

Утверждаю
Заведующий детским садом



Дети от 1 до 3 лет Понедельник 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-111 Белки-4 Жиры-4, Углеводы-15
180	Какао с молоком	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Завтрак Калорийность-364, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-48		
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукт в ассортименте	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй Калорийность-44, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
30	Свекла отварная с маслом растительным	Калорийность-28, Белки-0,4, Жиры-2, Углеводы-3
150	Рассольник "Домашний" со сметаной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
15	Птица отварная	Калорийность-84, Белки-7, Жиры-6
60	Котлеты рыбные «Любительские»	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4
110	Картофельное пюре	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Компот из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед Калорийность-529, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-66		
<u>Полдник</u>		
50	Булочка	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-227, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40		

Утверждаю

Заведующий детским садом

С.М.Герасимов



Дети от 1 до 3 лет Вторник 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный	Калорийность-150, Белки-9 Жиры-12, Углеводы-2
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-272, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-21
<u>Завтрак второй</u>		
150	Питьевой йогурт	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Завтрак второй		Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	Калорийность- 128, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность- 34, Белки-1, Углеводы-7
150	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	Калорийность-233, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-27
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Углеводы-21
30	Икра кабачковая	Калорийность-29, Белки-0,3, Жиры-2, Углеводы-2
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-616, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-32
180	Напиток из шиповника	Калорийность-75, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-240, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-50

Утверждено



Дети от 1 до 3 лет - Среда 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15/15	Бутерброд с повидлом	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
20	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
80	Вареники ленивые	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-12
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-352, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-51
Завтрак второй		
150	Сок фруктовый	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-63, Углеводы-16
Обед		
30	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность-21, Жиры-2, Углеводы-1
150	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
20	Говядина отварная	Калорийность-70, Белки-6, Жиры-5
50	Котлета мясная паровая	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
150	Кисель из концентрата	Калорийность-65, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-82
Полдник		
70	Шанежка с картофелем	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43
150	Напиток клюквенный	Калорийность-33, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-51

Утверждаю
Заведующий детским садом



Дети от 1 до 3 лет-Четверг- 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
150	Суп молочный с пшеном	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки-0,3, Углеводы-8
Итого за Завтрак Калорийность-244, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-31		
<u>Завтрак второй</u>		
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-101, Белки-0,5, Углеводы-65
Итого за Завтрак второй Калорийность-101, Белки-0,5, Углеводы-65		
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы с сыром и раст маслом	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
150/20	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-11
60	Гуляш из птицы	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
110	Рис припущенный	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
150	Компот из кураги	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-23
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед Калорийность-588, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-83		
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
150	Молоко кипяченое	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-311, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-41		

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М. Герасимов

Дети от 1 до 3 лет-Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), витамины (мг)	Белки (г), микроэлементы (мг)	Жиры (г), Углеводы (г)
<u>Завтрак</u>				
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144,	Белки-4,	Жиры-5, Углеводы-21
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85,	Белки-4,	Жиры-4, Углеводы-10
180	Кофейный напиток с молоком и сахаром	Калорийность-119,	Белки-3,	Жиры-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-348,	Белки-11,	Жиры-10, Углеводы-52
<u>Завтрак второй</u>				
150	Снежок	Калорийность-113,	Белки-4,	Жиры-4, Углеводы-17
Итого за Завтрак второй		Калорийность-113,	Белки-4,	Жиры-4, Углеводы-17
<u>Обед</u>				
150	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-134,	Белки-6,	Жиры-9, Углеводы-8
30	Салат картофельный с огурцами солеными и раст маслом	Калорийность-33,	Белки-0,5,	Жиры-2, Углеводы-4
110	Картофельное пюре со сливочным маслом	Калорийность-98,	Белки-25,	Жиры-3, Углеводы-15
50	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-125,	Белки-7,	Жиры-7, Углеводы-8
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-37,	Белки-1,	Жиры -0 Углеводы-9
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47,	Белки-2,	Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60,	Белки-2,	Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-534,	Белки-43,	Жиры-21, Углеводы-66
<u>Полдник</u>				
50	Шанежка "Наливная"	Калорийность-159,	Белки-4,	Жиры-4, Углеводы-26
180	Чай с сахаром	Калорийность-37,	Углеводы-9	
Итого за Полдник		Калорийность-196,	Белки-4,	Жиры-4, Углеводы-35

Утверждаю



Дети от 1 до 3 лет-Понедельник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-27
30	Соус из кураги	Калорийность-23, Углеводы-6
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-54
<u>Завтрак второй</u>		
180	Какао с молоком	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Завтрак второй		Калорийность-135, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	Калорийность-28, Белки-0,4, Жиры-2, Углеводы-3
180	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
150	Рагу из птицы	Калорийность-209, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-15
150	Кисель из концентрата	Калорийность-65, Белки-0, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-482, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-44

