ст. Повар /



Заведующая МДОУ "Болгарский детский сад "Колосок "

Спаского муниципального района РТ

Трофимова Е.Е.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Меню (сад)

Пятница 2 недели

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 150            | 6,3    | 8,1    | 19     | 174,1   | 1,1       |
| Какао с молоком                       | 200            | 4,08   | 3,94   | 16,6   | 116,8   | 0         |
| Бутерброд с сыром                     | 30/10          | 0,45   | 0,24   | 16,53  | 70      | 0         |
| <b>2-ой завтрак</b>                   |                |        |        |        |         |           |
| Сок                                   | 180            | 0      | 0      | 18     | 72      | 0         |
| <b>Обед</b>                           |                |        |        |        |         |           |
| Салат из моркови с яблоками           | 60             | 0,7    | 6      | 8,4    | 90,9    | 2,4       |
| Суп с клецками с курицей со сметаной  | 200/12         | 6,2    | 5,1    | 17,8   | 141,9   | 10,22     |
| Плов из птицы                         | 190            | 9,48   | 10,22  | 30,9   | 253,5   | 4,98      |
| Компот из свежих фруктов              | 180            | 0,152  | 0,152  | 13,7   | 56,79   | 4,94      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный        | 50             | 3,19   | 0,4    | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Кондитерское изделие                  | 50             | 2,75   | 4,55   | 21,55  | 138,15  | 0,26      |
| Фрукт                                 | 100            | 0,4    | 0,4    | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Кисломолочный продукт                 | 180            | 5,2    | 4,5    | 7,56   | 91,54   | 0         |
| Цена                                  | 152,36         |        |        |        |         |           |
| Итого за день                         |                | 38,902 | 43,602 | 200,55 | 1349,08 | 24,1      |

Завхоз / Трофимова Е.Е.  
Ст. Повар / Турнина А.А.





Сопровождено  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок" -  
Спаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.

Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Меню (если)  
Пятница 2 неделя

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал  | Витамин С |
|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                        |                |        |        |        |        |           |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 130            | 4,6    | 6      | 15,1   | 132,8  | 0,9       |
| Какао с молоком                       | 160            | 3,06   | 2,96   | 12,47  | 87,6   | 0         |
| Бутерброд с сыром                     | 40/10          | 0,34   | 0,19   | 13,22  | 55,95  | 0         |
| <b>2-ой завтрак</b>                   |                |        |        |        |        |           |
| Сок                                   | 150            | 0      | 0      | 15     | 60     | 0         |
| <b>Обед</b>                           |                |        |        |        |        |           |
| Салат из моркови с яблоками           | 40             | 0,5    | 4      | 5,9    | 61,9   | 1,6       |
| Суп с клецками с курицей со сметаной  | 180/10         | 4,77   | 4,08   | 16,02  | 119,88 | 9,5       |
| Плов из птицы                         | 150            | 8,1    | 8,8    | 24,4   | 209,2  | 4,46      |
| Компот из свежих фруктов              | 150            | 0,128  | 0,128  | 11,1   | 46,1   | 4,16      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный        | 30             | 1,91   | 0,24   | 12,43  | 52,61  | 0,06      |
| <b>Полдник</b>                        |                |        |        |        |        |           |
| Кондитерское изделие                  | 25             | 1,87   | 2,77   | 15,25  | 93,41  | 0,13      |
| Фрукт                                 | 100            | 0,4    | 0,4    | 9,8    | 44,4   | 0,1       |
| Кисломолочный продукт                 | 150            | 4,35   | 3,75   | 6,3    | 76,35  | 0         |
| Цена                                  | 120,97         |        |        |        |        |           |
| Итого за день                         |                | 30,028 | 33,318 | 156,99 | 1040,2 | 20,91     |

Завхоз / Трофимова Е.Е.  
Ст. Повар / Турнина А.А.



