



**«Утверждаю»**

**Директор МБОУ «СОШ-детский сад №36»**

**-----О.А.Храмцова**

**Приказ № 756-ОД от 27.11.2025г.**

***ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД***

## Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	150/200	5,25/8,29	6,00/10,6	18,65/33,47	162,00/206,23	0,1/0,1	№94
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15 40/10/20	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,78	2,715/3,25	12,96/15,55	88,99/106,79	1,2/1,44	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,02/9,21</b>	<b>11,76/14,72</b>	<b>47,02/51,52</b>	<b>331,0/384,0</b>	<b>3,12/4,83</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	0,5/0,6	-	10,15	88.5	-	№ 51
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Рассольник со сметаной	150/200	1,8/2,6	4,7/6	13,8/17	128,1/154	0,4/0,7	№ 76
	Мясо в соусе	60/80	9.3/12.42	7.06/9.42	9.64/12.85	139/185	-	№ 282
	Макароны отварные	120/140	4.05/5.39	5.69/6.38	20.36/27.13	149/187	-	№206
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Шиповник	-/150	-/0,34	-/0,14	-/9,49	-/40,67	-/50	№398
	Компот из сухофруктов	150-180	0,33/-	0,015/-	20,82/-	84,75/-	0.3/-	№376
			<b>19.23/25,73</b>	<b>17,945/22,54</b>	<b>77,94/88.71</b>	<b>570,01/653,51</b>	<b>0,7/50,7</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет(ясли). Омлет (сад)	80 95	5,00/5,73	3,38/3,58	22,2/26,2	109,3/140,0	0,2/0,3	№ 215/146
	Икра кабачковая	50/60	0,95/1,14	4,45/5,34	3,9/4,6	60/71	3,5/4,2	№ 30
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29,41	1,42/2,83	№ 395

	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6		
	Свежий фрукт	100/100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,05/10,4</b>	<b>6,92/7,66</b>	<b>58,13/71,3</b>	<b>302,3/377</b>	<b>4,87/5,78</b>	
<b>ВСЕГО за 1</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>31,3/45,34</b>		<b>36,625/44,92</b>	<b>183,07/211,53</b>	<b>1338,75/1414,5</b>	<b>33,5/61,31</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	350	450	560	400	400

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	450	600	710	450	465

День 2								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый	150/200	3.61/6.05	3.81/6.35	12.63/21.05	99.3/165.5	0,69/1.15	№94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 40/8/10	2,45/	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Кофейный напиток	160/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,0	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,63/12,0</b>	<b>18,01/23,51</b>	<b>44,27/59,79</b>	<b>387/454,23</b>	<b>5,02/7,13</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,916/1,056</b>	<b>0,416/0,456</b>	<b>20,34/11,17</b>	<b>48,64/93,14</b>	<b>12,41/13,41</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп рыбный	150/200	6.19/8.6	6.04/8.4	10.31/14.32	120.42/167.25	6.5/9.1	№ 87

	Олады из печени или котлета мясная	60/80 60/80	9.78/610,878	11.66/13,28	16.41/13,47	210,35/233,8	7.37/8,29	№ 284
	Картофельное пюре	120/140	2,45/3,26	3,85/6,16	16,34/26,14	109,8/175,7	14,52/23,23	№ 321
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№ 50
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 376
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,8/27,718</b>	<b>11,73/16,44</b>	<b>66,33/97,07</b>	<b>407,95/686,6</b>	<b>21,37/32,36</b>	
<b>Полдник</b>	Винегрет(после 15.03 свекольная икра)	80/100	9,52/13,6	4,32/6,18	5,9/8,44	66,36/94,8	7,17/10,25	№ 45
	Мясо отварное	50/60	8.16/13.6	6.15/10.25	0.27/0.45	148.5	-	№290
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 395
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,494/27,03</b>	<b>10,676/13,569</b>	<b>50,09/73,09</b>	<b>346,19/476,65</b>	<b>10,02/13,4</b>	
<b>ВСЕГО за 2 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>50,93/67,804</b>	<b>40,832/53,975</b>	<b>181,03/241,12</b>	<b>1189,78/1710,62</b>	<b>48,82/66,3</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – если

