

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 18 г. Томска  
(МБДОУ № 18)**

Фабричная ул., д. 17А, Томск, с.Дзержинское, 634513, тел./факс: (3822) 91-40-52, e-mail: [dou18@education70.ru](mailto:dou18@education70.ru)  
ОКПО 76642103, ИНН/КПП 7017115482/701701001 Код ОГРН 1057000132925

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №18  
\_\_\_\_\_Новикова С.Н.  
Приказ № 244 от «23» ноября 2023

**10- дневное примерное циклическое меню для организации питания детей в возрасте**

**От 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 8 лет**

**(зима)**

Понедельник, 1 неделя (1 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (рисовая)	210,0	3,1	4,1	36,9	197,0	160,0	2,3	3,9	28,9	161,0
8	Чай с молоком	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	150,0	2,6	2,3	11,3	77,0
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180,0	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>70,6</b>	<b>466,0</b>	<b>355,0</b>	<b>9,6</b>	<b>13,1</b>	<b>54,8</b>	<b>377,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
29	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,1	2,3	13,7	83,8	150,0	1,6	1,7	10,4	63,5
57	Плов из курицы	210,0	21,5	19,7	35,7	406,0	160,0	16,0	14,8	26,8	304,0
	Огурец консервированный	40,0	0,5	3,7	1,4	40,4	25,0	0,3	2,4	1,0	27,0
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из сухофруктов	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>650,0</b>	<b>25,0</b>	<b>26,6</b>	<b>89,4</b>	<b>711,0</b>	<b>530,0</b>	<b>20,6</b>	<b>19,6</b>	<b>64,5</b>	<b>517,1</b>
<b>Полдник</b>											
59	Пирог открытый с повидлом	50,0	3,1	1,6	28,6	141,0	50,0	3,1	1,6	28,6	141,0
	Молоко	200,0	5,6	5,0	9,4	104,0	150,0	4,2	3,8	7,1	78,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,6</b>	<b>38,0</b>	<b>245,0</b>	<b>200,0</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>41,1</b>	<b>219,0</b>
<b>Ужин</b>											
30	Суп с рыбными консервами /Макароны с овощами	200/150	6,9	6,7	11,5	133,8	150,0	5,2	5,1	8,7	101,4
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
9	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0	10,2	41,0	150/7/3,5	0,1	0	7,1	29,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430,0</b>	<b>10,2</b>	<b>7,1</b>	<b>41,0</b>	<b>268,2</b>	<b>337,0</b>	<b>7,7</b>	<b>5,3</b>	<b>30,2</b>	<b>199,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1780,0</b>	<b>56,4</b>	<b>55,2</b>	<b>239,0</b>	<b>1690,2</b>	<b>1422,0</b>	<b>45,2</b>	<b>43,4</b>	<b>190,6</b>	<b>1312,3</b>

**Вторник, 1 неделя (2 день)**

№ т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (дружба)	210,0	6,2	6,8	33,0	216,3	160,0	4,7	5,1	25,2	164,8
11	Какао с молоком	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	150,0	3,2	2,7	13,0	89,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,0</b>	<b>13,0</b>	<b>19,4</b>	<b>67,1</b>	<b>493,3</b>	<b>350,0</b>	<b>10,4</b>	<b>15,4</b>	<b>52,8</b>	<b>389,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
24	Щи из свежей капусты с картофелем с/смет	200,0	1,4	3,9	6,8	67,8	150,0	1,1	2,9	5,1	51,4
57	Тефтели мясные с соусом	80/30	5,5	6,3	6,9	106,0	60/30	4,1	4,5	5,2	77,5
55	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,7	6,1	39,1	246,2	120,0	6,9	4,9	31,1	195,8
	Горошек консервированный/Кукуруза консервированная	40,0	1,7	0	0,8	9,6	25,0	1,1	0	0,5	6,4
14	Кисель из свежих ягод/Компот из сухофруктов	180,0	0,2	0,1	24,4	98,9	150,0	0,2	0,1	20,3	82,4
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>19,9</b>	<b>20,6</b>	<b>99,0</b>	<b>662,5</b>	<b>550,0</b>	<b>14,9</b>	<b>15,2</b>	<b>75,0</b>	<b>496,7</b>
<b>Полдник</b>											
	Вафли/Печенье/Пряник	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1	25,0	1,4	5,9	14,2	115,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225,0</b>	<b>2,1</b>	<b>8,3</b>	<b>29,8</b>	<b>201,1</b>	<b>182,0</b>	<b>1,5</b>	<b>5,9</b>	<b>21,2</b>	<b>143,1</b>
<b>Ужин</b>											
	Вареники ленивые с маслом/Пудинг из творога с рисом	155,0	5,6	10,2	30,8	238,0	105,0	3,8	8,2	20,5	172,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400,0</b>	<b>9,0</b>	<b>10,7</b>	<b>70,8</b>	<b>134,4</b>	<b>302,0</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>49,2</b>	<b>299,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1965,0</b>	<b>44,9</b>	<b>59,0</b>	<b>284,9</b>	<b>1567,3</b>	<b>1534,0</b>	<b>33,9</b>	<b>45,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1393,4</b>