Согласовано  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок "

С классического муниципального района РТ

Трофимова Е.Е.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Меню (сад)

Пятница 2 недели

| Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Б      | Ж      | У      | К/кал   | Витамин С |
|---------------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| <b>Завтрак</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 150            | 6,3    | 8,1    | 19     | 174,1   | 1,1       |
| Какао с молоком                       | 200            | 4,08   | 3,94   | 16,6   | 116,8   | 0         |
| Бутерброд с сыром                     | 50/10          | 0,45   | 0,24   | 16,53  | 70      | 0         |
| <b>2-ой завтрак</b>                   |                |        |        |        |         |           |
| Сок                                   | 180            | 0      | 0      | 18     | 72      | 0         |
| <b>Обед</b>                           |                |        |        |        |         |           |
| Салат из моркови с яблоками           | 60             | 0,7    | 6      | 8,4    | 90,9    | 2,4       |
| Суп с клецками с курицей со сметаной  | 200/12         | 6,2    | 5,1    | 17,8   | 141,9   | 10,22     |
| Плов из птицы                         | 190            | 9,48   | 10,22  | 30,9   | 253,5   | 4,98      |
| Компот из свежих фруктов              | 180            | 0,152  | 0,152  | 13,7   | 56,79   | 4,94      |
| Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный        | 50             | 3,19   | 0,4    | 20,71  | 99,2    | 0,1       |
| <b>Полдник</b>                        |                |        |        |        |         |           |
| Кондитерское изделие                  | 50             | 2,75   | 4,55   | 21,55  | 138,15  | 0,26      |
| Фрукт                                 | 100            | 0,4    | 0,4    | 9,8    | 44,4    | 0,1       |
| Кисломолочный продукт                 | 180            | 5,2    | 4,5    | 7,56   | 91,54   | 0         |
| Цена                                  | 152,36         |        |        |        |         |           |
| Итого за день                         |                | 38,902 | 43,602 | 200,55 | 1349,08 | 24,1      |

Завхоз / Гертманова А.В.  
Ст. Повар / Черникова И.И.





Согласовано:  
Заведующая МБДОУ "Болгарский детский сад "Колосок"  
Спаского муниципального района РТ  
Трофимова Е.Е.



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

| Наименование                                    | Номер рецептуры по сборнику | Выход блюд, в гр. |          | Белки    |          | Жиры     |          | Углеводы |          | Энергетическая ценность |          | Витамин С |          |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|----------|-----------|----------|
|                                                 |                             | 1-3 года          | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года | 3- 7 лет | 1-3 года                | 3- 7 лет | 1-3 года  | 3- 7 лет |
| День 1/ Понедельник 1 неделя                    |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Завтрак                                         |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом      | 101                         | 150               | 180      | 5,41     | 6,24     | 5,9      | 7,5      | 16,59    | 20       | 140,69                  | 172,56   | 1,62      | 1,95     |
| Какао с молоком                                 | 416                         | 160               | 200      | 3,06     | 4,08     | 2,96     | 3,94     | 12,47    | 16,6     | 87,6                    | 116,8    | 0         | 0        |
| Бутерброд с сыром                               | 1                           | 40/10             | 50/10    | 0,34     | 0,45     | 0,19     | 0,24     | 13,22    | 16,53    | 55,95                   | 70       | 0         | 0        |
| Итого:                                          |                             |                   |          | 8,81     | 10,77    | 9,05     | 11,68    | 42,28    | 53,13    | 284,24                  | 359,36   | 1,62      | 1,95     |
| 2-ой завтрак                                    |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Кисломолочный продукт                           | 420                         | 150               | 180      | 4,35     | 5,2      | 3,75     | 4,5      | 6,3      | 7,56     | 76,35                   | 91,54    | 0         | 0        |
