



**МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО**

" 02" мая 2023 год

День 1 Неделя 1

| Приём пищи            | Наименование блюда                                      | Ясли 10,5            |                   |               |                   |                |                      | Сад 10,5          |               |               |                |                      |                   |               |              |
|-----------------------|---|----------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|----------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|-------------------|---------------|--------------|
|                       |   | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |               |                   | Витами<br>н С  | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |               |               | Витами<br>н С  | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |               |              |
|                       |   |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр.  | Углевод<br>ы, гр. |                |                      | Энергет<br>ич     | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр.  |                |                      | Углевод<br>ы, гр. | Энергет<br>ич | Витамин<br>С |
| <b>Завтрак 1</b>      | Каша молочная<br>жидкая(манная)                         | 150                  | 4,25              | 3,96          | 28,08             | 165,00         | 0,00                 | 200               | 3,4           | 3,82          | 21,04          | 128                  | 0                 |               |              |
|                       | Кофейный напиток с<br>маслом                            | 150                  | 3,00              | 2,60          | 16,40             | 120,60         | 1,10                 | 200               | 2,34          | 2             | 10,63          | 70                   | 0,98              |               |              |
|                       | Бутерброд с маслом                                      | 30/7                 | 3,15              | 6,70          | 20,00             | 154,40         | 0,14                 | 40/10             | 2,45          | 7,55          | 14,62          | 136                  | 0                 |               |              |
|                       | Яйцо отварное   | 40                   | 5,32              | 4,66          | 0,3               | 32             | 0                    | 20                | 5,32          | 4,66          | 0,3            | 32                   | 0                 |               |              |
|                       | <b>Итого завтрак:</b>                                   |                      | <b>15,720</b>     | <b>17,92</b>  | <b>64,780</b>     | <b>440,000</b> | <b>1,240</b>         |                   | <b>13,510</b> | <b>18,030</b> | <b>46,590</b>  | <b>366,000</b>       | <b>0,980</b>      |               |              |
| <b>Завтрак 2</b>      | Сок   | 100                  | 0,54              | 0,00          | 10,10             | 42,20          | 3,60                 | 100               | 0,54          | 0,00          | 10,10          | 42,20                | 3,60              |               |              |
| <b>Обед:</b>          | Суп картофельный<br>крупой (пшено) на<br>мясном бул. Со | 200/9                | 3,2               | 4             | 12,7              | 105,4          | 7,3                  | 150               | 1,19          | 1,63          | 12,50          | 69,40                | 4,95              |               |              |
|                       | Пудинг из говядины                                      | 70                   | 18,81             | 9,24          | 5,44              | 183            | 0,16                 | 60                | 14,45         | 5,81          | 0,69           | 112                  | 0,12              |               |              |
|                       | Макароны отварные с<br>маслом                           | 130                  | 4,68              | 4,92          | 48,5              | 156            | 0                    | 150               | 3,9           | 4             | 40,4           | 130                  | 0                 |               |              |
|                       | Соус сметанный с<br>томатом                             | 30                   | 0,48              | 4,02          | 1,5               | 44             | 0,002                | 30                | 0,48          | 4,02          | 1,50           | 44,00                | 0,02              |               |              |
|                       | Компот из сухофруктов с<br>сахаром                      | 200                  | 0,06              | 0             | 27,7              | 113            | 0,5                  | 150               | 0,06          | 0,00          | 20,70          | 84,70                | 0,35              |               |              |
|                       | Хлеб пшеничный  | 20                   | 2,37              | 0,3           | 14,49             | 71             | 0                    | 20                | 2,30          | 0,20          | 15,10          | 71,00                | 0,00              |               |              |
|                       | Хлеб ржаной   | 40                   | 1,98              | 0,36          | 10,02             | 52             | 0                    | 30                | 2,70          | 0,40          | 14,80          | 75,40                | 0,00              |               |              |
| <b>Итого обед:</b>    |   | <b>31,58</b>         | <b>22,84</b>      | <b>120,35</b> | <b>724,40</b>     | <b>7,96</b>    |                      | <b>22,380</b>     | <b>15,660</b> | <b>90,890</b> | <b>511,100</b> | <b>5,440</b>         |                   |               |              |
| <b>Полдник:</b>       | Пирожок с повидлом                                      | 70                   | 8,8               | 3,99          | 25,4              | 172,2          | 0,07                 | 60                | 9,80          | 3,40          | 28,30          | 246,30               | 0,06              |               |              |
|                       | Чай с сахаром   | 150                  | 0,05              | 0,00          | 6,99              | 28,00          | 0,02                 | 150               | 0,05          | 0,00          | 21,33          | 28,00                | 0,02              |               |              |
| <b>Итого полдник:</b> |   | <b>8,85</b>          | <b>3,99</b>       | <b>32,39</b>  | <b>200,20</b>     | <b>0,09</b>    |                      | <b>9,85</b>       | <b>3,40</b>   | <b>49,63</b>  | <b>274,30</b>  | <b>0,08</b>          |                   |               |              |
| <b>Итого за день</b>  |   |                      | <b>27,09</b>      | <b>22,27</b>  | <b>117,29</b>     | <b>1406,80</b> | <b>4,93</b>          |                   | <b>46,28</b>  | <b>37,09</b>  | <b>197,21</b>  | <b>1193,60</b>       | <b>10,10</b>      |               |              |

Утверждаю  
 Руководитель СП  
 И.А. Карпова



МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО

" 03" мая 2023 год

Неделя 1

День 2

| Приём пищи     | Наименование блюда                  | Ясли 10,5      |       |                   |              |                   |                               | Сад 10,5       |              |                   |                               |                   |              |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|
|                |                                     | Вес блюда, гр. |       | Химический состав |              | Химический состав |                               | Вес блюда, гр. |              | Химический состав |                               | Химический состав |              |
|                |                                     | гр.            | гр.   | жир, гр.          | углевод, гр. | белки, гр.        | энергетическая ценность, ккал | жир, гр.       | углевод, гр. | белки, гр.        | энергетическая ценность, ккал | жир, гр.          | углевод, гр. |
| Завтрак 1      | Гворожная запеканка с джемом        | 120/30         | 22,1  | 14,66             | 28,89        | 336               | 0,29                          | 120/20         | 20,6         | 16                | 20,8                          | 220               | 0,24         |
|                | Какао на молоке                     | 200            | 4,00  | 3,50              | 17,50        | 118,00            | 1,50                          | 150            | 3,00         | 2,60              | 16,40                         | 120,60            | 1,10         |
|                | Бутерброд с сыром                   | 40/7           | 3,15  | 6,7               | 20           | 154,4             | 0,14                          | 40/5           | 4,74         | 7,1               | 19,95                         | 165,5             | 0,14         |
| Итого завтрак  |                                     | 29,25          | 24,86 | 66,39             | 608,4        | 1,93              |                               | 28,34          | 25,7         | 57,15             | 506,1                         | 1,48              |              |
| Второй завтрак | Сок                                 | 100            | 0,54  | 0,00              | 10,10        | 42,20             | 3,60                          | 100            | 0,54         | 0,00              | 10,10                         | 42,20             | 3,60         |
|                | Суп картофельный с бобовыми         | 200/9          | 7,2   | 0,9               | 24           | 147,5             | 5,8                           | 150            | 4,30         | 0,70              | 14,30                         | 97,50             | 3,40         |
|                | Жаркое по-домашнему                 | 200            | 22    | 5,6               | 19,5         | 217               | 7,6                           | 150            | 19,00        | 16,80             | 25,60                         | 247,80            | 6,30         |
| Обед:          | Компот из сухофруктов с ягодами     | 200            | 0,06  | 0,00              | 27,70        | 113,00            | 0,50                          | 150            | 0,06         | 0,00              | 20,70                         | 84,70             | 0,35         |
|                | Хлеб пшеничный                      | 20             | 2,37  | 0,30              | 14,49        | 71,00             | 0,00                          | 20             | 2,30         | 0,20              | 15,10                         | 71,00             | 0,00         |
|                | Хлеб ржаной                         | 40             | 1,98  | 0,30              | 10,02        | 52,00             | 0,00                          | 30             | 2,70         | 0,40              | 14,80                         | 75,40             | 0,00         |
| Итого обед     |                                     | 33,61          | 7,1   | 95,71             | 600,5        | 13,9              |                               | 28,36          | 18,10        | 90,50             | 576,40                        | 10,05             |              |
| Полдник:       | Рыба запечённая под молочным соусом | 70             | 3,8   | 4,3               | 29,9         | 155               | 0                             | 70             | 4,81         | 6,41              | 3,29                          | 122               | 0,26         |
|                | Чай с сахаром                       | 150            | 0,05  | 0,00              | 6,99         | 28,00             | 0,02                          | 150            | 0,05         | 0,00              | 6,99                          | 28,00             | 0,02         |
|                | Итого полдник:                      |                | 3,85  | 4,30              | 36,89        | 183,00            | 0,02                          |                | 4,860        | 6,410             | 10,280                        | 150,000           | 0,280        |
| Итого день:    |                                     | 67,25          | 36,26 | 209,09            | 1434,10      | 19,45             |                               | 62,10          | 50,21        | 168,03            | 1274,70                       | 15,41             |              |