## Среда, 1 неделя (3 день)

№ т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (полтавка)	210,0	5,4	4,2	38,3	213,0	160,0	4,1	4,1	29,9	173,0
10	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,4	14,4	91,0	150,0	2,3	2,0	10,6	70,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>14,9</b>	<b>15,1</b>	<b>72,1</b>	<b>484,0</b>	<b>355,0</b>	<b>11,1</b>	<b>13,0</b>	<b>55,1</b>	<b>382,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
25	Суп свекольник	200,0	4,2	6,5	13,8	145,0	150,0	3,4	5,2	11,1	116,1
41	Суфле куриное/Тефтели из птицы	80,0	13,7	7,1	2,4	128,0	60,0	10,2	5,1	1,8	94,0
42	Макаронные изделия отварные	150,0	5,8	0,8	31,5	156,7	120,0	4,6	0,7	25,0	124,6
	Соус	30,0	0,4	1,5	1,8	22,2	30,0	0,4	1,5	1,8	22,2
21	Салат из св.капусты/ Салат из св.капусты с морковью	60,0	0,75	0,1	7,0	31,5	40,0	0,5	0,1	4,6	20,9
16	Компот из св.яблок с лимоном/Компот из св.ягод	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7	150,0	0,3	0,0	20,8	84,8
	Хлеб в ассортименте	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>750,0</b>	<b>26,0</b>	<b>12,4</b>	<b>94,6</b>	<b>600,3</b>	<b>580,0</b>	<b>19,1</b>	<b>9,6</b>	<b>72,6</b>	<b>520,0</b>
<b>Полдник</b>											
	Батон с джемом	30/20	2,3	0,9	28,4	129,2	30/15	2,3	0,9	25,2	116,7
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200,0</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158,0</b>	<b>150,0</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>16,2</b>	<b>118,5</b>
<b>Ужин</b>											
	Капуста тушеная	150,0	1,9	0,1	12,6	58,7	120,0	1,5	0,0	10,0	46,7
	Филе птицы	30,0	6,3	4,1	0	62,0	30,0	6,3	4,1	0	62,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>387,0</b>	<b>5,2</b>	<b>0,5</b>	<b>42,1</b>	<b>194,1</b>	<b>310,5</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>31,6</b>	<b>146,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1737,0</b>	<b>51,5</b>	<b>33,0</b>	<b>230,4</b>	<b>1436,4</b>	<b>1345,5</b>	<b>38,2</b>	<b>26,6</b>	<b>175,5</b>	<b>1167,0</b>