| Итого:                                          |                             |                   |          | 4,35     | 5,2      | 3,75     | 4,5      | 6,3      | 7,56     | 76,35                   | 91,54    |           |          |
| Обед                                            |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Огурцы свежие                                   | 15                          | 40                | 60       | 0,3      | 0,48     | 0,04     | 0,06     | 1,04     | 1,56     | 5,8                     | 8,7      | 4         | 6        |
| Полдник                                         |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 63                          | 180/10/7          | 200/12/8 | 4,4      | 5,8      | 6,07     | 7,8      | 9,4      | 14,2     | 109,9                   | 150,9    | 23        | 25,7     |
| Картофельное пюре                               | 339                         | 120               | 130      | 2,62     | 2,96     | 4,47     | 4,72     | 32       | 34,6     | 178,71                  | 192,72   | 18,2      | 20,7     |
| Котлета из говядины                             | 299                         | 50                | 70       | 5,19     | 7,2      | 6,44     | 8,9      | 6,7      | 11,24    | 104,32                  | 153,86   | 0,4       | 0,6      |
| Хлеб ржано -пшеничный                           |                             | 30                | 50       | 2,4      | 3,19     | 0,2      | 0,4      | 14,4     | 20,71    | 74,7                    | 99,2     | 0,06      | 0,1      |
| Чай с сахаром                                   | 411                         | 150/8             | 190/10   | 0,2      | 0,2      | 0,05     | 0,05     | 8        | 10       | 31,9                    | 41,3     | 0,09      | 0,1      |
| Итого:                                          |                             |                   |          | 15,11    | 19,83    | 17,27    | 21,93    | 71,54    | 92,31    | 505,33                  | 646,68   | 45,75     | 53,2     |
| Вечер                                           |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Оладьи со стуженным молоком                     | 432                         | 80/10             | 120/10   | 5,4      | 7,45     | 6,8      | 8,8      | 25,1     | 34,12    | 183,2                   | 245,48   | 0,44      | 0,66     |
| Фрукт                                           | 386                         | 100               | 100      | 0,9      | 0,9      | 0,4      | 0,4      | 6,8      | 6,8      | 34,4                    | 34,4     | 0,1       | 0,1      |
| Чай без сахара                                  | 411                         | 150               | 200      | 0,15     | 0,15     | 0,03     | 0,05     | 0,03     | 0,04     | 1,05                    | 1,4      | 0,075     | 0,1      |
| Итого:                                          |                             |                   |          | 6,45     | 8,5      | 7,23     | 9,25     | 31,93    | 40,96    | 218,65                  | 281,28   | 0,615     | 0,86     |
| Итого за 1 день:                                |                             |                   |          | 34,72    | 44,3     | 37,3     | 47,36    | 152,05   | 193,96   | 1084,57                 | 1378,86  | 47,985    | 56,01    |
| День 2/вторник 1 неделя                         |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Завтрак                                         |                             |                   |          |          |          |          |          |          |          |                         |          |           |          |
| Запеканка творожная со стуженным молоком        | 251                         | 110/20            | 130/20   | 4,1      | 4,84     | 5,35     | 6,32     | 17,62    | 20,8     | 135,03                  | 159,44   | 0,72      | 0,77     |
| Кофейный напиток с молоком                      | 414                         | 160               | 200      | 2,52     | 2,8      | 2,59     | 2,87     | 13,68    | 15,2     | 87,14                   | 96,82    | 1,17      | 1,75     |