Утверждаю



Дети от 1 до 3 лет-Вторник 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки-0,3, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-235, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукт свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй		Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
30	Свекла отварная с растительным маслом	Калорийность-25, Белки-0,4, Углеводы-3
150	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
15	Кура отварная (на суп)	Калорийность-44, Белки-4, Жиры-3
30	Соус томатный	Калорийность-27, Белки-0,4, Жиры-1, Углеводы-3
50	Шницель рубленый	Калорийность-154, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки-0,5, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-667, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом обсыпанная	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки-0,2, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-40

Утверждаю

Заведующий детским садом
М.М. Герасимова

Дети от 1 до 3 лет Среда 2

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (ккал.), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-287, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-40
<u>Завтрак второй</u>		
150	Компот из изюма	Калорийность-90, Белки-0,4, Углеводы-22
Итого за Завтрак второй		Калорийность-90, Белки-0,4, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
30	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность-21, Белки-0,2, Жиры-2, Углеводы-1
150	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8
90	Котлета рыбная паровая	Калорийность-168, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9
110	Пюре картофельное со сливочным маслом	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-37, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,1, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность- 534, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-64
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
150	молоко кипяченое питьевое	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-38

Дети от 1 до 3 лет-Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
15/15	Бутерброд повидлом	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-0,44, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки - 0,2, Углеводы-9
Итого за Завтрак Калорийность-277, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-51		
<u>Завтрак второй</u>		
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки- 0,5, Углеводы-21
Итого за Завтрак второй Калорийность-85, Белки- 0,5, Углеводы-21		
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-68, Белки-0,8, Углеводы-5
150	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-7
60	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-0,5, Жиры-2, Углеводы-2
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22
150	Компот из кураги	Калорийность-97, Белки- 1, Углеводы-23
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-702, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-89		
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с сахаром	Калорийность-255, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки-0,2, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-242, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-40		

Дети от 1 до 3 лет-Пятница 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (б), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
150	Каша геркулесовая вязкая	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-26
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки- 0,3 , Углеводы-8
Итого за Завтрак Калорийность-323, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-39		
<u>Завтрак второй</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак второй Калорийность-63, Углеводы-16		
<u>Обед</u>		
100	Кукуруза с маслом растительным	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
150	Суп с лапшой на курином бульоне жидкий	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
60	Биточки из птицы	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6
120	Капуста тушеная	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
150	Кисель из концентрата	Калорийность-65, Белки-0, Углеводы-16
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-629, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-75		
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок с повидлом печеный	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
150	Йогурт	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-263, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-35		

Утверждаю



Дети от 1 до 3 лет-Понедельник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-48
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры- 0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй		Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры- 0,4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
45	Огурцы консервированные	Калорийность-5, Белки-0,3, Жиры-0,05, Углеводы-0,8
150	Уха с крупой	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-10
60	Шницель рубленый	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11
110	Пюре картофельное	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки-0,5, Углеводы-21
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-573, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки- 0,2, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-267, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-43

Утверждено
Заведующий детским садом
С.М. Герасимова

Дети от 1 до 3 лет-Вторник-3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15/15	Бутерброд с повидлом	Калорийность-78, Белки-12, Жиры-0,4, Углеводы-17
150	Каша пшенная молочная с сахаром	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак Калорийность-346, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61		
<u>Завтрак второй</u>		
150	Напиток из шиповника	Калорийность-63, Белки-0,5, Жиры-0,2, Углеводы-15
Итого за Завтрак второй Калорийность-63, Белки-0,5, Жиры-0,2, Углеводы-15		
<u>Обед</u>		
40	Салат из свёклы с зелёным горошком и растительным маслом	Калорийность-34, Белки-0,6 Жиры-2, Углеводы-3
180	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-36, Углеводы-19
100	Голубцы ленивые	Калорийность-145, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
30	Соус сметанный	Калорийность-41, Белки-0,5, Жиры-4, Углеводы-1
150	Напиток клюквенный	Калорийность-33, Белки-0,08, Жиры-0,03, Углеводы-8
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-814, Белки-19, Жиры-52, Углеводы-59		
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с сахаром	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Белки-0,2, Углеводы-8
Итого за Полдник Калорийность-240, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-50		

Утверждаю

с адом

заведующий детским
С.М.Геращенко

Дети от 1 до 3 лет - **Среда 3**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-59, Белки-0,8, Жиры-1, Углеводы-5
150	Каша гречневая вязкая	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-7,5, Углеводы-18
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,4, Жиры-0,01, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-232, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32
<u>Завтрак второй</u>		
180	Какао с молоком	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Завтрак второй		Калорийность-135, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
30	Икра свекольная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
60	Рыба запеченная с яйцом	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6
130	Овощи тушеные	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
150	Компот из кураги	Калорийность-97, Белки-0,8, Жиры-0,05, Углеводы-23,
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-515, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
150	Чай с сахаром	Калорийность-31, Белки-0,15, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-39