**Четверг, 1 неделя (4 день)**

№ т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (гречневая)	210,0	6,2	5,3	32,8	203,0	160,0	4,7	4,9	25,8	166,0
8	Чай с молоком	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	150,0	2,6	2,3	11,3	77,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430,0</b>	<b>11,5</b>	<b>16,9</b>	<b>51,4</b>	<b>404,2</b>	<b>340,0</b>	<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>40,0</b>	<b>321,9</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
27	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	150,0	3,3	3,2	9,8	80,8
43	Жаркое по-домашнему	200,0	27,5	7,5	21,9	265,0	150,0	20,8	5,3	18,5	205,0
	Салат витаминный/Салат свекла	60,0	0,6	3,7	1,8	43,1	40,0	0,4	2,5	1,3	28,6
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из сухофруктов	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>710,0</b>	<b>35,8</b>	<b>18,1</b>	<b>81,6</b>	<b>637,3</b>	<b>540,0</b>	<b>26,7</b>	<b>13,2</b>	<b>63,4</b>	<b>474,1</b>
<b>Полдник</b>											
	Молоко / Снежок / Йогурт	200,0	5,6/5,4	5,0/5,0	9,4/21,6	104,0/158,0	150,0	4,2/4,0	3,8/3,7	7,1/16,2	78,0/118,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200,0</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>104,0</b>	<b>150,0</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,1</b>	<b>78,0</b>
<b>Ужин</b>											
	Запеканка творожная с морковью	155,0	5,6	10,2	30,8	238,0	105,0	3,8	8,2	20,5	172,0
	Джем	15,0	0,1	0,1	10,7	44,0	10,0	0,1	0,1	7,2	29,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>380,0</b>	<b>6,8</b>	<b>5,5</b>	<b>60,9</b>	<b>320,0</b>	<b>307,0</b>	<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>46,6</b>	<b>246,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670,0</b>	<b>54,7</b>	<b>41,1</b>	<b>208,6</b>	<b>1427,5</b>	<b>1287,0</b>	<b>41,8</b>	<b>31,7</b>	<b>159,8</b>	<b>1086,4</b>

Пятница, 1 неделя (5 день)

№ т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
4	Омлет натуральный с маслом/суп молочный с макаронными изделиями	80/5	7,5	13,5	1,1	157,0	60/5	5,7	11,4	1,1	127,0
11	Какао с молоком	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	150,0	3,2	2,7	13,0	89,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>16,6</b>	<b>17,0</b>	<b>68,0</b>	<b>490,0</b>	<b>355,0</b>	<b>12,6</b>	<b>14,5</b>	<b>53,4</b>	<b>394,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
26	Рассольник ленинградский (с рисом)	200,0	1,7	4,1	13,3	96,6	150,0	1,3	3,1	9,9	72,5
63	Голубцы ленивые	160,0	14,2	9,1	20,3	219,0	120,0	10,6	6,8	15,1	164,0
61	Салат из картофеля с зеленым горошком	60,0	1,2	3,1	5,8	56,7	40,0	0,8	2,1	3,9	37,7
15	Компот из св.ягод/Компот из св.яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>650,0</b>	<b>21,0</b>	<b>17,2</b>	<b>74,8</b>	<b>538,3</b>	<b>490,0</b>	<b>15,2</b>	<b>12,6</b>	<b>53,1</b>	<b>387,2</b>
<b>Полдник</b>											
	Вафли/Печенье/Ватрушка	35/50	2,0	8,3	19,8	161,1	25/50	1,4	5,9	14,2	115,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225,0</b>	<b>7,6</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>265,1</b>	<b>182,0</b>	<b>5,6</b>	<b>9,7</b>	<b>21,3</b>	<b>193,1</b>
<b>Ужин</b>											
55	Каша гречневая с овощами/Суп рыбный с консервами	150/200	7,8	6,1	38,6	243,7	120/150	6,9	4,9	30,9	195,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>490,0</b>	<b>24,5</b>	<b>20,1</b>	<b>65,6</b>	<b>541,0</b>	<b>427,0</b>	<b>18,5</b>	<b>15,3</b>	<b>50,1</b>	<b>411,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1815,0</b>	<b>69,7</b>	<b>67,6</b>	<b>237,6</b>	<b>1834,4</b>	<b>1454,0</b>	<b>51,9</b>	<b>52,1</b>	<b>177,9</b>	<b>1385,7</b>