|                                                                                              |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| Булочка домашняя                                                                             | 452 | 50      | 60       | 4,7    | 6,3    | 6,55   | 8,8    | 17,01  | 20,4   | 145,79  | 186     | 0,15  | 0,15  |
| Фрукт                                                                                        | 386 | 100     | 100      | 1,44   | 1,44   | 0,17   | 0,17   | 6,88   | 6,88   | 32,13   | 32,13   | 6,1   | 6,1   |
| Кисель                                                                                       | 411 | 150     | 200      | 0      | 0      | 0      | 0      | 8      | 10     | 31,9    | 41,3    | 0,09  | 0,1   |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 6,14   | 7,74   | 6,72   | 8,97   | 31,89  | 37,28  | 209,82  | 259,43  | 6,34  | 6,35  |
| Итого за 1 день:                                                                             |     |         |          | 33,87  | 42,43  | 36,48  | 46,91  | 146,05 | 189,45 | 1039,34 | 1349,11 | 35,03 | 48,59 |
| День 4 /Четверг 1 неделя                                                                     |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Завтрак                                                                                      |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Омлет натуральный со сливочным маслом                                                        | 229 | 130     | 150      | 4,6    | 6,3    | 6      | 8,1    | 15,1   | 19     | 132,8   | 174,1   | 0,9   | 1,1   |
| Какао с молоком                                                                              | 416 | 160     | 200      | 3,06   | 4,08   | 2,96   | 3,94   | 12,47  | 16,6   | 87,6    | 116,8   | 0     | 0     |
| Бутерброд с сыром                                                                            | 1   | 40/10   | 50/10    | 0,34   | 0,45   | 0,19   | 0,24   | 13,22  | 16,53  | 55,95   | 70      | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 8      | 10,83  | 9,15   | 12,28  | 40,79  | 52,13  | 276,35  | 360,9   | 0,9   | 1,1   |
| 2-ой завтрак                                                                                 |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Сок                                                                                          | 418 | 150     | 180      | 0      | 0      | 0      | 0      | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 0      | 0      | 0      | 0      | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |
| Обед                                                                                         |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Салат из свежих огурцов                                                                      | 13  | 40      | 60       | 0,288  | 0,432  | 4,02   | 6,4    | 0,93   | 1,4    | 41,2    | 61,77   | 3,6   | 5,4   |
| Суп-лапша домашняя с курицей                                                                 | 88  | 180/10  | 200/12   | 4,8    | 6,2    | 4,7    | 5,4    | 16,02  | 17,8   | 125,58  | 144,6   | 9,5   | 10,22 |
| Картофель, тушеный в соусе                                                                   | 144 | 110     | 130      | 2,15   | 3,45   | 6,04   | 6,78   | 15,6   | 18,44  | 125,36  | 147,98  | 15,5  | 15,99 |
| Биточки рыбные из минтая                                                                     | 272 | 50      | 70       | 5,88   | 6,1    | 2      | 2,8    | 15,2   | 19,6   | 102,32  | 128     | 1,7   | 2,3   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                                        |     | 30      | 50       | 1,91   | 3,19   | 0,24   | 0,4    | 12,43  | 20,71  | 52,61   | 99,2    | 0,06  | 0,1   |
| Чай с сахаром и лимоном                                                                      | 412 | 150/8/3 | 185/10/4 | 0,22   | 0,23   | 0,054  | 0,055  | 8,1    | 10,14  | 33,85   | 42      | 1,3   | 1,7   |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 15,248 | 19,602 | 17,054 | 21,835 | 68,28  | 88,09  | 480,92  | 623,55  | 31,66 | 35,71 |
| Полдник                                                                                      |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Кондитерское изделие                                                                         |     | 25      | 50       | 1,87   | 2,75   | 3      | 4,55   | 23     | 33     | 126,48  | 183,9   | 0,13  | 0,26  |
| Кисломолочный продукт                                                                        | 420 | 150     | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 6,22   | 7,95   | 6,75   | 9,05   | 29,3   | 40,56  | 202,83  | 275,44  | 0,13  | 0,26  |
| Итого на 1 день:                                                                             |     |         |          | 29,468 | 38,382 | 32,954 | 43,165 | 153,37 | 198,78 | 1020,1  | 1331,89 | 32,69 | 37,07 |
| День 5 /Пятница 1 неделя                                                                     |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Завтрак                                                                                      |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Каша молочная пшеничная с маслом                                                             | 199 | 150/5/5 | 180/7/7  | 3,6    | 4,8    | 6      | 7,8    | 16,62  | 19,9   | 134,88  | 159,6   | 0     | 0     |
| Кофейный напиток с молоком                                                                   | 414 | 160     | 200      | 2,52   | 2,8    | 2,59   | 2,87   | 13,68  | 15,2   | 87,14   | 96,82   | 1,17  | 1,75  |
| Бутерброд с маслом                                                                           | 1   | 30/10   | 50/10    | 2,5    | 3,6    | 0,8    | 0,8    | 12,2   | 19,1   | 66      | 98      | 0,06  | 0,1   |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 8,62   | 11,2   | 9,39   | 11,47  | 42,5   | 54,2   | 288,02  | 354,42  | 1,23  | 1,85  |
| 2-ой завтрак                                                                                 |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Кисломолочный продукт                                                                        | 420 | 150     | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                                                                       |     |         |          | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5    | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Обед                                                                                         |     |         |          |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
| Салат" Витаминный" ( до 1 марта) / Салат<br>картофельный с солеными огурцами (после 1 марта) | 21  | 40      | 60       | 0,57   | 0,86   | 1,81   | 2,74   | 3,86   | 5,23   | 37,54   | 49,18   | 13,21 | 15,28 |



