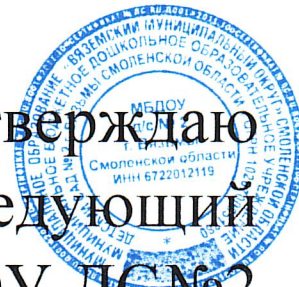


Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДСН №2
О.Д.Калугина



Калугина

МЕНЮ ЛЕТО 2025г

	ЯСЛИ				САД			
	Б	Ж	У	Ккалл	Б	Ж	У	Ккалл
1	45	42	183	1388	59	54	226	1706
2	57	49	172	1397	68	59	217	1715
3	45	34	189	1260	59	44	238	1606
4	57	59	237	1513	69	74	320	1970
5	43	55	179	1341	52	64	202	1604
6	41	39	176	1262	53	52	208	1632
7	59	55	174	1448	69	63	217	1723
8	45	48	172	1321	58	62	209	1733
9	34	42	171	1241	45	52	211	1529
10	54	50	244	1459	64	61	321	1750
за 10 дней	48	47	190	1363	60	59	237	1697



Handwritten signature in blue ink.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
О.Д.Калугина

1 неделя 1 день

понедельник

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Суп молочный с макрон изд	93	150	200	4,3	5,3	5,3	6,3	22,4	24,2	149	176
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	11	12	15	40	49	296	382
2 завтрак											
Сок персиковый	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				0,6	0,6	0	0	17,55	17,55	75	75
обед											
салат из моркови	40	40	60	0,3	0,4	1,9	2,8	2,0	2,3	64	76
Суп картоф с бобовыми	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б (гороховый)				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
Гуляш из мяса	277	50	60	8,0	11,0	6,0	8,0	4,0	6,0	117	146
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				18	25	13	18	75	97	568	696
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
зефир		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				6	7	8	8	18	19	188	205
ужин											
котлета рыбная	255	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
Салат из картоф с огурцами	22	120	150	1,6	2,1	6,3	7,8	10,3	12,9	104	130
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				12	17	9	12	32	43	261	348
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	59	42	54	183	226	1388	1706



Смирнов



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
О.Д.Калугина

1 неделя 2 день

вторник

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша гречневая молочная	185	150	200	5,1	5,6	6,5	6,6	21,3	23,5	164	185
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				11	15	16	20	39	48	346	442
2 завтрак											
груша		100	110	0,9	1,1	0,2	0,2	8,1	9,7	40	48
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	8	10	40	48
обед											
огурец свежий кусочком	40	40	60	0,3	0,5	2,4	3,7	1,0	1,4	27	40
Рассольник ленинградский	75	200	250	1,7	2,1	4,1	5,1	13,3	16,6	97	121
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
Птица тушенная с овощами	301	40	60	10,4	12,1	3,8	4,5	1,2	1,6	84	98
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				20	24	12	16	66	88	462	592
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
печенье		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				57	68	49	59	172	217	1397	1715



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
О.Д.Калугина

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	185	150	200	4,2	5,5	5,6	6,6	20,5	23,7	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				10	14	15	20	39	49	332	444
2 завтрак											
Сок яблочный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Суп карт с крупой (рис)	80	200	250	1,6	2,0	2,2	2,7	11,7	14,6	73	91
на к/б				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Капуста тушенная	132	120	150	9,4	11,7	3,9	4,9	9,3	11,6	114	142
котлета мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				21	26	13	16	60	76	456	563
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
гренка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				0	0	0	0	33	38	132	154
ужин											
Рыба запеченная в омлете	247	60	80	9,0	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116
Перловка	165	90	125	2,7	3,7	2,4	3,4	19,0	26,4	109	151
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				13	18	5	8	41	57	266	369
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	59	34	44	189	238	1260	1606

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
Калугина О.Д.