Утверждаю

Заведующий детским садом

С.М.Грасимова

Дети от 1 до 3 лет-Четверг

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
100	Суфле творожное паровое с сахаром	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14
20	Повидло	Калорийность-53, Белки-0,08, Углеводы-13
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки-0,2, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-370, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-47
<u>Завтрак второй</u>		
150	Компот из изюма	Калорийность-75, Белки-0,4, Жиры-0,08, Углеводы-18
Итого за Завтрак второй		Калорийность-75, Белки-0,4, Жиры-0,08, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8
60	Котлеты "Школьные"	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-85, Белки- 0,1, Жиры-0,1, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки-0,3, Жиры-0,01, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-233, Белки-4,3, Жиры-9, Углеводы-42

Утверждаю

Заведующий детским садом

С.М. Гусева

Дети от 1 до 3 лет-Пятница 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная молочная с сахаром	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
15/15	Бутерброд с повидлом	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-0,4, Углеводы-17
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-346, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Завтрак второй</u>		
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки-0,5, Углеводы-21
Итого за Завтрак второй		Калорийность-85, Белки-0,5, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
40	Салат картофельный с солеными огурцами с растительным маслом	Калорийность-44, Белки-0,7, Жиры-3, Углеводы-5
150	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-7
60	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-169, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-0,5, Жиры-2, Углеводы-2
110	Пюре картофельное со сливочным маслом	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	Кисель из концентрата	Калорийность-65, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
180	Чай с сахаром	Калорийность-9, Белки-0,2, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-40

Утверждаю
Заведующий детским садом

Дети от 1 до 3 лет-Понедельник 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-59, Белки-0,8, Жиры-4, Углеводы-5
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки-0,3, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-202, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй		Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Винегрет овощной с соевыми огурцами и растительным маслом	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
90	Гуляш из свинины	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-24
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки-0,5, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-644, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-292, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-45

Утверждаю
Заведующий детским садом



Дети от 1 до 3 лет-Вторник 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углевод-ы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
100	Омлет натуральный	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки- 0,2, Углеводы-9
Итого за Завтрак Калорийность-272, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-21		
<u>Завтрак второй</u>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-75, Белки-0,6, Жиры-0,3, Углеводы-18
Итого за Завтрак второй Калорийность-75, Белки-0,6, Жиры-0,3, Углеводы-18		
<u>Обед</u>		
30	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность -21-, Белки- 0,3, Жиры-2, Углеводы-1
180	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11
60	Котлеты рыбные Любительские припущенные	Калорийность-72, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4
120	Картофель отварной со сливочным маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-20
150	Напиток клюквенный	Калорийность-33, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед Калорийность-443, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-66		
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
150	Молоко кипяченое	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-347, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-38		

Утверждаю
Заведующий детским садом

С.М.Герасимова

Дети от 1 до 3 лет-Среда 4



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
15/15	Бутерброд с повидлом	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-17
180	Чай с молоком	Калорийность-31, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-300, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53
<u>Завтрак второй</u>		
150	Сок фруктовый	Калорийность-63, Углеводы-16
Итого за Завтрак второй		Калорийность-63, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
150	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
60	Печень по-строгановски	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-6
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
150	Кисель из концентрата	Калорийность-65, Белки - 0, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с изюмом печеная	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
180	Чай с сахаром	Калорийность-37, Белки-0,2, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-202, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35

Утверждаю

Дети от 1 до 3 лет - Четверг 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба"	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
10/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-40
<u>Завтрак второй</u>		
150	Ряженка	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
Итого за Завтрак второй		Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
<u>Обед</u>		
35	Огурец соленый	Калорийность-4, Белки - 0,3, Углеводы-0,5
150	Суп-пюре из птицы	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-6
50	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8
110	Пюре картофельное	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-85, Белки - 0,5, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
150	Чай с лимоном	Калорийность-32, Белки-0,3, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-42

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М. Герасимова**Дети от 1 до 3 лет-Пятница 4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10/10	Бутерброд с маслом сыром	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
180	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-319, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-36
<u>Завтрак второй</u>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-18
Итого за Завтрак второй		Калорийность-75, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
30	Салат картофельный с солеными огурцами и раст. маслом	Калорийность-33, Белки-0,5, Жиры-2, Углеводы-4
150	Уха рыбацкая	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9
60	Биточки из птицы	Калорийность-149, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6
120	Капуста тушеная	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
150	Компот из изюма	Калорийность-75, Белки-0,4, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-542, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Российская"	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33
150	Кисель из концентрата	Калорийность-16, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-49