[illegible]



|                                                                           |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                                            |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом                                | 199 | 130/5/5  | 180/7/7  | 3,02          | 3,6           | 6             | 7,8           | 13,96         | 17,94         | 121,92         | 156,36         | 1,62         | 1,95         |
| Какао с молоком                                                           | 416 | 160      | 200      | 3,06          | 4,08          | 2,96          | 3,94          | 12,47         | 16,6          | 87,6           | 116,8          | 0            | 0            |
| Бутерброд с маслом                                                        | 1   | 40/10    | 50/10    | 2,5           | 3,6           | 0,8           | 0,8           | 12,2          | 19,1          | 66             | 98             | 0,06         | 0,1          |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>8,58</b>   | <b>11,28</b>  | <b>9,76</b>   | <b>12,54</b>  | <b>38,63</b>  | <b>53,64</b>  | <b>275,52</b>  | <b>371,16</b>  | <b>1,68</b>  | <b>2,05</b>  |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                       |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Кисломолочный продукт                                                     | 420 | 150      | 180      | 4,35          | 5,2           | 3,75          | 4,5           | 6,3           | 7,56          | 76,35          | 91,54          | 0            | 0            |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>4,35</b>   | <b>5,2</b>    | <b>3,75</b>   | <b>4,5</b>    | <b>6,3</b>    | <b>7,56</b>   | <b>76,35</b>   | <b>91,54</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>     |
| <b>Обед</b>                                                               |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта) | 21  | 40       | 60       | 0,288         | 0,432         | 4,02          | 6,4           | 0,93          | 1,4           | 41,2           | 61,77          | 3,6          | 5,4          |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной                                       | 98  | 180/10/7 | 200/12/8 | 5,32          | 6,9           | 3,26          | 3,75          | 16,28         | 17,14         | 115,74         | 145,01         | 12,1         | 16           |
| Макаронные отварные со сливочным маслом                                   | 335 | 110      | 130      | 3,65          | 3,68          | 4,06          | 4,13          | 24,4          | 28,38         | 148,74         | 165,41         | 0            | 0            |
| Котлета куриная                                                           | 299 | 50       | 70       | 4             | 5,4           | 5             | 5,56          | 7,08          | 8,15          | 89,3           | 104,2          | 0,5          | 0,62         |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                     |     | 30       | 50       | 1,91          | 3,19          | 0,24          | 0,4           | 12,43         | 20,71         | 52,61          | 99,2           | 0,06         | 0,1          |
| Компот из свежих фруктов                                                  | 390 | 150      | 180      | 0,128         | 0,152         | 0,128         | 0,152         | 11,1          | 13,7          | 46,1           | 56,79          | 4,16         | 4,94         |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>15,296</b> | <b>19,754</b> | <b>16,708</b> | <b>20,392</b> | <b>72,22</b>  | <b>89,48</b>  | <b>493,69</b>  | <b>632,38</b>  | <b>20,42</b> | <b>27,06</b> |
| <b>Полдник</b>                                                            |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Кисель                                                                    |     | 150      | 180      | 0             | 0             | 0             | 0             | 15,7          | 19,2          | 62,9           | 76,9           | 3,8          | 4,5          |
| Фрукт                                                                     | 386 | 100      | 100      | 0,4           | 0,4           | 0,4           | 0,4           | 2,8           | 2,8           | 16,4           | 16,4           | 0,1          | 0,1          |