1 неделя 4 день

четверг

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96,0	85	102
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				22	26	19	24	86	131	441	539
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Помидор свежий		20	25	0,5	0,8	1,8	2,8	3,1	5,0	33	50
Борщ	58	200	250	4,6	5,6	5,3	7,0	17,0	20,9	137	173
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
соус белый основной	347	40	50	0,2	0,3	1,4	1,8	1,5	1,8	19	24
Суфле из печени	284	50	60	8,0	9,4	3,0	3,6	6,7	7,0	85	97
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				20	26	16	22	94	123	573	744
полдник											
Снежок	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6	9	7	10	19	34	164	264
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Овощное рагу	137	120	150	1,9	2,3	8,8	10,3	12,1	14,1	135	185
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				8	9	17	18	28	22	295	373
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				57	69	59	74	237	320	1513	1970



Смирнова



1 неделя 5 день

пятница

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша рисовая молочная	185	150	200	3,5	4,6	5,3	6,3	21,6	25,4	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				7	10	12	15	40	51	295	390
2 завтрак											
Сок виноградный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
огурец соленный		20	25	0,5	0,8	1,8	2,8	3,1	5,0	33	50
Щи из свеж капусты	67	200	250	1,4	1,7	3,9	4,9	6,8	8,5	68	85
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
шницель мясной	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				16	20	18	22	83	88	512	634
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
Хлеб пшеничный(сухарики)		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
кукуруза консерв		20	20	0,5	0,5	0,2	0,2	2,9	2,9	13	13
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				14	14	21	21	22	27	327	356
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				43	52	55	64	179	202	1341	1604



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
О.Д.Калугина

2 неделя 6 день

понедельник

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Макароны отварные	205	80	115	3,1	4,4	0,4	0,6	16,6	23,9	83	119
с сыром	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				9	13	10	14	35	49	266	379
2 завтрак											
Сок яблочный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Салат из свеклы	54	40	60	0,6	0,9	2,4	3,7	3,3	5,0	38	56
Суп картофель с фасолью	81	200	250	1,8	2,3	2,4	3,0	11,3	14,1	74	92
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
Рис	315	88	130	2,0	2,9	3,2	4,8	14,9	22,1	118	174
соус томатный	348	40	50	0,5	0,7	1,7	2,5	3,2	4,8	30	45
гёфтеля мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фруктов	376	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	20,0	27,8	98	113
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				15	19	18	24	73	98	550	716
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
Хлеб пшеничный(сухарики)		20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9,7	9,7	47	47
всего за полдник:				6	7	4	5	17	19	132	149
ужин											
Рыба тушеная с овощами	247	60	80	5,7	7,7	2,9	3,9	1,5	2,2	55	74
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				10	13	7	9	34	24	239	313
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				41	53	39	52	176	208	1262	1632



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС№2
О.Д.Калугина

2 неделя 7 день

вторник

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Омлет натуральный	215	130	130	11,5	11,5	20,6	20,6	2,3	2,3	240	240
горошек консер		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	8	8
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				16	17	27	30	20	26	394	451
2 завтрак											
яблоко		90	110	0,4	0,4	0,0	0,0	8,8	10,8	40	49
Всего за 2 завтрак				0	0	0	0	9	11	40	49
обед											
Салат из помидор и огурца	20	40	60	0,6	0,8	2,0	3,0	3,6	5,4	35	52
Суп карт с мак. изд	82	200	250	2,2	2,7	2,3	2,8	13,7	17,1	84	105
па к/б				1,0	1,2	0,0	0,0	1,1	1,3	8	10
Греча	165	75	110	4,3	6,3	2,5	3,6	22,8	28,5	137	172
Гуляш из печени	284	50	60	8,0	9,4	3,0	3,6	6,7	7,0	85	97
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				19	24	10	14	80	102	504	628
полдник											
Снежок	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
гречка		20	20	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	15,9	65	65
всего за полдник:				4	5	4	4	22	23	140	150
ужин											
Запеканка творожная	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
фруктовый соус		40	50	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				20	23	13	15	43	55	371	445
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				59	69	55	63	174	217	1448	1723