Утверждаю  
 Руководитель СП  
 Безенчук  
 Тополек  
 Карлова



МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО

" 10" мая 2023 год

День 5 Неделя 1

| Приём пищи     | Наименование блюда  | Ясли 10,5            |                   |              |                   |               |                      |                   |              |                   |               | Сад 10,5      |               |              |                   |               |              |       |
|----------------|---|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------|
|                |   | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |              |                   |               | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |              |                   |               | Витами<br>н С | Энергети<br>ч | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергети<br>ч | Витамин<br>С |       |
|                |   |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергети<br>ч |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергети<br>ч |               |               |              |                   |               |              |       |
| Завтрак 1      | Каша молочная вязкая (пшеничная)                          | 200                  | 5,67              | 5,28         | 37,44             | 220,00        | 0,00                 | 0,00              | 150          | 5,50              | 8,60          | 36,20         | 210,00        | 0,00         |                   |               |              |       |
|                | Какао с молоком   | 200                  | 4,00              | 3,50         | 17,50             | 118,00        | 0,14                 | 0,14              | 150          | 3,00              | 2,60          | 16,40         | 120,60        | 1,10         |                   |               |              |       |
|                | Бутерброд с маслом  | 40/7                 | 3,15              | 6,70         | 20,00             | 154,40        | 0,14                 | 0,14              | 30/7         | 3,15              | 6,70          | 20,00         | 154,40        | 0,14         |                   |               |              |       |
| Итого завтрак  |   | 100                  | 12,82             | 15,48        | 74,94             | 492,4         | 0,28                 | 0,28              | 100          | 0,54              | 0,00          | 10,10         | 42,20         | 3,60         | 0,54              | 0,00          | 10,10        | 42,20 |
| Второй завтрак | Сок   | 60                   | 1,70              | 3,10         | 3,75              | 50,10         | 6,60                 | 6,60              | 40           | 1,10              | 2,00          | 2,50          | 33,40         | 4,40         |                   |               |              |       |
|                | Салат из горошка зеленого консервированного               | 200/9                | 2,4               | 11,3         | 24,4              | 195           | 7,3                  | 7,3               | 150          | 1,19              | 1,63          | 12,50         | 69,40         | 4,95         |                   |               |              |       |
|                | Суп картофельный крупный (рис) на мясном бул. Со сметаной | 160                  | 14,120            | 9,040        | 20,260            | 219,000       | 20,030               | 20,030            | 150          | 14,120            | 9,040         | 20,260        | 219,000       | 20,030       |                   |               |              |       |
| Обед:          | Ленивые голубцы   | 200                  | 0,06              | 0,00         | 27,70             | 113,00        | 0,50                 | 0,50              | 150          | 0,06              | 0,00          | 20,70         | 84,70         | 0,35         |                   |               |              |       |
|                | Компот из сухофруктов с Vit                               | 20                   | 2,37              | 0,30         | 14,49             | 71,00         | 0,00                 | 0,00              | 20           | 2,30              | 0,20          | 15,10         | 71,00         | 0,00         |                   |               |              |       |
|                | Хлеб пшеничный  | 40                   | 1,98              | 0,30         | 10,02             | 52,00         | 0,00                 | 0,00              | 30           | 2,70              | 0,40          | 14,80         | 75,40         | 0,00         |                   |               |              |       |
| Итого обед     |   | 150                  | 22,63             | 24,04        | 100,62            | 700,1         | 34,43                | 34,43             | 150          | 16,47             | 12,67         | 55,96         | 406,50        | 29,73        |                   |               |              |       |
| Полдник:       | Кондитерские изделия                                      | 80                   | 5,50              | 4,60         | 38,40             | 242,90        | 0,01                 | 0,01              | 70           | 5,50              | 4,60          | 38,40         | 242,90        | 0,01         |                   |               |              |       |
|                | Чай с сахаром   | 150                  | 0,05              | 0,00         | 6,99              | 28,00         | 0,02                 | 0,02              | 150          | 0,05              | 0,00          | 6,99          | 28,00         | 0,02         |                   |               |              |       |
| Итого полдник: |   |                      | 5,55              | 4,60         | 45,39             | 270,90        | 0,03                 | 0,03              |              | 5,55              | 4,60          | 45,39         | 270,90        | 0,03         |                   |               |              |       |
| Итого за день  |   |                      | 41,54             | 44,12        | 231,05            | 1505,60       | 38,34                | 38,34             |              | 34,21             | 35,17         | 184,05        | 1204,60       | 34,60        |                   |               |              |       |

Утверждено  
Руководитель СП  
№ 4 п.г.т. Безенчук  
детский сад "Тополёк"  
И.А. Карпова



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

Неделя 2

День 6

" 11 " мая 2023 год

| Приём пищи            | Наименование блюда                | Ясли 10,5      |                   |               |                     | Сад 10,5       |                   |            |               |                     |               |               |              |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|-------------------|---------------|---------------------|----------------|-------------------|------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |                                   | Вес блюда, гр. | Химический состав |               |                     | Вес блюда, гр. | Химический состав |            |               |                     |               |               |              |
|                       |                                   |                | Белки, гр.        | Жиры, гр., г. | Углеводы ч ценность |                | Витамин С         | Белки, гр. | Жиры, гр., г. | Углеводы ч ценность | Витамин С     |               |              |
| Завтрак 1             | Каша молочная жидкая (рисовая)    | 200            | 5,67              | 5,28          | 37,44               | 220,00         | 0,00              | 150        | 4,25          | 3,96                | 28,08         | 165,00        | 0,00         |
|                       | Кофейный напиток с молоком        | 200            | 4,58              | 5,04          | 21,50               | 145,34         | 0,03              | 150        | 3,00          | 2,60                | 16,40         | 120,60        | 1,10         |
|                       | Бутерброд с маслом                | 40/7           | 3,15              | 6,70          | 20,00               | 154,40         | 0,14              | 30/7       | 3,15          | 6,70                | 20,00         | 154,40        | 0,14         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                   |                | <b>13,40</b>      | <b>17,02</b>  | <b>78,94</b>        | <b>519,74</b>  | <b>0,17</b>       |            | <b>10,40</b>  | <b>13,26</b>        | <b>64,48</b>  | <b>440,00</b> | <b>1,24</b>  |
| Второй завтрак        | Сок                               | 100            | 0,54              | 0,00          | 10,10               | 42,20          | 3,60              | 100        | 0,54          | 0,00                | 10,10         | 42,20         | 3,60         |
|                       | Салат из свежих огурцов и изюмом  | 60             | 0,90              | 3,60          | 8,10                | 69,20          | 4,60              | 40         | 0,77          | 2,40                | 5,40          | 46,10         | 3,00         |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем | 200            | 1,39              | 3,90          | 3,39                | 67,80          | 14,70             | 150        | 1,00          | 2,90                | 2,50          | 50,80         | 11,00        |
| Обед:                 | Пудинг из говядины                | 80             | 18,81             | 6,19          | 0,88                | 134,00         | 0,16              | 60         | 14,45         | 5,71                | 0,69          | 112,00        | 0,12         |
|                       | Гречневый гарнир                  | 130            | 12,20             | 7,50          | 43,10               | 307,00         | 0,00              | 130        | 12,20         | 7,50                | 43,10         | 307,00        | 0,00         |
|                       | Соус сметанный с томатом          | 30             | 0,48              | 4,02          | 1,5                 | 44             | 0,02              | 30         | 0,5           | 1,4                 | 2,1           | 124           | 0,4          |
| Итого обед:           | Компот из сухофруктов с VitC      | 150            | 0,060             | 0,000         | 20,700              | 84,700         | 0,350             | 200        | 0,080         | 0,000               | 27,700        | 113,000       | 0,500        |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20             | 0,800             | 0,300         | 5,000               | 26,200         | 0,000             | 20         | 2,370         | 0,300               | 14,490        | 71,000        | 0,000        |
|                       | Хлеб ржаной                       | 30             | 2,000             | 0,400         | 10,300              | 54,300         | 0,000             | 40         | 1,980         | 0,300               | 10,020        | 52,000        | 0,000        |
| Полдник:              |                                   |                | <b>36,64</b>      | <b>25,91</b>  | <b>92,97</b>        | <b>787,20</b>  | <b>19,83</b>      |            | <b>33,35</b>  | <b>20,51</b>        | <b>106,00</b> | <b>875,90</b> | <b>15,02</b> |
|                       | Сырники                           | 50             | 9,3               | 6,33          | 5,38                | 116            | 0,13              | 50         | 9,3           | 6,33                | 5,38          | 116           | 0,13         |
| Итого полдник:        | Чай с сахаром                     | 150            | 0,05              | 0,00          | 6,99                | 28,00          | 0,02              | 200        | 0,060         | 0,020               | 9,990         | 40,000        | 0,030        |
|                       |                                   |                | <b>9,35</b>       | <b>6,33</b>   | <b>12,37</b>        | <b>144,00</b>  | <b>0,15</b>       |            | <b>9,36</b>   | <b>6,35</b>         | <b>15,37</b>  | <b>156,00</b> | <b>0,16</b>  |