| Пирожок печеный с картофелем                                              | 406 | 60       | 65       | 6,2           | 7,9           | 6,3           | 8,8           | 13,1          | 17,1          | 133,9          | 179,2          | 4,2          | 4,55         |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>6,6</b>    | <b>8,3</b>    | <b>6,7</b>    | <b>9,2</b>    | <b>31,6</b>   | <b>39,1</b>   | <b>213,2</b>   | <b>272,5</b>   | <b>8,1</b>   | <b>9,15</b>  |
| Итого за 1 день:                                                          |     |          |          | <b>34,826</b> | <b>44,534</b> | <b>36,918</b> | <b>46,632</b> | <b>148,75</b> | <b>189,78</b> | <b>1058,76</b> | <b>1367,58</b> | <b>30,2</b>  | <b>38,26</b> |
| <b>День 8 / Среда 2 неделя</b>                                            |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| <b>Завтрак</b>                                                            |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Пудинг из творога                                                         | 249 | 120/10   | 140/10   | 4             | 4,74          | 5,4           | 6,3           | 17,6          | 19,3          | 135            | 152,86         | 0,72         | 0,77         |
| Кофейный напиток с молоком                                                | 414 | 160      | 200      | 2,52          | 2,8           | 2,59          | 2,87          | 13,68         | 15,2          | 87,14          | 96,82          | 1,17         | 1,75         |
| Бутерброд с маслом и сыром                                                | 3   | 55       | 70       | 2,2           | 3,7           | 1,82          | 3,3           | 11,31         | 17,79         | 70,42          | 115,66         | 0,02         | 0,02         |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>8,72</b>   | <b>11,24</b>  | <b>9,81</b>   | <b>12,47</b>  | <b>42,59</b>  | <b>52,29</b>  | <b>292,56</b>  | <b>365,34</b>  | <b>1,91</b>  | <b>2,54</b>  |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                       |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Сок                                                                       | 418 | 150      | 180      | 0             | 0             | 0             | 0             | 15            | 18            | 60             | 72             | 0            | 0            |
| Итого:                                                                    |     |          |          | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>15</b>     | <b>18</b>     | <b>60</b>      | <b>72</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>     |
| <b>Обед</b>                                                               |     |          |          |               |               |               |               |               |               |                |                |              |              |
| Салат картофельный с солеными огурцами                                    | 23  | 40       | 60       | 0,32          | 0,48          | 0,04          | 0,06          | 1,04          | 1,56          | 5,8            | 8,7            | 1,72         | 2,61         |
| Суп с вермишелью и картофелем с курицей со сметаной                       | 88  | 180/10/7 | 200/12/8 | 5,17          | 6,2           | 5,09          | 8             | 16,02         | 17,8          | 130,57         | 168            | 9,5          | 10,22        |
| Каша гречневая со сливочным маслом                                        | 330 | 110      | 130      | 4,45          | 5,85          | 4,78          | 6,55          | 25,8          | 33,54         | 148            | 197,37         | 0            | 0            |
| Гуляш из отварной говядины                                                | 293 | 35/25    | 40/40    | 3,3           | 3,8           | 6,3           | 6,5           | 2,77          | 3,2           | 80,98          | 86,5           | 1,19         | 1,83         |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                     |     | 30       | 50       | 1,91          | 3,19          | 0,24          | 0,4           | 12,43         | 20,71         | 52,61          | 99,2           | 0,06         | 0,1          |
| Компот из сухофруктов                                                     | 394 | 150      | 180      | 0,045         | 0,054         | 0             | 0             | 13,15         | 15,7          | 52,8           | 63,36          | 0,03         | 0,04         |