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДСН №2
О.Д.Калугина

2 неделя 8 день

среда

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша из смеси круп молочная	185	150	200	3,9	5,0	5,4	6,5	21,1	24,5	148	185
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	11	12	15	39	50	295	390
2 завтрак											
груша		100	110	0,9	1,1	0,2	0,2	8,1	9,7	40	48
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	8	10	40	48
обед											
Салат из помидор и огурца	20	40	60	0,6	0,8	2,0	3,0	3,6	5,4	35	52
Суп рыбный	84	200	250	4,2	4,9	3,9	5,3	20,0	25,1	135	173
со сметаной		8	10	0,2	0,3	1,6	2,0	0,3	0,3	16	20
картофельное пюре	321	120	150	2,4	3,0	3,8	4,8	16,3	20,4	110	137
Котлета мясная	286	50	60	6,1	7,3	6,8	8,2	5,3	6,3	107	128
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				16	20	19	24	78	80	558	703
полдник											
Молоко	400	150	200	4,6	5,5	4,0	4,9	7,6	9,1	85	102
булочка домашняя	469	25	50	1,8	3,6	3,1	6,2	13,5	27,0	89	179
всего за полдник:				6,4	9,1	7,1	11,1	21,1	36,1	174	281
ужин											
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Капуста тушеная	132	120	150	9,4	11,7	3,9	4,9	9,3	11,6	114	142
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				14	17	10	11	26	34	254	311
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45	58	48	62	172	209	1321	1733

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ ДС №2
О.Д.Калугина

2 неделя 9 день

четверг

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
Каша манная молочная	185	150	200	3,7	4,6	5,2	6,3	17,9	19,6	132	160
Какао с молоком	397	150	200	2,3	3,1	2,9	3,8	8,3	9,5	66	86
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
сыр твердый	7	10	15	2,3	3,5	3,0	4,4	0,0	0,0	36	54
всего:				10	14	15	20	36	44	314	417
2 завтрак											
бананы		100	110	1,5	1,7	0,5	0,6	21,0	23,1	95	104
Всего за 2 завтрак				2	2	1	1	21	23	95	104
обед											
Суп карт с крупой (пшено)	80	200	250	1,7	2,2	2,3	2,8	11,4	14,3	73	92
на к/б со сметаной		8	10	1,2	1,5	0,8	1,0	1,3	1,6	17	22
голубцы ленивые	298	180	200	11,0	13,3	4,9	6,1	14,9	17,0	152	182
с курой											
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				17	21	9	11	60	75	397	487
полдник											
кисель из повидла	383	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	16,7	22,3	67	89
зефир		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				1	1	4	4	27	32	170	192
ужин											
Винегрет овощной	45	135	175	0,2	2,4	8,3	10,8	10,4	13,8	124	160
яйцо 1/2	213	20	20	2,9	2,9	5,9	5,9	0,1	0,1	66	66
Чай с лимоном	392	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	7,7	27	31
Хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				5	8	14	17	27	36	264	329
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				34	45	42	52	171	211	1241	1529



2 неделя 10 день

пятница

ЛЕТО 2025

	номер рецепта	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккалл	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак											
каша геркулесовая молочная	185	150	200	3,8	4,8	6,2	7,3	16,6	18,0	135	163
Кофейный напиток с молоком	395	150	200	2,3	3,1	2,7	3,5	8,3	10,7	68	88
Хлеб пшеничный	1	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
Масло сливочное		5	7	0,0	0,1	3,6	5,1	0,1	0,1	33	46
всего:				8	10	13	16	35	43	282	369
2 завтрак											
Сок виноградный	399	150	150	0,6	0,6	0,0	0,0	17,6	17,6	75	75
Всего за 2 завтрак				1	1	0	0	18	18	75	75
обед											
Салат из капусты	20	40	60	0,3	0,4	1,9	2,8	2,0	2,3	64	76
Свекольник	57	200	250	3,2	3,9	4,5	6,0	11,4	15,2	102	134
на м/б со сметаной		8	10	2,3	2,9	0,8	1,0	18,6	23,3	28	34
Жаркое по домашнему	276	180	200	10,8	12,9	9,4	12,3	29,4	32,7	251	300
с мясом											
Компот из с/фр и яблок		150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	19,0	25,9	86	106
хлеб ржаной		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,7	69	87
всего за обед:				19	23	15	20	92	114	534	660
полдник											
Кефир	401	150	170	4,4	4,9	3,8	4,3	6,0	6,8	75	85
пастила		15	15	1,1	1,1	3,6	3,6	10,2	10,2	103	103
всего за полдник:				5	6	7	8	16	17	178	188
ужин											
сырники	237	90	100	16,8	18,7	11,4	12,7	10,3	11,4	211	234
молочный соус	350	40	50	1,0	1,6	1,1	2,1	58,0	96,0	85	102
Чай с молоком	394	150	200	1,4	1,4	1,8	1,8	6,1	7,1	47	51
хлеб пшеничный		20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,5	47	71
всего за ужин				21	24	14	17	84	129	389	458
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				54	64	50	61	244	321	1459	1750