**Понедельник, 2 неделя (6 день)**

№ г.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (ячневая)	210,0	4,4	4,2	33,2	188,0	160,0	3,3	4,1	26,1	154,0
10	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,4	14,4	91,0	150,0	2,3	2,0	10,6	70,0
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180,0	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,0</b>	<b>10,3</b>	<b>16,0</b>	<b>65,9</b>	<b>449,0</b>	<b>350,0</b>	<b>8,1</b>	<b>13,7</b>	<b>51,3</b>	<b>360,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
27	Суп картофельный (шахтёрский)	200,0	4,2	6,1	19,7	144,0	150,0	3,3	4,8	15,7	115,2
40	Плов из говядины	180,0	27,5	7,5	21,9	307,7	150,0	20,8	5,3	18,5	256,4
62	Винегрет овощной	60,0	1,5	2,8	7,4	60,1	40,0	0,9	1,8	4,9	40,0
12	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0	25,0	101,7	150,0	0,3	0	20,8	84,8
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>710,0</b>	<b>34,4</b>	<b>13,6</b>	<b>80,7</b>	<b>583,6</b>	<b>540,0</b>	<b>25,3</b>	<b>9,5</b>	<b>61,5</b>	<b>358,2</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье/вафли/Пряник	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1	25,0	1,4	5,9	14,2	115,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225,0</b>	<b>7,6</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>265,1</b>	<b>182,0</b>	<b>5,6</b>	<b>9,7</b>	<b>21,3</b>	<b>193,1</b>
<b>Ужин</b>											
52	Макароны запеченные с сыром	200,0	11,2	10,3	31,8	264,0	150,0	9,3	10,0	22,7	218,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>437,0</b>	<b>14,5</b>	<b>10,7</b>	<b>61,3</b>	<b>399,4</b>	<b>340,5</b>	<b>11,8</b>	<b>10,3</b>	<b>44,3</b>	<b>317,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1772,0</b>	<b>53,2</b>	<b>56,4</b>	<b>265,7</b>	<b>1782,2</b>	<b>1542,5</b>	<b>41,7</b>	<b>47,0</b>	<b>202,3</b>	<b>1398,1</b>

**Вторник, 2 неделя (7 день)**

№ Т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (рисовая)	210,0	6,7	7,4	21,6	180,4	160,0	5,1	5,6	16,5	137,4
8	Чай с молоком	180,0	2,7	2,3	14,3	89,0	150,0	2,6	2,3	11,3	77,0
2	Хлеб с маслом	40/10	6,7	8,5	19,4	170,0	30/10	4,7	6,9	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>16,1</b>	<b>18,2</b>	<b>55,3</b>	<b>449,4</b>	<b>355,0</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>42,4</b>	<b>353,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
27	Суп картофельный с бобовыми( горох)	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	150,0	3,3	3,2	9,9	81,2
48,38	Запеканка из печени с рисом с соусом	180,0	22,5	9,1	24,7	271,0	150,0	18,6	7,4	20,5	223,0
22	Салат из свежей капусты/огурец консерв.	60,0	0,8	3,7	5,1	56,9	40,0	0,5	2,5	3,4	37,9
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из свежих ягод	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>710,0</b>	<b>30,2</b>	<b>33,6</b>	<b>75,2</b>	<b>725,5</b>	<b>550,0</b>	<b>24,5</b>	<b>28,2</b>	<b>55,1</b>	<b>572,0</b>
<b>Полдник</b>											
	Хлеб в ассортименте (батон)	30,0	2,2	0,9	15,4	79,2	30,0	2,2	0,9	15,4	79,2
	Джем	20,0	0,1	0	13,0	50,0	15,0	0,1	0	9,8	37,5
	Молоко	200,0	5,6	5,0	9,4	104,0	150,0	4,2	3,8	7,1	78,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250,0</b>	<b>7,9</b>	<b>5,9</b>	<b>37,8</b>	<b>233,2</b>	<b>195,0</b>	<b>6,5</b>	<b>4,7</b>	<b>32,3</b>	<b>194,7</b>
<b>Ужин</b>											
32	Запеканка из творога/Лапшевник из творога	200,0	35,1	24,1	34,3	494,0	100,0	17,5	12,1	17,2	248,0
	Молоко сгущенное с сахаром	20,0	2,8	3,4	22,4	128,0	15,0	2,2	2,6	16,8	96,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430,0</b>	<b>38,4</b>	<b>24,5</b>	<b>63,6</b>	<b>628,4</b>	<b>287,0</b>	<b>20,0</b>	<b>12,4</b>	<b>38,7</b>	<b>346,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830,0</b>	<b>89,0</b>	<b>83,1</b>	<b>230,8</b>	<b>2026,5</b>	<b>1382,0</b>	<b>61,2</b>	<b>60,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1463,9</b>