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	355	450	560	400	400

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	438	600	710	450	470

<b>День 3</b>	Суп молочный геркулесовый	150/200	3.615/6.025	3.81/6.35	12.63/21.05	99.3/165.5	0.69/1.15	№ 94
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/10 40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Яйцо отварное	60	12.7	11.5	0.7			
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,78	2,715/3,25	12,96/15,55	88,99/106/79	1,2/1,44	№ 393
	<b>ИТОГО</b>	<b>490/618</b>	<b>10,05/12,21</b>	<b>16,99/19,07</b>	<b>42,52/46,32</b>	<b>354/429,23</b>	<b>3,23/4,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№ 51
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,06/2,31</b>	<b>0,52/0,57</b>	<b>31,99/34,09</b>	<b>141,68/151,18</b>	<b>12,41/13,41</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	50/60	0,6/1	2,0/2,1	1,8/2,7	29/35	0,4/0,7	№ 31
	Суп овощной со сметаной	150/200	3,72	5,2	12,64	112,84	13,64	№ 99
	Плов из куриного мяса	120/170	10,54/16,36	9,53/15,99	23,6/27,4	181,0/296,0	1,0/1,8	№ 283
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
	<b>ИТОГО</b>	<b>560/710</b>	<b>20,63/31,92</b>	<b>16,925/26,02</b>	<b>88,53/121,1</b>	<b>545,91/803,44</b>	<b>29,4/38,6</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога со сметаной	130/15 150/20	14,39/18,69	9,99/14,78	30,38/38,55	219/316	0,7/1	№ 232
	Свежая фрукта	100/100	0,416/0,456	0,416/0,456	10,19/11,17	45,76/50,16	10,4/11,4	№ 368
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Чай с лимоном	150/180	0,070,12	0,010,02	7,1	29/41	1.42/2,83	№397
	<b>ИТОГО</b>	<b>375/454</b>	<b>18,74/23,91</b>	<b>13,74/19,28</b>	<b>36,68/46,11</b>	<b>295/408</b>	<b>1,15/1,54</b>	
<b>ВСЕГО за 3 день</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>51,48/70,35</b>		<b>48,175/64,94</b>	<b>199,92/247,62</b>	<b>1336,59/1791,85</b>	<b>46,19/58,45</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – если

Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
---------	------	---------------------

норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	400	450	510	400	415

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	490	600	660	450	480

<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	150/200	5,3/6,4	2,8/2,9	26,7/30,20	152,10/203,42	0,1/0,1	№ 168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 40/8/15	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Кофейный на молоке	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,82/8,97</b>	<b>10,36/10,47</b>	<b>48,42/51,92</b>	<b>317,1/380,42</b>	<b>1,43/2,93</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Плоды свежие	100/100	0,6	0,14	15,00	66	10,4/11,4	№ 368
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,06/2,31</b>	<b>0,52/0,57</b>	<b>31,99/34,09</b>	<b>141,68/151,18</b>	<b>12,41/13,41</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп гороховый с гречками	150/200	1,61/2,15	1,7/2,27	10,28/13,71	62,85/83,8	4,95/6,6	№ 226
	Тефтеля в томатно-сметанной подливе	60/80	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	15,03/20,03	№ 286
	Картофель отварной	120/140	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,00/187,00	-	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из с/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 376
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,67/25,65</b>	<b>9,305/12,43</b>	<b>74,47/108,95</b>	<b>458,2/630,9</b>	<b>20,28/27,03</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета рыбная	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87,00/117,00	4,04/5,46	№ 248
	Салат из свеклы	80/100	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	№ 33

	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,93/45,7</b>	<b>20,945/27,79</b>	<b>89,98/131,82</b>	<b>678,2/940,9</b>	<b>20,85/27,76</b>	
<b>ВСЕГО за 4 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>60,48/82,63</b>	<b>41,13/51,26</b>	<b>244,86/326,79</b>	<b>1595,18/2103,4</b>	<b>54,97/71,13</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	355	450	560	400	410

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	443	600	710	450	490

<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150/200	5.7/7.49	9.06/11.27	28.9/39.35	220.0/289.0	1.03/1.36	№ 177
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/15 40/10/20	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7			
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393