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

" 12" мая 2023 год

Неделя 2

День 7

| Приём пищи            | Наименование блюда             | Ясли 10,5      |                   |               |                 |                |               |                |                   |               |                 | Сад 10,5       |               |  |  |  |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|--|--|--|
|                       |                                | Вес блюда, гр. | Химический состав |               |                 |                | Витамин С     | Вес блюда, гр. | Химический состав |               |                 |                | Витамин С     |  |  |  |
|                       |                                |                | Белки, гр.        | Жиры, гр.     | Углевод, ы, гр. | Энергет ич     |               |                | Белки, гр.        | Жиры, гр.     | Углевод, ы, гр. | Энергет ич     |               |  |  |  |
| Завтрак 1             | Каша молочная жидкая (яичевая) | 200            | 5,67              | 5,28          | 37,44           | 220,00         | 0,00          | 150            | 4,250             | 3,960         | 28,080          | 165,000        | 0,000         |  |  |  |
|                       | Какао с молоком                | 200            | 4,00              | 3,50          | 17,50           | 118,00         | 0,14          | 150            | 3,00              | 2,60          | 16,40           | 120,60         | 1,10          |  |  |  |
|                       | Бутерброд с сыром              | 40/7           | 5,5               | 9,6           | 20              | 154,4          | 0,14          | 30/7           | 3,15              | 6,7           | 20              | 154,4          | 0,14          |  |  |  |
|                       | <b>Итого:</b>                  |                | <b>15,170</b>     | <b>18,380</b> | <b>74,940</b>   | <b>492,400</b> | <b>0,280</b>  |                | <b>10,400</b>     | <b>13,260</b> | <b>64,480</b>   | <b>440,000</b> | <b>1,240</b>  |  |  |  |
| Завтрак 2             | Сок                            | 100            | 0,54              | 0,00          | 10,10           | 42,20          | 3,60          | 100            | 0,54              | 0,00          | 10,10           | 42,20          | 3,60          |  |  |  |
| Обед:                 | Винегрет овощной               | 60             | 0,80              | 3,60          | 4,60            | 54,90          | 7,90          | 50             | 0,60              | 3,00          | 3,80            | 45,80          | 6,60          |  |  |  |
|                       | Рассольник ленинградский на    | 180/9          | 12,20             | 2,68          | 10,20           | 73,60          | 5,40          | 150/8          | 1,650             | 2,010         | 7,650           | 55,200         | 4,000         |  |  |  |
|                       | Тефтели мясные                 | 80             | 5,50              | 6,26          | 17,30           | 108,00         | 0,50          | 60             | 12,60             | 7,00          | 9,60            | 160,00         | 0,07          |  |  |  |
|                       | Картофель на молоке            | 180            | 3,30              | 16,00         | 21,80           | 158,40         | 3,10          | 150            | 2,70              | 5,00          | 18,10           | 132,00         | 2,50          |  |  |  |
|                       | Компот из сухофруктов с VitC   | 180            | 0,08              | 0,00          | 27,70           | 113,00         | 0,50          | 150            | 0,06              | 0,00          | 20,70           | 84,70          | 0,35          |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                 | 20             | 2,37              | 0,30          | 14,49           | 71,00          | 0,00          | 20             | 2,30              | 0,20          | 15,10           | 54,30          | 0,00          |  |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                    | 40             | 1,98              | 0,30          | 10,02           | 52,00          | 0,00          | 30             | 2,70              | 0,40          | 14,80           | 26,20          | 0,00          |  |  |  |
| <b>Итого обед:</b>    |                                |                | <b>26,230</b>     | <b>29,140</b> | <b>106,110</b>  | <b>630,900</b> | <b>17,400</b> |                | <b>22,610</b>     | <b>17,610</b> | <b>89,750</b>   | <b>558,200</b> | <b>13,520</b> |  |  |  |
| Полдник:              | Рыба запечённая под омлетом    | 100            | 12,70             | 12,40         | 29,90           | 321,00         | 0,31          | 100            | 12,70             | 12,40         | 29,90           | 321,00         | 0,31          |  |  |  |
|                       | Чай с сахаром                  | 150            | 0,05              | 0,00          | 6,99            | 28,00          | 0,02          | 150            | 4,35              | 4,20          | 7,50            | 91,00          | 1,05          |  |  |  |
| <b>Итого полдник:</b> |                                |                | <b>12,75</b>      | <b>12,40</b>  | <b>36,89</b>    | <b>349,00</b>  | <b>0,33</b>   |                | <b>17,05</b>      | <b>16,60</b>  | <b>37,40</b>    | <b>412,00</b>  | <b>1,36</b>   |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>  |                                |                | <b>54,69</b>      | <b>59,92</b>  | <b>228,04</b>   | <b>1514,50</b> | <b>21,61</b>  |                | <b>50,60</b>      | <b>47,47</b>  | <b>201,73</b>   | <b>1452,40</b> | <b>19,72</b>  |  |  |  |

МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО

" 15" мая 2023 год

День 8  
 Неделя 2

|                | Сад 10,5       |            |           |               |                     |                   |                |            |           |               |                     |           |
|----------------|----------------|------------|-----------|---------------|---------------------|-------------------|----------------|------------|-----------|---------------|---------------------|-----------|
|                | Ясли 10,5      |            |           |               |                     | Химический состав |                |            |           |               |                     |           |
|                | Вес блюда, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетич. ценность | Витамин С         | Вес блюда, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетич. ценность | Витамин С |
| Приём пищи     |                |            |           |               |                     |                   |                |            |           |               |                     |           |
| Завтрак 1      | 200            | 5,670      | 5,280     | 37,440        | 220,000             | 0,000             | 150            | 3,40       | 3,82      | 21,04         | 128,00              | 0,00      |
|                | 200            | 5,80       | 5,00      | 8,00          | 100,00              | 1,40              | 150            | 3,00       | 2,60      | 16,40         | 120,60              | 1,10      |
|                | 40/7           | 3,15       | 6,70      | 20,00         | 154,40              | 0,14              | 30/7           | 3,15       | 6,70      | 20,00         | 154,40              | 0,14      |
| Итого:         |                | 14,620     | 16,980    | 65,440        | 474,400             | 1,540             |                | 9,55       | 13,12     | 57,44         | 403,00              | 1,24      |
| Завтрак 2      | 100            | 0,54       | 0,00      | 10,10         | 42,20               | 3,60              | 100            | 0,54       | 0,00      | 10,10         | 42,20               | 3,60      |
|                | 40             | 0,660      | 0,000     | 27,700        | 113,000             | 0,500             | 30             | 0,06       | 0         | 20,7          | 84,7                | 0,35      |
|                | 200            | 1,800      | 2,260     | 13,300        | 81,000              | 9,600             | 150            | 1,300      | 1,690     | 9,970         | 61,000              | 7,200     |
|                | 80             | 18,810     | 6,190     | 0,880         | 134,000             | 0,160             | 60             | 17,30      | 11,80     | 0,00          | 182,10              | 0,00      |
| Обед:          | 130            | 12,200     | 7,500     | 43,100        | 292,500             | 0,000             | 100            | 12,20      | 7,50      | 43,10         | 307,00              | 0,00      |
|                | 180            | 0,080      | 0,000     | 27,700        | 113,000             | 0,500             | 150            | 0,06       | 0,00      | 20,70         | 84,70               | 0,35      |
|                | 20             | 2,370      | 0,300     | 14,490        | 71,000              | 0,000             | 20             | 2,30       | 0,20      | 15,10         | 71,00               | 0,00      |
|                | 40             | 1,980      | 0,300     | 10,020        | 52,000              | 0,000             | 30             | 2,70       | 0,40      | 14,80         | 75,40               | 0,00      |
| Итого:         |                | 37,240     | 16,550    | 109,490       | 743,500             | 10,260            |                | 35,86      | 21,59     | 103,67        | 781,20              | 7,55      |
|                | 75             | 9,220      | 6,480     | 29,180        | 202,000             | 0,040             | 60             | 9,22       | 5,48      | 29,15         | 202,00              | 0,04      |
| Полдник:       | 200            | 0,060      | 0,020     | 9,990         | 40,000              | 0,030             | 150            | 0,05       | 0,00      | 6,99          | 28,00               | 0,02      |
| Итого:         |                | 9,28       | 6,50      | 39,17         | 242,00              | 0,07              | 200            | 5,08       | 10,96     | 8,87          | 155,65              | 0,20      |
| Итого за день: |                | 61,68      | 40,03     | 224,20        | 1502,10             | 15,47             |                | 51,03      | 45,67     | 180,08        | 1382,05             | 12,59     |





**МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО**

" 16 " мая 2023 год

Неделя 2

День 9

| Приём пищи     | Наименование блюда                  | Ясли 10,5         |            |           |                 |            |                   |                |            |           |                 | Сал 10,5          |           |  |  |  |
|----------------|-------------------------------------|-------------------|------------|-----------|-----------------|------------|-------------------|----------------|------------|-----------|-----------------|-------------------|-----------|--|--|--|
|                |                                     | Химический состав |            |           |                 |            | Химический состав |                |            |           |                 | Химический состав |           |  |  |  |
|                |                                     | Вес блюда, гр.    | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углевод, ы, гр. | Энергет ич | Витамин С         | Вес блюда, гр. | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углевод, ы, гр. | Энергет ч         | Витамин С |  |  |  |
| Завтрак 1      | Каша молочная вязкая (пшённая)      | 200               | 5,67       | 5,28      | 37,44           | 220,00     | 0,00              | 150            | 5,50       | 8,60      | 36,20           | 210,00            | 0,00      |  |  |  |
|                | Какао с молоком                     | 200               | 4,00       | 3,50      | 17,50           | 118,00     | 0,14              | 150            | 3,00       | 2,60      | 16,40           | 120,60            | 1,10      |  |  |  |
|                | Бутерброд с сыром                   | 40/7              | 5,5        | 9,6       | 20              | 190,4      | 0,14              | 30/7           | 3,15       | 6,7       | 20              | 154,4             | 0,14      |  |  |  |
| Итого:         |                                     | 15,17             | 18,38      | 74,94     | 528,40          | 0,28       | 100               | 0,54           | 17,90      | 72,60     | 485,00          | 1,24              |           |  |  |  |
| Завтрак 2      | Сок                                 | 100               | 0,54       | 0,00      | 10,10           | 42,20      | 3,60              | 100            | 0,54       | 0,00      | 10,10           | 42,20             | 3,60      |  |  |  |
|                | Салат из свеклы с зел               | 60                | 0,84       | 7,04      | 5,40            | 52,40      | 19,40             | 40             | 0,56       | 2,00      | 3,60            | 34,90             | 12,90     |  |  |  |
|                | Борш на курином бульоне со сметаной | 200/9             | 1,6        | 4         | 11,2            | 87,8       | 7,03              | 150            | 1,20       | 3,00      | 8,40            | 65,85             | 5,20      |  |  |  |
| Обед:          | Котлета мясная                      | 70                | 14,71      | 9,24      | 5,44            | 183,00     | 0,00              | 60             | 8,90       | 8,90      | 8,97            | 156,00            | 0,00      |  |  |  |
|                | Картофель тушёный                   | 180               | 3,3        | 6         | 21,8            | 158,4      | 3,1               | 150            | 2,70       | 5,00      | 18,10           | 132,00            | 2,50      |  |  |  |
|                | Компот из сухофруктов с VitC        | 200               | 0,06       | 0,00      | 27,70           | 113,00     | 0,50              | 150            | 0,06       | 0,00      | 20,70           | 84,70             | 0,35      |  |  |  |
|                | Хлеб ржаной                         | 20                | 2,37       | 0,30      | 14,49           | 71,00      | 0,00              | 20             | 0,80       | 0,30      | 5,00            | 26,20             | 0,00      |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40                | 1,98       | 0,30      | 10,02           | 52,00      | 0,00              | 30             | 2,00       | 4,00      | 10,30           | 54,30             | 0,00      |  |  |  |
| Итого обед:    |                                     | 24,86             | 26,88      | 96,05     | 717,60          | 30,03      |                   | 16,22          | 23,2       | 75,07     | 553,95          | 20,95             |           |  |  |  |
| Полдник:       | Суфле из рыбы                       | 60                | 9,7        | 4,63      | 2,44            | 90,0       | 0,19              | 70             | 12,81      | 2,56      | 3,29            | 122,0             | 0,26      |  |  |  |
|                | Чай с сахаром                       | 150               | 0,05       | 0,00      | 6,99            | 28,00      | 0,02              | 200            | 0,05       | 0         | 9,99            | 40                | 0,03      |  |  |  |
| Итого полдник: |                                     | 9,75              | 4,63       | 9,43      | 118,00          | 0,21       |                   | 2,57           | 3,93       | 38,87     | 201             | 0,51              |           |  |  |  |
| Итого за день  |                                     |                   | 50,32      | 49,89     | 190,52          | 1406,20    | 34,12             |                | 42,8       | 3,93      | 196,64          | 1282,15           | 26,3      |  |  |  |

Утверждаю  
Руководитель СП  
4 п.г.т. Безенчук  
И.А. Карпова



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

" 17" мая 2023 год

Неделя 2

День 10

| Приём пищи         | Сад 10,5             |               |              |                   |               |                   |                      |               |              |                   |               |               |
|--------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|
|                    | Ясли 10,5            |               |              |                   |               | Химический состав |                      |               |              |                   |               |               |
|                    | Вес<br>блода,<br>гр. | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергет<br>ич | Витами<br>н С     | Вес<br>блода,<br>гр. | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергет<br>ич | Витами<br>н С |
| Наименование блюда |                      |               |              |                   |               |                   |                      |               |              |                   |               |               |
| Завтрак 1          | 150                  | 7,52          | 13,46        | 1,51              | 200,00        | 0,00              | 200                  | 7,52          | 13,46        | 1,51              | 220,00        |               |
|                    | 150                  | 2,34          | 2,00         | 10,63             | 70,00         | 0,98              | 200                  | 4,58          | 5,04         | 21,50             | 145,34        | 0,03          |
|                    | 150                  | 2,34          | 2            | 10,63             | 70            | 0,98              | 200                  | 4,58          | 5,04         | 21,5              | 145,34        | 0,14          |
| Итого:             |                      | 12,20         | 17,46        | 22,77             | 340,00        | 1,96              |                      | 16,68         | 23,54        | 44,51             | 510,68        | 0,17          |
| Завтрак 2          | 100                  | 0,54          | 0,00         | 10,10             | 42,20         | 3,60              | 100                  | 0,54          | 0,00         | 10,10             | 42,20         | 3,60          |
|                    | 150                  | 1,68          | 1,80         | 12,80             | 94,50         | 4,90              | 250 <sup>9</sup>     | 2,40          | 11,30        | 24,40             | 195,00        | 7,30          |
|                    | 70                   | 14,71         | 8,20         | 11,20             | 162,00        | 0,09              | 60                   | 7,61          | 2,45         | 5,33              | 74,00         | 0,18          |
| Итого обед:        | 150                  | 3,00          | 4,80         | 14,00             | 113,00        | 24,00             | 180                  | 3,70          | 5,80         | 16,90             | 135,10        | 30,00         |
|                    | 150                  | 0,06          | 0,00         | 20,70             | 84,70         | 0,35              | 200                  | 0,06          | 0,00         | 27,70             | 113,00        | 0,50          |
|                    | 30                   | 2,00          | 0,40         | 10,30             | 54,30         | 0,00              | 20                   | 2,37          | 0,30         | 14,49             | 71,00         | 0,00          |
| Полдник:           | 20                   | 0,80          | 0,30         | 5,00              | 26,20         | 0,00              | 40                   | 1,98          | 0,30         | 10,02             | 52,00         | 0,00          |
|                    | 70                   | 22,25         | 15,50        | 74,00             | 534,70        | 29,34             |                      | 18,12         | 20,15        | 98,84             | 640,10        | 37,98         |
|                    | 150                  | 5,50          | 4,60         | 38,40             | 242,90        | 0,01              | 80                   | 5,50          | 4,60         | 38,40             | 242,90        | 0,01          |
| Итого полдник:     | 150                  | 5,80          | 5,00         | 8,00              | 100,00        | 1,00              | 200                  | 5,80          | 5,00         | 8,00              | 100,00        | 1,40          |
| Итого за день      |                      | 11,30         | 9,60         | 46,40             | 342,90        | 1,01              |                      | 11,30         | 9,60         | 46,40             | 342,90        | 1,41          |
|                    |                      | 46,29         | 42,56        | 153,27            | 1259,80       | 35,91             |                      | 46,64         | 53,29        | 199,85            | 1535,88       | 43,16         |

Утверждаю  
 Руководитель СП  
 ГБОУ СПО «СЭНЦ» г. Т. Т. Безенчук  
 «Телекоммуникационный колледж "Тополёк"»  
 И. А. Карпова



**МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО**

" 18" мая 2023 год

Неделя 1

День 1

| Приём пищи     | Наименование блюда  | Ясли 10,5         |            |           |                   |            |            | Сад 10,5          |            |           |                   |            |            |
|----------------|---|-------------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|-------------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|
|                |   | Химический состав |            |           | Химический состав |            |            | Химический состав |            |           | Химический состав |            |            |
|                |   | Вес блюда, гр.    | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углево ды, гр.    | Энергети ч | Витами н С | Вес блюда, гр.    | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углево ды, гр.    | Энергети ч | Витами н С |
| Завтрак 1      | Каша молочная жидкая(манная)  | 150               | 4,25       | 3,96      | 28,08             | 165,00     | 0,00       | 200               | 3,4        | 3,82      | 21,04             | 128        | 0          |
|                |   | 150               | 3,00       | 2,60      | 16,40             | 120,60     | 1,10       | 200               | 2,34       | 2         | 10,63             | 70         | 0,98       |
|                |   | 30/7              | 3,15       | 6,70      | 20,00             | 154,40     | 0,14       | 40/10             | 2,45       | 7,55      | 14,62             | 136        | 0          |
|                |   | 40                | 5,32       | 4,66      | 0,3               | 32         | 0          | 20                | 5,32       | 4,66      | 0,3               | 32         | 0          |
|                |   | 100               | 15,72      | 17,92     | 64,78             | 440,00     | 1,24       | 100               | 13,51      | 18,03     | 46,59             | 366,00     | 0,98       |
| Завтрак 2      | Сок   | 100               | 0,54       | 0,00      | 10,10             | 42,20      | 3,60       | 0,54              | 0,00       | 10,10     | 42,20             | 3,60       |            |
|                | Суп картофельный крупой (пшено) на Пудинг из говядины Макароны отварные с томатом | 200/9             | 3,2        | 4         | 12,7              | 105,4      | 7,3        | 150               | 1,19       | 1,63      | 12,50             | 69,40      | 4,95       |
|                |   | 70                | 18,81      | 9,24      | 5,44              | 183        | 0,16       | 60                | 14,45      | 5,81      | 0,69              | 112        | 0,12       |
|                |   | 130               | 4,68       | 4,92      | 48,5              | 156        | 0          | 150               | 3,9        | 4         | 40,4              | 130        | 0          |
|                |   | 30                | 0,48       | 4,02      | 1,5               | 44         | 0,002      | 30                | 0,48       | 4,02      | 1,50              | 44,00      | 0,02       |
|                |   | 200               | 0,06       | 0         | 27,7              | 113        | 0,5        | 150               | 0,06       | 0,00      | 20,70             | 84,70      | 0,35       |
|                | Компот из сухофруктов с VitC Хлеб пшеничный Хлеб ржаной                           | 20                | 2,37       | 0,3       | 14,49             | 71         | 0          | 20                | 2,30       | 0,20      | 15,10             | 71,00      | 0,00       |
|                |   | 40                | 1,98       | 0,36      | 10,02             | 52         | 0          | 30                | 2,70       | 0,40      | 14,80             | 75,40      | 0,00       |
|                |   |                   | 31,58      | 22,84     | 120,35            | 724,40     | 7,96       |                   | 22,380     | 15,660    | 90,890            | 511,100    | 5,440      |
|                |   | 70                | 8,8        | 3,99      | 25,4              | 172,2      | 0,07       | 60                | 9,80       | 3,40      | 28,30             | 246,30     | 0,06       |
|                |   | 150               | 0,05       | 0,00      | 6,99              | 28,00      | 0,02       | 150               | 0,05       | 0,00      | 21,33             | 28,00      | 0,02       |
| Итого полдник: | Итого за день   |                   | 27,09      | 22,27     | 117,29            | 1406,80    | 4,93       | 46,28             | 37,09      | 197,21    | 1193,60           | 10,10      |            |