## Среда, 2 неделя (8 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (пшениная)	210,0	5,7	5,3	37,4	220,0	160,0	4,3	4,9	29,3	178,0
11	Какао с молоком	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	150,0	3,2	2,7	13,0	89,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440,0</b>	<b>12,5</b>	<b>17,9</b>	<b>71,5</b>	<b>497,0</b>	<b>350,0</b>	<b>10,0</b>	<b>15,2</b>	<b>56,9</b>	<b>403,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
27	Суп картофельный с клёцками на к/б	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	150,0	1,1	2,9	7,6	61,5
66	Биточки из птицы/Тефтели из мяса птицы	80,0	11,6	8,0	7,8	149,0	60,0	8,6	5,8	5,7	110,0
55	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,7	6,1	39,1	246,2	120,0	6,9	4,9	31,1	195,8
71	Салат из свеклы	60,0	0,8	3,6	5,1	56,6	40,0	0,6	2,4	3,3	37,6
12	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0	25,0	101,7	150,0	0,3	0	20,8	84,8
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>26,3</b>	<b>22,2</b>	<b>103,9</b>	<b>722,5</b>	<b>550,0</b>	<b>19,5</b>	<b>16,4</b>	<b>78,5</b>	<b>541,7</b>
<b>Полдник</b>											
	Банан/Яблоко	150/150	2,3/0,6	0,8/0,6	31,5/14,7	142,5/66,0	100/100	1,5/0,4	0,5/0,4	21,0/9,8	95,0/44,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>150/150</b>	<b>2,3/0,6</b>	<b>0,8/0,6</b>	<b>31,5/14,7</b>	<b>142,5/66,0</b>	<b>100/100</b>	<b>1,5/0,4</b>	<b>0,5/0,4</b>	<b>21,0/9,8</b>	<b>95,0/44,0</b>
<b>Ужин</b>											
65	Филе птицы	30,0	6,3	4,1	0	62,0	30,0	6,3	4,1	0	62,0
49	Овощи тушеные	150,0	3,4	3,0	13,7	95,3	120,0	2,5	2,3	10,6	76,2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410,0</b>	<b>19,2</b>	<b>11,6</b>	<b>53,0</b>	<b>393,7</b>	<b>337,0</b>	<b>14,6</b>	<b>8,7</b>	<b>33,3</b>	<b>298,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1765,0</b>	<b>46,1</b>	<b>48,9</b>	<b>247,1</b>	<b>1613,7</b>	<b>1389,0</b>	<b>35,0</b>	<b>37,8</b>	<b>188,1</b>	<b>1233,3</b>

**Четверг, 2 неделя (9 день)**

№ Т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
3	Каша вязкая (манная)	210,0	4,5	4,1	35,5	197,0	160,0	3,4	4,0	27,8	161,0
10	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,4	14,4	91,0	150,0	2,3	2,0	10,6	70,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450,0</b>	<b>14,0</b>	<b>15,0</b>	<b>69,3</b>	<b>468,0</b>	<b>355,0</b>	<b>10,4</b>	<b>12,9</b>	<b>53,0</b>	<b>370,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
23	Борщ со свежей капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	150,0	1,1	2,9	7,6	61,5
65	Котлеты рыбные/суфле из минтая	80,0	12,8	6,4	3,3	122,0	60,0	9,7	4,6	2,4	90,0
66	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,8	20,6	138,6	120,0	2,5	3,8	16,4	110,2
20	Салат из моркови с яблоком	60,0	1,0	4,3	5,1	62,1	40,0	0,7	2,8	3,4	41,4
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из свежих ягод	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>720,0</b>	<b>39,4</b>	<b>20,1</b>	<b>75,8</b>	<b>573,4</b>	<b>550,0</b>	<b>16,2</b>	<b>14,5</b>	<b>56,4</b>	<b>423,2</b>
<b>Полдник</b>											
58	Крендель сахарный/пирог открытый с джемом	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0	50,0	3,5	6,6	27,9	185,0
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240,0</b>	<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>37,9</b>	<b>225,0</b>	<b>207,0</b>	<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>34,9</b>	<b>213,0</b>
<b>Ужин</b>											
33-34	Вареники ленивые с маслом	210,0	29,7	21,7	30,6	436,0	130,0	17,8	15,8	18,4	288,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>440,0</b>	<b>33,0</b>	<b>22,1</b>	<b>59,9</b>	<b>570,4</b>	<b>317,0</b>	<b>20,3</b>	<b>16,1</b>	<b>39,9</b>	<b>386,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790,0</b>	<b>89,1</b>	<b>44,8</b>	<b>241,7</b>	<b>1605,0</b>	<b>1399,0</b>	<b>36,9</b>	<b>36,1</b>	<b>186,8</b>	<b>1246,8</b>