	<b>ИТОГО</b>		<b>7,12/11,87</b>	<b>11,91/15,07</b>	<b>41,12/57,92</b>	<b>320,2/382,4</b>	<b>1,52/3,03</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,5/0,6</b>	<b>-</b>	<b>10,15</b>	<b>42,88</b>	<b>2,01</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Борщ со свеклой и сметаной	150/200	1,225/1,634	3,003/4,004	8,464/11,286	65,85/87,8	5,27/7,03	№ 56
	Жаркое по домашнему	140/160	20.80/26.92	5.33/6.9	18.49/23.93	205.0/265.29	7.25/9.39	№276
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Шиповник	150-180	-/0,34	-/ 0,14	-/9,49	-/40,67	-/50	№398
	Компот из с/ф	150-180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0.3/0,4	№376
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,91/23,25</b>	<b>15,7/19,95</b>	<b>68,21/95</b>	<b>529,0/651,98</b>	<b>30,95/40,59</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с джемом	130\15 150/20	4,07/5,5	9,27/11,23	1,61/2,83	104/135	1,95/3,51	№237
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,78	2,715/3,25	12,96/15,55	88,99/106,79	1,2/1,44	№397
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,416/0,456	0,416/0,456	10,19/11,17	45,76/50,16	10,4/11,4	№ 368
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,126/19,766</b>	<b>25,196/27,896</b>	<b>40,69/55,6</b>	<b>452,76/554,76</b>	<b>14,05/16,91</b>	
<b>ВСЕГО за 5 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>41,665/55,486</b>	<b>52,806/62,916</b>	<b>160,17/218,67</b>	<b>1344,84/1632,02</b>	<b>48,53/62,54</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	410	450	520	400	415

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	510	600	650	450	480

День 6								
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	140/150	3,5/6,64	4,2/7,15	25,3/29,8	166,00/207,00	1,7/2,00	№206
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/15 40/10/20	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	180/200	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,03/8,57</b>	<b>13,4/14,01</b>	<b>41,62/48,52</b>	<b>340/391</b>	<b>3,22/4,93</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	4.35	4.8	6	88.5	-	№51
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,575/12,15</b>	<b>-</b>	<b>20,14/29,95</b>	<b>113,38/183,88</b>	<b>2,01</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,22/1,7	3,4/4,85	4,08/6,67	55,44/77	14,41/20,025	№66
	Шницель мясной	60/80	9,31/12,42	7,068/9,42	9,64/12,85	139,0/185,3	0,09/0,12	№282
	Каша гречневая	120/140	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	-	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из с/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 376
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,218/15,332</b>	<b>9,441/12,412</b>	<b>76,814/108,96</b>	<b>424,95/576,85</b>	<b>52,8/66,85</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60/80	5,00/5,73	3,38/3,58	22,2/26,2	109,3/140,0	0,2/0,3	№ 469
	Суп молочный пшеничный	150/200	4,6/9,3	4,35/7,5	19,4/36,2	155,2/205,4	0,1/0,2	№94
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395

	Плоды свежие	100/100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,05/10,4</b>	<b>6,92/7,66</b>	<b>58,13/71,3</b>	<b>302,3/377,0</b>	<b>4,87/5,78</b>	
<b>ВСЕГО за 6 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>31,873/ 46,452</b>	<b>29,761/ 34,082</b>	<b>196,70/ 352,78</b>	<b>1180,63/ 1528,73</b>	<b>62,9/79,57</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	370	450	560	400	460

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник				
норма	факт	норма	факт	норма	факт			
400-	420	600	710	450	560			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	150/200	3,61/6,025	3,81/6,35	12,63/21,05	99,3/165,5	0,69/1,15	№94
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7			
	какао	150/180	3,15/3,78	2,715/3,25	712,96/15,55	88,99/106,79		№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,72/12,0</b>	<b>18,215/23,51</b>	<b>44,27/59,79</b>	<b>387,0/454,23</b>	<b>5,02/7,13</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/200	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,084/1,47</b>	<b>0,666/0,999</b>	<b>25,5/33,4</b>	<b>113,71/149,13</b>	<b>2,01</b>	