| Итого:                                               |     |          |    |          | 15,195 | 19,574 | 16,445 | 21,51 | 71,21  | 92,51  | 470,76  | 623,13  | 12,5  | 14,8  |
|------------------------------------------------------|-----|----------|----|----------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| <b>Полдник</b>                                       |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Кондитерское изделие                                 |     |          |    | 50       | 1,87   | 2,75   | 2,77   | 4,5   | 15,25  | 21,5   | 99,02   | 137,5   | 0,13  | 0,26  |
| Фрукт                                                | 386 | 100      | 25 | 100      | 0,4    | 0,4    | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 9,8    | 44,4    | 44,4    | 0,1   | 0,1   |
| Кисломолочный продукт                                | 420 | 150      |    | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 6,62   | 8,35   | 6,92   | 9,4   | 31,35  | 38,86  | 219,77  | 273,44  | 0,23  | 0,36  |
| Итого за 1 день:                                     |     |          |    |          | 30,535 | 39,164 | 33,18  | 43,38 | 160,15 | 201,66 | 1043,09 | 1333,91 | 14,64 | 17,7  |
| <b>День 9 / Четверг 2 неделя</b>                     |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                       |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом            | 199 | 150/5/5  |    | 180/7/7  | 3,76   | 4,3    | 4,1    | 5,04  | 12,01  | 14,4   | 99,98   | 120,16  | 1,45  | 1,89  |
| Чай сладкий с молоком                                | 413 | 160      |    | 200      | 1,32   | 1,7    | 1,33   | 1,8   | 9,9    | 12,5   | 56,9    | 73      | 0,62  | 0,8   |
| Бутерброд с маслом и повидлом                        | 2   | 30/10/10 |    | 50/10/15 | 2,96   | 4,64   | 4,43   | 4,97  | 20,4   | 26,7   | 133,31  | 170,09  | 0,135 | 0,2   |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 8,04   | 10,64  | 9,86   | 11,81 | 42,31  | 53,6   | 290,19  | 363,25  | 2,205 | 2,89  |
| <b>2-ой завтрак</b>                                  |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Кисломолочный продукт                                | 420 | 150      |    | 180      | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 4,35   | 5,2    | 3,75   | 4,5   | 6,3    | 7,56   | 76,35   | 91,54   | 0     | 0     |
| <b>Обед</b>                                          |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Винегрет овощной                                     | 67  | 40       |    | 60       | 0,58   | 0,87   | 2,69   | 4,04  | 3,51   | 5,27   | 40,71   | 61,07   | 3,86  | 5,8   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб | 73  | 180/10/7 |    | 200/12/8 | 4,48   | 5,87   | 6,09   | 7,89  | 6,8    | 12     | 100,5   | 142,6   | 21,8  | 33,2  |
| Картофель, тушеный в соусе                           | 144 | 110      |    | 130      | 2,15   | 3,45   | 6,04   | 6,78  | 15,6   | 18,44  | 125,36  | 147,98  | 15,5  | 15,99 |
| Биточки рыбные из минтая                             | 272 | 50       |    | 70       | 5,88   | 6,1    | 2      | 2,8   | 15,2   | 19,6   | 102,32  | 128     | 1,7   | 2,3   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                |     | 30       |    | 50       | 1,91   | 3,19   | 0,24   | 0,4   | 12,43  | 20,71  | 52,61   | 99,2    | 0,06  | 0,1   |
| Компот из яблок и изюма                              | 390 | 150      |    | 180      | 0,2    | 0,25   | 0,05   | 0,07  | 14,6   | 18,4   | 59,8    | 75,4    | 1,8   | 2,4   |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 15,2   | 19,73  | 17,11  | 21,98 | 68,14  | 94,42  | 481,3   | 654,25  | 44,72 | 59,79 |
| <b>Полдник</b>                                       |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Оладьи со стуженным молоком                          | 432 | 80/10    |    | 120/10   | 5,4    | 7,45   | 6,8    | 8,8   | 25,1   | 34,12  | 183,2   | 245,48  | 0,44  | 0,66  |
| Фрукт                                                | 386 | 100      |    | 100      | 0,8    | 0,8    | 0,4    | 0,4   | 5,8    | 5,8    | 30      | 30      | 0,1   | 0,1   |
| Чай без сахара                                       | 411 | 150      |    | 200      | 0,15   | 0,2    | 0,03   | 0,05  | 0,03   | 0,04   | 1,05    | 1,4     | 0,075 | 0,1   |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 6,35   | 8,45   | 7,23   | 9,25  | 30,93  | 39,96  | 214,25  | 276,88  | 0,615 | 0,86  |
| Итого за 1 день:                                     |     |          |    |          | 33,94  | 44,02  | 37,95  | 47,54 | 147,68 | 195,54 | 1062,09 | 1385,92 | 47,54 | 63,54 |
| <b>День 10/ Пятница 2 неделя</b>                     |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| <b>Завтрак</b>                                       |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Омлет натуральный со сливочным маслом                | 229 | 130      |    | 150      | 4,6    | 6,3    | 6      | 8,1   | 15,1   | 19     | 132,8   | 174,1   | 0,9   | 1,1   |
| Какао с молоком                                      | 416 | 160      |    | 200      | 3,06   | 4,08   | 2,96   | 3,94  | 12,47  | 16,6   | 87,6    | 116,8   | 0     | 0     |
| Бутерброд с сыром                                    | 1   | 40/10    |    | 50/10    | 0,34   | 0,45   | 0,19   | 0,24  | 13,22  | 16,53  | 55,95   | 70      | 0     | 0     |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 8      | 10,83  | 9,15   | 12,28 | 40,79  | 52,13  | 276,35  | 360,9   | 0,9   | 1,1   |
| <b>2-ой завтрак</b>                                  |     |          |    |          |        |        |        |       |        |        |         |         |       |       |
| Сок                                                  | 418 | 150      |    | 180      | 0      | 0      | 0      | 0     | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |
| Итого:                                               |     |          |    |          | 0      | 0      | 0      | 0     | 15     | 18     | 60      | 72      | 0     | 0     |