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

" 19" мая 2023 год

Неделя 1

День 2

| Приём пищи     | Наименование блюда           | Ясли 10,5            |                   |              |                   |                           |                 | Сад 10,5             |                   |              |                   |                    |                 |
|----------------|------------------------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|---------------------------|-----------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------------|-----------------|
|                |                              | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |              |                   |                           | Витамины<br>н С | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |              |                   |                    | Витамины<br>н С |
|                |                              |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | Энергети<br>ч<br>ценность |                 |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр. | Углево<br>ды, гр. | ич<br>ценност<br>ь |                 |
| Завтрак 1      | Творожная запеканка с джемом | 120/30               | 22,1              | 14,66        | 28,89             | 336                       | 0,29            | 120/20               | 20,6              | 16           | 20,8              | 220                | 0,24            |
|                | Какао на молоке              | 200                  | 4,00              | 3,50         | 17,50             | 118,00                    | 1,50            | 150                  | 3,00              | 2,60         | 16,40             | 120,60             | 1,10            |
|                | Бутерброд с сыром            | 40/7                 | 3,15              | 6,7          | 20                | 154,4                     | 0,14            | 40/5                 | 4,74              | 7,1          | 19,95             | 165,5              | 0,14            |
| Итого завтрак  |                              |                      | 29,25             | 24,86        | 66,39             | 608,4                     | 1,93            |                      | 28,34             | 25,7         | 57,15             | 506,1              | 1,48            |
| Второй завтрак | Сок                          | 100                  | 0,54              | 0,00         | 10,10             | 42,20                     | 3,60            | 100                  | 0,54              | 0,00         | 10,10             | 42,20              | 3,60            |
| Обед:          | Суп картофельный с           | 200/9                | 7,2               | 0,9          | 24                | 147,5                     | 5,8             | 150                  | 4,30              | 0,70         | 14,30             | 97,50              | 3,40            |
|                | Жаркое по-домашнему          | 200                  | 22                | 5,6          | 19,5              | 217                       | 7,6             | 150                  | 19,00             | 16,80        | 25,60             | 247,80             | 6,30            |
|                | Компот из сухофруктов с V    | 200                  | 0,06              | 0,00         | 27,70             | 113,00                    | 0,50            | 150                  | 0,06              | 0,00         | 20,70             | 84,70              | 0,35            |
|                | Хлеб пшеничный               | 20                   | 2,37              | 0,30         | 14,49             | 71,00                     | 0,00            | 20                   | 2,30              | 0,20         | 15,10             | 71,00              | 0,00            |
|                | Хлеб ржаной                  | 40                   | 1,98              | 0,30         | 10,02             | 52,00                     | 0,00            | 30                   | 2,70              | 0,40         | 14,80             | 75,40              | 0,00            |
| Итого обед     |                              |                      | 33,61             | 7,1          | 95,71             | 600,5                     | 13,9            |                      | 28,36             | 18,10        | 90,50             | 576,40             | 10,05           |
| Полдник:       | молочным соусом              | 70                   | 3,8               | 4,3          | 29,9              | 155                       | 0               | 70                   | 4,81              | 6,41         | 3,29              | 122                | 0,26            |
|                | Чай с сахаром                | 150                  | 0,05              | 0,00         | 6,99              | 28,00                     | 0,02            | 150                  | 0,05              | 0,00         | 6,99              | 28,00              | 0,02            |
| Итого полдник: |                              |                      | 3,85              | 4,30         | 36,89             | 183,00                    | 0,02            |                      | 4,860             | 6,410        | 10,280            | 150,000            | 0,280           |
| Итого за день  | Итого день:                  |                      | 67,25             | 36,26        | 209,09            | 1434,10                   | 19,45           |                      | 62,10             | 50,21        | 168,03            | 1274,70            | 15,41           |
|                | Итого за день                |                      | 130,65            | 68,22        | 381,29            | 2685,20                   | 0,04            |                      | 67,01             | 56,62        | 185,30            | 1452,70            | 15,71           |
|                | Итого день:                  |                      | 261,30            | 136,44       | 762,58            | 5370,40                   | 38,92           |                      | 186,35            | 150,63       | 511,08            | 3852,10            | 46,25           |



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

День 3 Неделя 1

" 22" мая 2023 год

| Приём пищи     | Наименование блюда           | Ясли 10,5      |                   |           |                |              |                | Сал 10,5          |           |                |              |         |       |
|----------------|------------------------------|----------------|-------------------|-----------|----------------|--------------|----------------|-------------------|-----------|----------------|--------------|---------|-------|
|                |                              | Вес блюда, гр. | Химический состав |           |                | Витамины н С | Вес блюда, гр. | Химический состав |           |                | Витамины н С |         |       |
|                |                              |                | Белки, гр.        | Жиры, гр. | Углевод ы, гр. |              |                | Белки, гр.        | Жиры, гр. | Углевод ы, гр. |              |         |       |
| Завтрак 1      | Творожная запеканка с джемом | 120/30         | 22,1              | 14,66     | 28,89          | 336          | 0,29           | 120/20            | 20,6      | 16             | 20,8         | 220     | 0,24  |
|                | Какао на молоке              | 200            | 4,00              | 3,50      | 17,50          | 118,00       | 1,50           | 150               | 3,00      | 2,60           | 16,40        | 120,60  | 1,10  |
|                | Бутерброд с сыром            | 40/7           | 3,15              | 6,7       | 20             | 154,4        | 0,14           | 40/5              | 4,74      | 7,1            | 19,95        | 165,5   | 0,14  |
| Итого завтрак  |                              |                | 29,25             | 24,86     | 66,39          | 608,4        | 1,93           |                   | 28,34     | 25,7           | 57,15        | 506,1   | 1,48  |
| Второй завтрак | Сок                          | 100            | 0,54              | 0,00      | 10,10          | 42,20        | 3,60           | 100               | 0,54      | 0,00           | 10,10        | 42,20   | 3,60  |
|                | Салат из репчатого лука      | 60             | 0,08              | 0,00      | 27,70          | 113,00       | 0,50           | 30                | 0,06      | 0,00           | 20,70        | 84,70   | 0,35  |
| Обед:          | Суп картофельный с бобовыми  | 200/9          | 7,2               | 0,9       | 24             | 147,5        | 5,8            | 150               | 4,30      | 0,70           | 14,30        | 97,50   | 3,40  |
|                | Плов с мясом птицы           | 180            | 21,47             | 19,60     | 35,70          | 406,00       | 1,01           | 180               | 10,10     | 6,20           | 35,90        | 255,90  | 1,10  |
|                | Компот из сухофруктов        | 200            | 0,06              | 0,00      | 27,70          | 113,00       | 0,50           | 150               | 0,06      | 0,00           | 20,70        | 84,70   | 0,35  |
|                | Хлеб пшеничный               | 20             | 2,37              | 0,30      | 14,49          | 71,00        | 0,00           | 20                | 2,30      | 0,20           | 15,10        | 71,00   | 0,00  |
| Итого обед     | Хлеб ржаной                  | 40             | 1,98              | 0,30      | 10,02          | 52,00        | 0,00           | 30                | 2,70      | 0,40           | 14,80        | 75,40   | 0,00  |
|                |                              |                | 33,08             | 21,1      | 111,91         | 789,5        | 7,31           |                   | 19,46     | 7,50           | 100,80       | 584,50  | 4,85  |
| Полдник:       | Сырники из творога           | 50             | 9,3               | 6,33      | 5,38           | 116          | 0,13           | 50                | 9,3       | 6,33           | 5,38         | 116     | 0,13  |
|                | Чай с сахаром                | 150            | 0,05              | 0,00      | 6,99           | 28,00        | 0,02           | 150               | 0,05      | 0,00           | 6,99         | 28,00   | 0,02  |
| Итого полдник: |                              |                | 9,35              | 6,33      | 12,37          | 144,00       | 0,15           |                   | 9,350     | 6,330          | 12,370       | 144,000 | 0,150 |
| Итого день:    |                              |                | 72,22             | 52,29     | 200,77         | 1584,10      | 12,99          |                   | 57,69     | 39,53          | 180,42       | 1276,80 | 10,08 |

Руководитель СП  
№ 4 п.г.т. Безенчук  
Документация к сайту "Тополёк"  
И.А. Карлова



**МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО**

" 23" мая 2023 год

Неделя 1

День 4

| Приём пищи      | Наименование блюда                           | Ясли 10,5      |      |                   |           |                |       |          |       |            |           | Сад 10,5       |       |                   |       |            |           |                |       |         |       |  |
|-----------------|--|----------------|------|-------------------|-----------|----------------|-------|----------|-------|------------|-----------|----------------|-------|-------------------|-------|------------|-----------|----------------|-------|---------|-------|--|
|                 |  | Вес блюда, гр. |      | Химический состав |           |                |       | Витамины |       |            |           | Вес блюда, гр. |       | Химический состав |       |            |           | Витамины       |       |         |       |  |
|                 |  | гр.            |      | Белки, гр.        | Жиры, гр. | Углево ды, гр. | ич    | Энергет  | н С   | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углево ды, гр. | ич    | Энергет           | н С   | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углево ды, гр. | ич    | Энергет | н С   |  |
| Завтрак 1       | Каша молочная вязкая (пшённая)               | 200            |      | 5,67              | 5,28      | 37,44          |       | 220,00   | 0,00  | 150        | 4,00      | 28,91          |       | 191,00            | 0,00  | 5,50       | 4,00      | 28,91          |       | 191,00  | 0,00  |  |
|                 | Кофейный напиток с молоком                   | 150            |      | 3,00              | 2,60      | 16,40          |       | 120,60   | 1,10  | 200        | 2,34      | 10,63          |       | 70                | 0,98  | 4,74       | 7,1       | 19,95          |       | 165,5   | 0,14  |  |
|                 | Бутерброд с сыром                            | 40/7           |      | 3,15              | 6,7       | 20             |       | 154,4    | 0,14  | 40/5       | 4,74      | 7,1            |       | 165,5             | 0,14  | 12,58      | 13,1      | 59,49          |       | 426,5   | 1,12  |  |
| Итого завтрак   |  | 100            |      | 0,54              | 0,00      | 10,10          |       | 42,20    | 3,60  | 100        | 0,54      | 10,10          |       | 42,20             | 3,60  | 0,54       | 0,00      | 10,10          |       | 42,20   | 3,60  |  |
| Второй завтрак: | Сок  | 60             |      | 0,50              | 2,40      | 3,30           |       | 37,50    | 3,80  | 40         | 0,5       | 3,3            |       | 37,5              | 3,8   | 0,5        | 2,4       | 3,3            |       | 37,5    | 3,8   |  |
| Обед:           | Салат из отварной свеклы                     |                |      |                   |           |                |       |          |       |            |           |                |       |                   |       |            |           |                |       |         |       |  |
|                 | Суп с клёцками на мясном бульоне со сметаной | 200/9          |      | 1,97              | 2,73      | 14,58          |       | 90,75    | 8,2   | 150        | 1,19      | 12,50          |       | 89,40             | 4,92  | 19,00      | 16,80     | 23,30          |       | 264,80  | 6,30  |  |
|                 | Тефтели мясные                               | 70             |      | 19,00             | 16,80     | 23,30          |       | 264,80   | 6,30  | 70         | 19,00     | 16,80          |       | 264,80            | 6,30  | 2,70       | 5,00      | 18,10          |       | 146,00  | 2,50  |  |
|                 | Картофель тушёный в молоке                   | 180            |      | 3,30              | 6,00      | 21,80          |       | 158,40   | 3,10  | 150        | 2,70      | 5,00           |       | 146,00            | 2,50  | 2,70       | 5,00      | 18,10          |       | 146,00  | 2,50  |  |
|                 | Компот из сухофруктов с витаминами           | 200            |      | 0,06              | 0,00      | 27,70          |       | 113,00   | 0,50  | 150        | 2,70      | 5,00           |       | 146,00            | 2,50  | 0,06       | 0,00      | 20,70          |       | 84,70   | 0,35  |  |
|                 | Хлеб пшеничный                               | 20             |      | 2,37              | 0,30      | 14,49          |       | 71,00    | 0,00  | 150        | 0,06      | 0,00           |       | 84,70             | 0,35  | 2,30       | 0,20      | 15,10          |       | 71,00   | 0,00  |  |
| Хлеб ржаной     | 40   |                | 1,98 | 0,30              | 10,02     |                | 52,00 | 0,00     | 20    | 2,30       | 0,20      |                | 71,00 | 0,00              | 2,70  | 0,40       | 14,80     |                | 75,40 | 0,00    |       |  |
| Итого обед      |  | 80             |      | 5,50              | 4,60      | 38,40          |       | 242,90   | 0,01  |            | 26,15     | 30,83          |       | 768,40            | 20,37 | 26,15      | 30,83     | 96,00          |       | 768,40  | 20,37 |  |
| Полдник:        | Булочка домашняя                             | 80             |      | 0,05              | 0,00      | 6,99           |       | 28,00    | 0,02  | 150        | 0,05      | 0,00           |       | 28,00             | 0,02  | 0,05       | 0,00      | 6,99           |       | 28,00   | 0,02  |  |
|                 | Чай с сахаром                                | 150            |      | 5,55              | 4,60      | 45,39          |       | 270,90   | 0,03  | 150        | 0,05      | 0,00           |       | 28,00             | 0,02  | 0,05       | 0,00      | 6,99           |       | 28,00   | 0,02  |  |
| Итого полдник:  |  |                |      | 47,09             | 47,71     | 244,52         |       | 270,90   | 26,77 |            | 39,32     | 43,93          |       | 28,00             | 0,02  | 0,05       | 0,00      | 6,99           |       | 28,00   | 0,02  |  |
| Итого за день   |  |                |      | 64,95             | 66,89     | 366,86         |       | 1595,55  | 31,62 |            | 39,32     | 43,93          |       | 1265,10           | 25,11 | 39,32      | 43,93     | 172,58         |       | 1265,10 | 25,11 |  |

Утверждаю

Руководитель СП

ГБОУ СПО «Средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т. Безенчук

Дескаидский сад "Тополёк"

И.А. Карпова



МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

" 24" мая 2023 год

Неделя 1

День 5

| Приём пищи      | Наименование блюда   | Ясли 10,5      |       |                   |           |                 |            |                   |            |           |                 |            |           |        |
|-----------------|--|----------------|-------|-------------------|-----------|-----------------|------------|-------------------|------------|-----------|-----------------|------------|-----------|--------|
|                 |  | Вес блюда, гр. |       | Химический состав |           |                 |            | Химический состав |            |           |                 |            |           |        |
|                 |  | гр.            | гр.   | Белки, гр.        | Жиры, гр. | Углевод, ы, гр. | Энергет ич | Витамин С         | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углевод, ы, гр. | Энергет ич | Витамин С |        |
| Завтрак 1       | Каша молочная вязкая (пшённая)                             | 200            |       | 5,67              | 5,28      | 37,44           | 220,00     | 0,00              | 150        | 5,50      | 8,60            | 36,20      | 210,00    | 0,00   |
|                 | Какао с молоком  | 200            |       | 4,00              | 3,50      | 17,50           | 118,00     | 0,14              | 150        | 3,00      | 2,60            | 16,40      | 120,60    | 1,10   |
|                 | Булерброд с маслом   | 40/7           |       | 3,15              | 6,70      | 20,00           | 154,40     | 0,14              | 30/7       | 3,15      | 6,70            | 20,00      | 154,40    | 0,14   |
| Итого завтрак   |  |                | 12,82 | 15,48             | 74,94     | 492,4           | 0,28       |                   | 11,65      | 17,9      | 72,6            | 485        | 1,24      |        |
| Второй завтрак: | Сок  | 100            |       | 0,54              | 0,00      | 10,10           | 42,20      | 3,60              | 100        | 0,54      | 0,00            | 10,10      | 42,20     | 3,60   |
|                 | Салат из зеленого горошка консервированного                | 60             |       | 1,70              | 3,10      | 3,75            | 50,10      | 6,60              | 40         | 1,10      | 2,00            | 2,50       | 33,40     | 4,40   |
| Обед:           | Суп картофельный крупный (рис) на мясном буль. со сметаной | 200/9          |       | 2,4               | 11,3      | 24,4            | 195        | 7,3               | 150        | 1,19      | 1,63            | 12,50      | 69,40     | 4,95   |
|                 | Ленивые голубцы  | 160            |       | 14,120            | 9,040     | 20,260          | 219,000    | 20,030            | 150        | 14,120    | 9,040           | 20,260     | 219,000   | 20,030 |
|                 | Компот из сухофруктов с                                    | 200            |       | 0,06              | 0,00      | 27,70           | 113,00     | 0,50              | 150        | 0,06      | 0,00            | 20,70      | 84,70     | 0,35   |
|                 | Хлеб пшеничный   | 20             |       | 2,37              | 0,30      | 14,49           | 71,00      | 0,00              | 20         | 2,30      | 0,20            | 15,10      | 71,00     | 0,00   |
|                 | Хлеб ржаной  | 40             |       | 1,98              | 0,30      | 10,02           | 52,00      | 0,00              | 30         | 2,70      | 0,40            | 14,80      | 75,40     | 0,00   |
| Итого обед      |  |                | 22,63 | 24,04             | 100,62    | 700,1           | 34,43      |                   | 16,47      | 12,67     | 55,96           | 406,50     | 29,73     |        |
| Поддник:        | Кондитерские изделия                                       | 80             |       | 5,50              | 4,60      | 38,40           | 242,90     | 0,01              | 70         | 5,50      | 4,60            | 38,40      | 242,90    | 0,01   |
|                 | Кисель   | 200            |       | 5,80              | 5,00      | 8,00            | 100,00     | 1,40              | 150        | 5,80      | 5,00            | 8,00       | 100,00    | 1,00   |
| Итого полдник:  |  |                | 11,30 | 9,60              | 46,40     | 342,90          | 1,41       |                   | 11,30      | 9,60      | 46,40           | 342,90     | 1,01      |        |
| Итого за день   |  |                | 47,29 | 49,12             | 232,06    | 1577,60         | 39,72      |                   | 39,96      | 40,17     | 185,06          | 1276,60    | 35,58     |        |



МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО

" 25" мая 2023 год

Неделя 2

День 6

| Приём пищи            | Наименование блюда               | Ясли 10,5      |              |                   |               |                 |               |                   |              |              |                 |                |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|
|                       |                                  | Вес блюда, гр. |              | Химический состав |               |                 |               | Химический состав |              |              |                 |                |               |              |
|                       |                                  | гр.            | г.           | Белки, гр.        | Жиры, гр.     | Углевод, ы, гр. | Энергет ич    | Витамин С         | Белки, гр.   | Жиры, гр.    | Углевод, ы, гр. | Энергет ич     | Витамин С     |              |
| Завтрак 1             | Каша молочная жидкая (рисовая)   | 200            |              | 5,67              | 5,28          | 37,44           | 220,00        | 0,00              | 150          | 4,25         | 3,96            | 28,08          | 165,00        | 0,00         |
|                       | Кофейный напиток с молоком       | 200            |              | 4,58              | 5,04          | 21,50           | 145,34        | 0,03              | 150          | 3,00         | 2,60            | 16,40          | 120,60        | 1,10         |
|                       | Бутерброд с маслом               | 40/7           |              | 3,15              | 6,70          | 20,00           | 154,40        | 0,14              | 30/7         | 3,15         | 6,70            | 20,00          | 154,40        | 0,14         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                  |                | <b>13,40</b> | <b>17,02</b>      | <b>78,94</b>  | <b>519,74</b>   | <b>0,17</b>   |                   | <b>10,40</b> | <b>13,26</b> | <b>64,48</b>    | <b>440,00</b>  | <b>1,24</b>   |              |
| Второй завтрак        | Сок                              | 100            |              | 0,54              | 0,00          | 10,10           | 42,20         | 3,60              | 100          | 0,54         | 0,00            | 10,10          | 42,20         | 3,60         |
|                       | Салат из свеклы курагой и изюмом | 60             |              | 0,90              | 3,60          | 8,10            | 69,20         | 4,60              | 40           | 0,77         | 2,40            | 5,40           | 46,10         | 3,00         |
|                       | Щи из свежей капусты с капустой  | 200            |              | 1,39              | 3,90          | 3,39            | 67,80         | 14,70             | 150          | 1,00         | 2,90            | 2,50           | 50,80         | 11,00        |
| Обед:                 | Пудинг из говядины               | 80             |              | 18,81             | 6,19          | 0,88            | 134,00        | 0,16              | 60           | 14,45        | 5,71            | 0,69           | 112,00        | 0,12         |
|                       | Гречневый гарнир                 | 130            |              | 12,20             | 7,50          | 43,10           | 307,00        | 0,00              | 130          | 12,20        | 7,50            | 43,10          | 307,00        | 0,00         |
|                       | Соус сметанный с томатом         | 30             |              | 0,48              | 4,02          | 1,5             | 44            | 0,02              | 30           | 0,5          | 1,4             | 2,1            | 124           | 0,4          |
| Итого обед:           | Компот из сухофруктов с VitC     | 150            |              | 0,060             | 0,000         | 20,700          | 84,700        | 0,350             | 200          | 0,080        | 0,000           | 27,700         | 113,000       | 0,500        |
|                       | Хлеб пшеничный                   | 20             |              | 0,800             | 0,300         | 5,000           | 26,200        | 0,000             | 20           | 2,370        | 0,300           | 14,490         | 71,000        | 0,000        |
|                       | Хлеб ржаной                      | 30             |              | 2,000             | 0,400         | 10,300          | 54,300        | 0,000             | 40           | 1,980        | 0,300           | 10,020         | 52,000        | 0,000        |
|                       |                                  |                |              | <b>36,64</b>      | <b>25,91</b>  | <b>92,97</b>    | <b>787,20</b> | <b>19,83</b>      |              | <b>33,35</b> | <b>20,51</b>    | <b>106,00</b>  | <b>875,90</b> | <b>15,02</b> |
| Полдник:              | Сырники                          | 50             |              | 9,3               | 6,33          | 5,38            | 116           | 0,13              | 50           | 9,3          | 6,33            | 5,38           | 116           | 0,13         |
|                       | Чай с сахаром                    | 150            |              | 0,05              | 0,00          | 6,99            | 28,00         | 0,02              | 200          | 0,060        | 0,020           | 9,990          | 40,000        | 0,030        |
| <b>Итого полдник:</b> |                                  |                | <b>9,35</b>  | <b>6,33</b>       | <b>12,37</b>  | <b>144,00</b>   | <b>0,15</b>   |                   | <b>9,36</b>  | <b>6,35</b>  | <b>15,37</b>    | <b>156,00</b>  | <b>0,16</b>   |              |
| <b>Итого за день:</b> |                                  |                | <b>59,93</b> | <b>49,26</b>      | <b>194,38</b> | <b>1493,14</b>  | <b>23,75</b>  |                   | <b>53,65</b> | <b>40,12</b> | <b>195,95</b>   | <b>1514,10</b> | <b>20,02</b>  |              |



Утверждаю

Руководитель СП  
И.А. Карпова  
ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ  
САДА "ТОПОЛЕК"

МЕНЮ  
ВЕСНА - ЛЕТО

" 26" мая 2023 год

Неделя 2

День 7

| Приём пищи  | Наименование блюда                                   | Ясли 10,5      |            |                   |               |            |                   | Сад 10,5   |           |                   |            |            |  |
|-------------|--|----------------|------------|-------------------|---------------|------------|-------------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|--|
|             |  | Вес блюда, гр. |            | Химический состав |               |            | Химический состав |            |           | Химический состав |            |            |  |
|             |  | гр.            | Белки, гр. | Жиры, гр.         | Углеводы, гр. | Энергет ич | Витами н С        | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углевод ы, гр.    | Энергет ич | Витами н С |  |
| Завтрак 1   | Каша молочная жидкая (ячневая)                       | 200            | 5,67       | 5,28              | 37,44         | 220,00     | 0,00              | 150        | 4,250     | 28,080            | 165,000    | 0,000      |  |
|             | Какао с молоком                                      | 200            | 4,00       | 3,50              | 17,50         | 118,00     | 0,14              | 150        | 3,00      | 16,40             | 120,60     | 1,10       |  |
|             | Бутерброд с сыром                                    | 40/7           | 5,5        | 9,6               | 20            | 154,4      | 0,14              | 30/7       | 3,15      | 20                | 154,4      | 0,14       |  |
| Итого:      |  | 100            | 15,170     | 18,380            | 74,940        | 492,400    | 0,280             | 100        | 10,400    | 13,260            | 64,480     | 1,240      |  |
| Завтрак 2   | Сок  | 60             | 0,80       | 0,00              | 10,10         | 42,20      | 3,60              | 50         | 0,60      | 3,80              | 45,80      | 6,60       |  |
|             | Винегрет овощной                                     | 180/9          | 12,20      | 2,68              | 10,20         | 73,60      | 5,40              | 150/8      | 1,650     | 2,010             | 7,650      | 55,200     |  |
|             | Рассольник ленинградский на мясном бульоне и сметана | 80             | 5,50       | 6,26              | 17,30         | 108,00     | 0,50              | 60         | 12,60     | 7,00              | 9,60       | 160,00     |  |
| Обед:       | Тефтели мясные                                       | 180            | 3,30       | 16,00             | 21,80         | 158,40     | 3,10              | 150        | 2,70      | 5,00              | 18,10      | 132,00     |  |
|             | Картофель на молоке                                  | 180            | 0,08       | 0,00              | 27,70         | 113,00     | 0,50              | 150        | 0,06      | 0,00              | 20,70      | 84,70      |  |
|             | Компот из сухофруктов с VitC                         | 20             | 2,37       | 0,30              | 14,49         | 71,00      | 0,00              | 20         | 2,30      | 0,20              | 15,10      | 54,30      |  |
| Итого обед: | Хлеб пшеничный                                       | 40             | 1,98       | 0,30              | 10,02         | 52,00      | 0,00              | 30         | 2,70      | 0,40              | 14,80      | 26,20      |  |
|             | Хлеб ржаной  |                | 26,230     | 29,140            | 106,110       | 630,900    | 17,400            |            | 22,610    | 17,610            | 89,750     | 558,200    |  |
|             | Рыба запечённая под омлетом                          | 100            | 12,70      | 12,40             | 29,90         | 321,00     | 0,31              | 100        | 12,70     | 12,40             | 29,90      | 321,00     |  |
| Полдник:    | Чай с сахаром  | 150            | 0,05       | 0,00              | 6,99          | 28,00      | 0,02              | 150        | 4,35      | 4,20              | 7,50       | 91,00      |  |
|             | Итого полдник:                                       |                | 12,75      | 12,40             | 36,89         | 349,00     | 0,33              |            | 17,05     | 16,60             | 37,40      | 412,00     |  |
|             | Итого за день  |                | 54,69      | 59,92             | 228,04        | 1514,50    | 21,61             |            | 50,60     | 47,47             | 201,73     | 1452,40    |  |

Утверждаю  
 Руководитель СП  
 ГБОУ СОШ № 2 "Сад 10,5"  
 "Лесной" район  
 Саратовской области  
 И.А. Карпова