<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп с мясными фрикадельками	150/200	4,49/8,06	7,28/9,29	10/11,3	125,6/181	12,1/13,7	№ 80
	Овощное рагу с мясом	120/160	3,19/3,98	6,46/8,56	16/19,4	121/158	45,9/58,2	№ 177
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,68/28,24</b>	<b>21,56/29,12</b>	<b>69,8/99,24</b>	<b>555,2/773,8</b>	<b>28,76/39,78</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из свеклы и зеленого горошка	70/100	1,37/1,96	3,64/5,24	6,84/9,77	65,94/94,2	10,92/15,6	№34
	Рыба припущенная	70/80	11,6	0,3	-	50,0	-	№112
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,6	0,14	15,0	66	10,0	№ 64
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 39
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,036/14,256</b>	<b>11,326/13,166</b>	<b>44,2/59,82</b>	<b>328,7/416,96</b>	<b>22,69/28,37</b>	
<b>ВСЕГО за 7 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>41,52/55,966</b>	<b>51,767/66,795</b>	<b>183,77/252,25</b>	<b>1384,61/1794,12</b>	<b>58,48/77,29</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	400	450	500	400	410

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт

400	490	600	650	450	490
-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>День 8</b>	Суп молочный вермешелевый	150/200	3,61/6,025	3,81/6,35	12,63/21,05	99,3/165,5	0,69/1,15	№94
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/15 ,40/10/20	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,05/12,21</b>	<b>16,99/19,07</b>	<b>42,52/46,32</b>	<b>354/429,23</b>	<b>3,23/4,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	4,36	4,8	6	88,5	-	№51
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,5/0,6</b>	<b>-</b>	<b>10,15</b>	<b>42,88</b>	<b>2,01</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Суп овощной со сметаной	150/200	3,69/5,12	3,85/5,35	11,61/16,12	95,94/133,25	4,19\5,82	№81
	Котлеты рубленые из мяса птицы	60/80	9,44/12,57	9,64\12,86	9,97/13,3	163,9/218,6	0,49/0,66	№305
	Картофельное пюре	120/130	120/160	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Кисель	150/180	0,42/3,78	0,045/3,25	22,65/15,55	92,7/106,79	0,8/1,44	№ 382
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,695/ 26,694</b>	<b>15,328/ 23,214</b>	<b>82,494/ 115,586</b>	<b>500,76/737,24</b>	<b>6,97/9,93</b>	
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники со сметаной	130/15 150/20	17.13/21.89	15.17/16.03	17.71/22.6	276/321	0,23/0.28	№230
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.78	2.715/3.25	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.44	№397

	Фрукта свежая	100/100	3,075/6,15	1,725/3,45	9,9/19,8	70,5/141	-	№120
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,71/23,91</b>	<b>13,74/19,28</b>	<b>36,68/46,11</b>	<b>295/408</b>	<b>1,15/1,54</b>	
<b>ВСЕГО за 8 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>46,955/63,414</b>	<b>46,058/61,564</b>	<b>171,844/218,166</b>	<b>1192,64/1617,35</b>	<b>13,36/18,38</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	350	450	560	400	415

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	450	600	700	450	480

<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая	150/200	5,7/7,49	9,06/11,27	28,9/39,35	220,0/289,0	1,03/1,36	№ 177
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7			
	Кофейный напиток	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№393
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,72/10,66</b>	<b>16,62/18,84</b>	<b>38,55/42,76</b>	<b>297,4/342,5</b>	<b>2,33/3,968</b>	

<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/200	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,06/2,31</b>	<b>0,52/0,57</b>	<b>31,99/34,09</b>	<b>141,68/151,18</b>	<b>12,41/13,41</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Суп картофельный с фасолью	150/200	1,257/1,676	2,01/2,68	7,28/9,71	52,35/69,8	3,45/4,6	№85
	Капуста тушеная с отварной говядиной	130/170	13,61/17,8	16,22/25,94	12,87\16,83	230/300,9	53,3/69,7	№306
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св. плодов	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	1,29/1,72	№372
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,537/ 24,386</b>	<b>18,17/25,15</b>	<b>66,32/97,64</b>	<b>487,15/739,74</b>	<b>58,34/76,02</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба с овощами	50/60	5,3	6,5	0,91	116	-	№30
	Картофель отварной	120/150	2,45/3,26	3,85/6,16	16,34/26,14	109,8/175,7	14,52/23,23	№ 321
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 395
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,56	0,14	15,2	64	10	№64
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,37/24,99</b>	<b>10,93/18,445</b>	<b>17,28/27,36</b>	<b>224,9/375,35</b>	<b>0,58/0,79</b>	
<b>ВСЕГО за 9 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>43,693/ 60,763</b>	<b>42,258/ 58,082</b>	<b>154,14/ 201,85</b>	<b>1151,13/ 1608,77</b>	<b>73,66/ 94,188</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	400	450	510	400	440