Пятница, 2 неделя (10 день)

№ т.к	Название блюда	Сад					Ясли				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Завтрак</b>											
5	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,7	5,2	18,8	145,2	150,0	4,3	3,9	14,1	108,9
11	Какао с молоком	180,0	3,7	3,2	15,8	107,0	150,0	3,2	2,7	13,0	89,0
1	Хлеб с маслом	40/10	3,1	9,4	18,3	170,0	30/10	2,5	7,6	14,6	136,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430,0</b>	<b>12,5</b>	<b>17,8</b>	<b>52,9</b>	<b>422,2</b>	<b>340,0</b>	<b>10,0</b>	<b>14,2</b>	<b>41,7</b>	<b>333,9</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок / Фрукты	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0	150/100	0,7/0,4	0/0,3	15,2/10,3	64,0/46,0
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180/150</b>	<b>0,9/0,6</b>	<b>0/0,5</b>	<b>18,2/15,5</b>	<b>76,0/69,0</b>	<b>150/100</b>	<b>0,7/0,4</b>	<b>0/0,3</b>	<b>15,2/10,3</b>	<b>64,0/46,0</b>
<b>Обед</b>											
26	Рассольник ленинградский (с перловкой)	200,0	1,7	4,1	13,3	96,6	150,0	1,3	3,1	9,9	72,5
40	Жаркое по -домашнему	220,0	27,5	7,5	21,9	265,0	170,0	20,8	5,3	18,5	205,0
	Горошек консервированный/Кукуруза консервированная	40,0	1,7	0	0,8	9,6	25,0	1,1	0	0,5	6,4
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	150,0	0,5	0,2	14,2	61,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>710,0</b>	<b>45,8</b>	<b>19,6</b>	<b>77,0</b>	<b>662,0</b>	<b>540,0</b>	<b>33,4</b>	<b>14,1</b>	<b>58,4</b>	<b>491,2</b>
<b>Полдник</b>											
	Вафли/Печенье	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1	25,0	1,4	5,9	14,2	115,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0	150/7	0,1	0	7,0	28,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>225,0</b>	<b>7,6</b>	<b>13,3</b>	<b>29,2</b>	<b>265,1</b>	<b>182,0</b>	<b>5,6</b>	<b>9,7</b>	<b>21,3</b>	<b>193,1</b>
<b>Ужин</b>											
52	Макароны запеченные с сыром/Каша гречневая с овощами	200,0	11,2	10,3	31,8	264	150	9,3	10	22,7	218
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4	30,0	2,4	0,3	14,5	70,8
9	Чай с сахаром	190,0	0,1	0,0	10,0	40,0	157,0	0,1	0,0	7,0	28,0
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400,0</b>	<b>9,0</b>	<b>10,7</b>	<b>70,8</b>	<b>416,4</b>	<b>302,0</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>49,2</b>	<b>299,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2002,0</b>	<b>52,3</b>	<b>67,6</b>	<b>172,6</b>	<b>1784,7</b>	<b>1552,5</b>	<b>39,2</b>	<b>49,5</b>	<b>179,2</b>	<b>1318,5</b>