МЕНЮ  
 ВЕСНА - ЛЕТО

" 29" мая 2023 год

Неделя 2

День 8

| Приём пищи    | Наименование блюда                        | Сал 10,5             |               |                |                   |                |                   |                      |               |               |                   |                |              |
|---------------|---|----------------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|--------------|
|               |   | Ясли 10,5            |               |                |                   |                | Химический состав |                      |               |               |                   |                |              |
|               |   | Вес<br>блюда,<br>гр. | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр.   | Углевод<br>ы, гр. | Энергет<br>ич  | Витамин<br>С      | Вес<br>блюда,<br>гр. | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр.  | Углевод<br>ы, гр. | Энергети<br>ч  | Витамин<br>С |
| Завтрак 1     | Каша молочная жидкая<br>(геркулесовая)    | 200                  | 5,670         | 5,280          | 37,440            | 220,000        | 0,000             | 150                  | 3,40          | 3,82          | 21,04             | 128,00         | 0,00         |
|               | Кофейный напиток с<br>молоком             | 200                  | 5,80          | 5,00           | 8,00              | 100,00         | 1,40              | 150                  | 3,00          | 2,60          | 16,40             | 120,60         | 1,10         |
|               | Бутерброд с маслом                        | 40/7                 | 3,15          | 6,70           | 20,00             | 154,40         | 0,14              | 30/7                 | 3,15          | 6,70          | 20,00             | 154,40         | 0,14         |
|               | <b>Итого:</b>                             |                      | <b>14,620</b> | <b>16,980</b>  | <b>65,440</b>     | <b>474,400</b> | <b>1,540</b>      |                      | <b>9,55</b>   | <b>13,12</b>  | <b>57,44</b>      | <b>403,00</b>  | <b>1,24</b>  |
| Завтрак 2     | Сок                                       | 100                  | 0,54          | 0,00           | 10,10             | 42,20          | 3,60              | 100                  | 0,54          | 0,00          | 10,10             | 42,20          | 3,60         |
|               | Салат из репчатого лука                   | 40                   | 0,660         | 0,000          | 27,700            | 113,000        | 0,500             | 30                   | 0,06          | 0             | 20,7              | 84,7           | 0,35         |
|               | Суп картофельный на<br>курином бульоне со | 200                  | 1,800         | 2,260          | 13,300            | 81,000         | 9,600             | 150                  | 1,300         | 1,690         | 9,970             | 61,000         | 7,200        |
|               | Кнели куриные с рисом                     | 80                   | 18,810        | 6,190          | 0,880             | 134,000        | 0,160             | 60                   | 17,30         | 11,80         | 0,00              | 182,10         | 0,00         |
| Обед:         | Гороховое пюре                            | 130                  | 12,200        | 7,500          | 43,100            | 292,500        | 0,000             | 100                  | 12,20         | 7,50          | 43,10             | 307,00         | 0,00         |
|               | компот из сухофруктов<br>с VitC           | 180                  | 0,080         | 0,000          | 27,700            | 113,000        | 0,500             | 150                  | 0,06          | 0,00          | 20,70             | 84,70          | 0,35         |
|               | Хлеб пшеничный                            | 20                   | 2,370         | 0,300          | 14,490            | 71,000         | 0,000             | 20                   | 2,30          | 0,20          | 15,10             | 71,00          | 0,00         |
|               | Хлеб ржаной                               | 40                   | 1,980         | 0,300          | 10,020            | 52,000         | 0,000             | 30                   | 2,70          | 0,40          | 14,80             | 75,40          | 0,00         |
| <b>Итого:</b> |   | <b>37,240</b>        | <b>16,550</b> | <b>109,490</b> | <b>743,500</b>    | <b>10,260</b>  |                   | <b>35,86</b>         | <b>21,59</b>  | <b>103,67</b> | <b>781,20</b>     | <b>7,55</b>    |              |
| Полдник:      | Ватрушка с творогом                       | 75                   | 9,220         | 6,480          | 29,180            | 202,000        | 0,040             | 60                   | 9,22          | 5,48          | 29,15             | 202,00         | 0,04         |
|               | Чай с сахаром                             | 200                  | 0,060         | 0,020          | 9,990             | 40,000         | 0,030             | 150                  | 0,05          | 0,00          | 6,99              | 28,00          | 0,02         |
| <b>Итого:</b> |   |                      | <b>9,28</b>   | <b>6,50</b>    | <b>39,17</b>      | <b>242,00</b>  | <b>0,07</b>       | <b>200</b>           | <b>5,08</b>   | <b>10,96</b>  | <b>8,87</b>       | <b>155,65</b>  | <b>0,20</b>  |
|               | <b>Итого за день:</b>                     |                      | <b>61,68</b>  | <b>40,03</b>   | <b>224,20</b>     | <b>1502,10</b> | <b>15,47</b>      |                      | <b>51,03</b>  | <b>45,67</b>  | <b>180,08</b>     | <b>1382,05</b> | <b>12,59</b> |
|               | <b>Итого за день:</b>                     |                      | <b>86,06</b>  | <b>63,49</b>   | <b>328,92</b>     | <b>2220,70</b> | <b>20,65</b>      |                      | <b>70,34</b>  | <b>64,27</b>  | <b>276,77</b>     | <b>2029,25</b> | <b>17,47</b> |

МЕНЮ

ВЕСНА - ЛЕТО

" 30" мая 2023 год

Неделя 2

День 9

| Приём пищи     | Наименование блюда                     | Ясли 10,5            |                   |              |                   |              | Сад 10,5             |                   |               |              |              |                   |               |
|----------------|--|----------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|----------------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
|                |  | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |              |                   | Витамин<br>С | Вес<br>блюда,<br>гр. | Химический состав |               |              | Витамин<br>С |                   |               |
|                |  |                      | Белки,<br>гр.     | Жиры,<br>гр. | Углевод<br>ы, гр. |              |                      | ищ<br>ценност     | Белки,<br>гр. | Жиры,<br>гр. |              | Углевод<br>ы, гр. | ищ<br>ценност |
| Завтрак 1      | Каша молочная вязкая<br>(пшённая)      | 200                  | 5,67              | 5,28         | 37,44             | 220,00       | 0,00                 | 150               | 5,50          | 8,60         | 36,20        | 210,00            | 0,00          |
|                | Какао с молоком                        | 200                  | 4,00              | 3,50         | 17,50             | 118,00       | 0,14                 | 150               | 3,00          | 2,60         | 16,40        | 120,60            | 1,10          |
|                | Бутерброд с сыром                      | 40/7                 | 5,5               | 9,6          | 20                | 190,4        | 0,14                 | 30/7              | 3,15          | 6,7          | 20           | 154,4             | 0,14          |
| Итого:         |  |                      | 15,17             | 18,38        | 74,94             | 528,40       | 0,28                 |                   | 11,65         | 17,90        | 72,60        | 485,00            | 1,24          |
| Завтрак 2      | Сок                                    | 100                  | 0,54              | 0,00         | 10,10             | 42,20        | 3,60                 | 100               | 0,54          | 0,00         | 10,10        | 42,20             | 3,60          |
|                | Салат из свежих с<br>зелёным горошком  | 60                   | 0,84              | 7,04         | 5,40              | 52,40        | 19,40                | 40                | 0,56          | 2,00         | 3,60         | 34,90             | 12,90         |
|                | Борщ на курином<br>бульоне со сметаной | 200/9                | 1,6               | 4            | 11,2              | 87,8         | 7,03                 | 150               | 1,20          | 3,00         | 8,40         | 65,85             | 5,20          |
| Обед:          | Котлета мясная                         | 70                   | 14,71             | 9,24         | 5,44              | 183,00       | 0,00                 | 60                | 8,90          | 8,90         | 8,97         | 156,00            | 0,00          |
|                | Картофель тушёный в<br>молоке          | 180                  | 3,3               | 6            | 21,8              | 158,4        | 3,1                  | 150               | 2,70          | 5,00         | 18,10        | 132,00            | 2,50          |
|                | Компот из<br>сухофруктов с VitC        | 200                  | 0,06              | 0,00         | 27,70             | 113,00       | 0,50                 | 150               | 0,06          | 0,00         | 20,70        | 84,70             | 0,35          |
| Итого обед:    | Хлеб ржаной                            | 20                   | 2,37              | 0,30         | 14,49             | 71,00        | 0,00                 | 20                | 0,80          | 0,30         | 5,00         | 26,20             | 0,00          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 40                   | 1,98              | 0,30         | 10,02             | 52,00        | 0,00                 | 30                | 2,00          | 4,00         | 10,30        | 54,30             | 0,00          |
|                |  |                      | 24,86             | 26,88        | 96,05             | 717,60       | 30,03                |                   | 16,22         | 23,2         | 75,07        | 553,95            | 20,95         |
| Полдник:       | Суфле из рыбы                          | 60                   | 9,7               | 4,63         | 2,44              | 90,0         | 0,19                 | 70                | 12,81         | 2,56         | 3,29         | 122,0             | 0,26          |
|                | Чай с сахаром                          | 150                  | 0,05              | 0,00         | 6,99              | 28,00        | 0,02                 | 200               | 0,05          | 0            | 9,99         | 40                | 0,03          |
| Итого полдник: |  |                      | 9,75              | 4,63         | 9,43              | 118,00       | 0,21                 |                   | 2,57          | 3,93         | 38,87        | 201               | 0,51          |
| Итого за день  |  |                      | 50,32             | 49,89        | 190,52            | 1406,20      | 34,12                |                   | 42,8          | 3,93         | 196,64       | 1282,15           | 26,3          |