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	490	600	660	450	520

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	150/200	4,6/9,3	4,35/7,5	19,4/36,2	155,2/205,4	0,1/0,2	№172
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15 40/8/20	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,12/11,87</b>	<b>11,91/15,07</b>	<b>41,12/57,92</b>	<b>320,2/382,4</b>	<b>1,52/3,03</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	0.416/0.456	0.416/0.456	10.19/11.17	45.76/50.16	10	№64
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,5/0,6</b>	<b>-</b>	<b>10,15</b>	<b>42,88</b>	<b>2,01</b>	
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Свекольник со сметаной	150/200	1,47/2,05	3,6/5	10,15/14,1	79,02/109,75	6,33/8,8	№58
	Биточек мясной	60/80	9,31/12,42	7,06/9,42	9,64/12,85	139/185,8	0,09/0,12	№282
	Каша пшеничная	120/140	4,22/5,76	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/155,1	-	№ 216806
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Шиповник	150/180	-/0,34	-/0,14	-/ 9,49	-/40,67	-/50,0	№398
	Компот из с/ф	150/-180	0,33/-	0,015/-	20,82/-	84,75/-	0,3/-	№376
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,902/20,04</b>	<b>14,753/</b>	<b>63,266/</b>	<b>475,41/626,29</b>	<b>31,59/44,695</b>	

				<b>19,365</b>	<b>92,622</b>			
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный со сметаной	130/15 150/20	4,07/5,5	9,27/11,23	1,61/2,83	104/135	1,95/3,51	№235
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.78	2.715/3.25	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.44	№397
	Плоды свежие	100/100						
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,126/ 19,766</b>	<b>25,196/ 27,896</b>	<b>40,69/55,6</b>	<b>452,76/ 554,76</b>	<b>14,05/16,91</b>	
<b>ВСЕГО за 10 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>38,648/ 52,276</b>	<b>51,859/ 62,331</b>	<b>155,226/ 216,292</b>	<b>1291,25/ 1606,33</b>	<b>49,17/ 66,645</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	350	450	560	400	415

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	448	600	710	450	480

<b>Дни</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С</b>
<b>1</b>	<b>40,295/59,94</b>	<b>37,505/45,15</b>	<b>208,04/267,05</b>	<b>1338,75/1715,98</b>	<b>33,5/40,82</b>
<b>2</b>	<b>50,93/67,804</b>	<b>40,832/53,975</b>	<b>181,03/241,12</b>	<b>1189,78/1710,62</b>	<b>48,82/66,3</b>
<b>3</b>	<b>51,48/70,35</b>	<b>48,175/64,94</b>	<b>199,92/247,62</b>	<b>1336,59/1791,85</b>	<b>46,19/58,45</b>
<b>4</b>	<b>60,48/82,63</b>	<b>41,13/51,26</b>	<b>244,86/326,79</b>	<b>1595,18/2103,4</b>	<b>54,97/71,13</b>
<b>5</b>	<b>41,665/55,486</b>	<b>52,806/62,916</b>	<b>160,17/218,67</b>	<b>1344,84/1632,02</b>	<b>48,53/62,54</b>
<b>6</b>	<b>31,873/46,452</b>	<b>29,761/34,082</b>	<b>196,70/352,78</b>	<b>1180,63/1528,73</b>	<b>62,9/79,57</b>
<b>7</b>	<b>41,52/55,966</b>	<b>51,767/66,795</b>	<b>183,77/252,25</b>	<b>1384,61/1794,12</b>	<b>58,48/77,29</b>
<b>8</b>	<b>46,955/63,414</b>	<b>46,058/61,564</b>	<b>171,844/218,166</b>	<b>1192,64/1617,35</b>	<b>13,36/18,38</b>
<b>9</b>	<b>43,693/60,763</b>	<b>42,258/58,082</b>	<b>154,14/201,85</b>	<b>1151,13/1608,77</b>	<b>73,66/94,188</b>
<b>10</b>	<b>38,648/52,276</b>	<b>51,859/62,331</b>	<b>155,226/216,292</b>	<b>1291,25/1606,33</b>	<b>49,17/66,645</b>
<b>Средний показатель за 10 дней</b>	<b>44,75/61,51</b>	<b>44,21/56,11</b>	<b>185,5/254,25</b>	<b>1300,5/1710,9</b>	<b>48,95/63,53</b>