| Обед                                                                                             |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------|----|-----------|---|-----------|--------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|---------|--------|
| Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком( после 1 марта) |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| 42                                                                                               |           |        | 40        |    | 60        |   | 0,5       | 0,7    |           | 4         |          | 6         | 5,9       | 8,4       | 61,9        | 90,9       | 1,6     | 2,4    |
| Суп с клецками с курицей со сметаной                                                             |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| 91                                                                                               | 180/10    | 200/12 |           |    | 190       |   | 4,77      | 6,2    |           | 4,08      |          | 5,1       | 16,02     | 17,8      | 119,88      | 141,9      | 9,5     | 10,22  |
| 321                                                                                              |           | 150    |           |    | 50        |   | 8,1       | 9,48   |           | 8,8       |          | 10,22     | 24,4      | 30,9      | 209,2       | 253,3      | 4,46    | 4,98   |
| Хлеб ржано -пшеничный                                                                            |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  | 30        |        |           |    | 180       |   | 1,91      | 3,19   |           | 0,24      |          | 0,4       | 12,43     | 20,71     | 52,61       | 99,2       | 0,06    | 0,1    |
| Компот из свежих фруктов                                                                         |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| 390                                                                                              |           | 150    |           |    | 180       |   | 0,128     | 0,152  |           | 0,128     |          | 0,152     | 11,1      | 13,7      | 46,1        | 56,79      | 4,16    | 4,94   |
| Итого:                                                                                           |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   | 15,408    | 19,722 |           | 17,248    |          | 21,872    | 69,85     | 91,51     | 489,69      | 642,09     | 19,78   | 22,64  |
| Полдник                                                                                          |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| Кондитерское изделие                                                                             |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  | 25        |        |           |    | 50        |   | 1,87      | 2,75   |           | 2,77      |          | 4,55      | 15,25     | 21,55     | 93,41       | 138,15     | 0,13    | 0,26   |
| Фрукт                                                                                            |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| 386                                                                                              |           | 100    |           |    | 100       |   | 0,4       | 0,4    |           | 0,4       |          | 0,4       | 9,8       | 9,8       | 44,4        | 44,4       | 0,1     | 0,1    |
| Кисломолочный продукт                                                                            |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| 420                                                                                              |           | 150    |           |    | 180       |   | 4,35      | 5,2    |           | 3,75      |          | 4,5       | 6,3       | 7,56      | 76,35       | 91,54      | 0       | 0      |
| Итого:                                                                                           |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   | 6,62      | 8,35   |           | 6,92      |          | 9,45      | 31,35     | 38,91     | 214,16      | 274,09     | 0,23    | 0,36   |
| Итого за 1 день:                                                                                 |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   | 30,028    | 38,902 |           | 33,318    |          | 43,602    | 156,99    | 200,55    | 1040,2      | 1349,08    | 20,91   | 24,1   |
| Итого за 10 дней:                                                                                |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   | 321,137   | 412,13 |           | 351,91    |          | 451,41    | 1537,83   | 1970,9    | 10549,6     | 13607,7    | 336,084 | 419,56 |
| Усредненные данные на 1 день:                                                                    |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   | 32,1137   | 41,213 |           | 35,191    |          | 45,141    | 153,783   | 197,09    | 1054,96     | 1360,77    | 33,6084 | 41,956 |
| % ккал от суточной нормы:                                                                        |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| Витамины                                                                                         |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
| Минеральные вещества                                                                             |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  |           | B1     |           | B2 |           | A |           | D      |           | кальций   | фосфор   | магний    | железо    | калий     | йод         | селен      | фтор    |        |
| Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 12 дней:                                                          |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  | 7,06/8,08 |        | 8,04/8,05 |    | 3999/4477 |   | 90,9/89,5 |        | 7188/8140 | 6290/7200 | 720/1790 | 91/91     | 3588/5368 | 0,6/0,95  | 0,17/0,24   | 12,45/18,2 |         |        |
| Усредненные данные на 1 день:                                                                    |           |        |           |    |           |   |           |        |           |           |          |           |           |           |             |            |         |        |
|                                                                                                  | 0,59/0,67 |        | 0,67/0,67 |    | 333,5/373 |   | 7,57/7,46 |        | 599/678,3 | 524,2/600 | 60/149,2 | 7,58/7,58 | 299/447,3 | 0,05/0,08 | 0,0014/0,02 | 1,04/1,52  |         |        |