Неделя первая

1	2	3	4	5
<p>Каша молочная манная</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Чай с лимоном</p>	<p>Макароны с сыром</p> <p>Икра кабачковая</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Чай с лимоном</p>	<p>Суп молочный «Дружба»</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Сыр российский</p> <p>Чай с лимоном</p>	<p>Каша гречневая молочная</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Чай с лимоном</p>	<p>Каша из крупы «Геркулес» молочная</p> <p>Бутерброд с маслом</p> <p>Чай с лимоном</p>
<p>Сок фруктовый</p>	<p>Сок фруктовый</p> <p>Яблоко свежее</p>	<p>Сок фруктовый</p> <p>Банан</p>	<p>Сок фруктовый</p> <p>Банан</p>	<p>Сок фруктовый</p>
<p>Овощи соленые</p> <p>Рассольник со сметаной</p> <p>Жаркое по- домашнему с говядиной</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржаной</p> <p>Компот из с/ф</p>	<p>Овощи соленые</p> <p>Суп с рыбными консервами</p> <p>Котлеты рубленые</p> <p>Картофельное пюре</p> <p>Хлеб ржаной</p> <p>Компот из св. яблок</p>	<p>Салат из квашеной капусты</p> <p>Борщ со сметаной</p> <p>Плов из курицы</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржаной</p> <p>Компот из с/ф</p>	<p>Овощи соленые</p> <p>Суп картофельный с макаронными изделиями</p> <p>Голубцы ленивые с говядиной</p> <p>Хлеб пшеничный</p> <p>Хлеб ржаной</p> <p>Компот из с/ф</p>	<p>Салат из квашеной капусты</p> <p>Суп овощной</p> <p>Котлета рыбная запеченная</p> <p>Картофельное пюре</p> <p>Хлеб ржаной</p> <p>Компот из св. яблок</p>

Булочка с посыпкой	Винегрет	Пудинг из творога запеченный со сметанным соусом	Вареники ленивые из творога со сметаной	Омлет с овощами
Яблоко запеченное	Сельдь малосольная			Сосиски, сардельки отварные
Кофе с молоком	Хлеб пшеничный	Ряженка	Ряженка	Хлеб пшеничный
	Кофе с молоком			Яблоко свежее
				Кофе с молоком

Неделя вторая

6	7	8	9	10
Вермишель отварная в молоке жидкая	Макароны с сыром	Суп молочный «Дружба»	Суп молочный рисовый	Каша молочная из крупы «Геркулес» молочная
Бутерброд с маслом	Икра кабачковая	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Бутерброд с маслом	Сыр российский	Чай с лимоном	Чай с лимоном
	Чай с лимоном	Чай с лимоном		
Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый
		Банан	Банан	

Овощи соленые Суп картофельный с рисовой крупой Овощное рагу с говядиной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из с/ф	Овощи соленые Суп с яйцом и горошком Тефтели мясные с соусом Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из св. яблок	Салат из квашеной капусты Борщ со свеклой и картофелем Плов из курицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из с/ф	Овощи соленые Суп картофельный с клецками №128 Капуста тушеная с отварной говядиной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из св. яблок	Салат из квашеной капусты Щи из свежей капусты Рыба, тушенная с овощами Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из с/ф
Булочка Яблоко запеченное Кофе с молоком	Салат из картофеля и зеленого горошка Яйцо отварное Хлеб пшеничный Яблоко свежее Какао с молоком	Пудинг творожный со сгущенным молоком Ряженка	Сырники из творога Сгущенное молоко Ряженка	Омлет с овощами Сосиски, сардельки отварные Хлеб пшеничный Яблоко свежее Кофе с молоком