

Меню день 1 ясли

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда, г |
|--------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.н331/3 | Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив, маслом | 135.297 | 4.43727 | 5.35909 | 17.84 | 0.39 | 150 |
| 7.035/9 | Батон с маслом | 114.417 | 2.72545 | 6 | 18.70364 | 0 | 41 |
| 7.118/1 | Чай с молоком | 77.886 | 2.33333 | 2.40667 | 12.8075 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 327.6 | 9.49605 | 13.76576 | 49.35114 | 0.78 | 341 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Итого: | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.32/1/3 | Салат из отвар.картофеля с зел. горошком и растит.маслом 40гр. | 57.00518 | 1.11273 | 3.97364 | 4.32909 | 2.57 | 40 |
| 7.47с-1 | Суп-лапша на вегетарианском бульоне | 54.93109 | 1.17091 | 1.90091 | 8.94 | 1.6 | 150 |
| 7.061 | Бигус с мясом | 153.58745 | 12.76636 | 11.60091 | 13.07909 | 7.95 | 180 |
| 7.110 | Компот из кураги | 56.475 | 0.44 | 0 | 15.38727 | 37.56 | 150 |
| 7.н003-1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.13545 | 7.51545 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 385.76372 | 17.95 | 17.85091 | 57.6109 | 49.68 | 558 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.9/5/2 | Суфле из творога 120 гр | 338.187 | 14.10083 | 20.19333 | 25.86667 | 0.18 | 120 |
| 7.185 | Повидло | 33.95455 | 0.06091 | 0 | 9.97909 | 0.2 | 15 |
| 7.403/7 | Биокефир 150 г | 75.6 | 4.2 | 4.8 | 6 | 3.36 | 150 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 20 гр | 41.58 | 1.52 | 0.18 | 10.02 | 0 | 20 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 489.32155 | 19.88174 | 25.17333 | 51.86576 | 3.74 | 305 |
| | Всего: | 1,244.48 | 47.82779 | 56.89 | 168.9278 | 58.2 | 1,304.00 |

Меню день 2 ясли

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С, мг | Выход блюда г |
|--------------|---|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.16/4 | Каша молочная рис , пшено со сливочным маслом | 124.029 | 3.95778 | 4.92444 | 16.45556 | 0.32 | 150 |
| 7.035/9 | Батон с маслом | 79.803 | 1.945 | 4.05 | 13.357 | 0 | 29 |
| 7.435/4 | Сыр 6 гр | 17.424 | 1.435 | 1.479 | 0 | 0.04 | 6 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 79.065 | 2.103 | 2.112 | 12.877 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 300.321 | 9.44078 | 12.56544 | 42.68956 | 0.75 | 335 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Итого: | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.28/1/1 | Салат из отвар. картофеля, морк , реп.лука раст.маслом 30 гр. | 65.59 | 0.94 | 3.65 | 7.77 | 2.13 | 30 |
| 7.2/2. | Борщ со сметаной 150гр | 90.16248 | 1.73705 | 4.54607 | 12.14473 | 8.65 | 150 |
| 7.149с-1 | Тефтели рыбные | 130.66 | 12.25 | 4.45 | 5.21 | 0.54 | 60 |
| 7.н151-1 | Макаронные изделия отварные 120 гр. | 190.22643 | 5.0093 | 4.1237 | 34.7975 | 0 | 120 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 67.77504 | 0.4888 | 0.0264 | 17.0825 | 50.16 | 150 |
| 7.н003-1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 608.17895 | 22.88515 | 17.17117 | 92.87973 | 61.48 | 548 |
| | 15:00 | | | | | | |
| 7.270/1/5 | Биойогурт 150 г | 152.55 | 4.5 | 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| | Итого: | 154.01683 | 4.5 | 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.н64-с-1 | Картофельное пюре 130 гр. | 112.49502 | 2.59777 | 3.27098 | 19.18982 | 13.97 | 120 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром. | 49.67863 | 0.04232 | 0.00438 | 12.9375 | 0 | 150 |
| 7.11/12/1 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр | 207.40126 | 5.42239 | 3.23735 | 41.32513 | 0.04 | 60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 400.75991 | 9.20248 | 6.64771 | 80.96745 | 14.01 | 345 |
| | Всего: | 1,505.07 | 46.52841 | 40.98432 | 255.13674 | 81.14 | 1,478.00 |

Меню день 3 ясли

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда г |
|--------------|---|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.н038/3 | Омлет натуральный 110 гр. | 146.5893 | 8.646 | 11.072 | 2.777 | 0.15 | 110 |
| 7.357/6 | Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр | 148.1562 | 4.409 | 9.376 | 18.719 | 0.04 | 50 |
| 7.285 | Какао с молоком | 77.886 | 2.333 | 2.407 | 12.808 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 372.6315 | 15.388 | 22.855 | 34.304 | 0.58 | 310 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Итого: | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.20/1/1 | Салат из отвар. свёклы с раст. м. 30гр. | 53.256 | 0.52 | 3.698 | 3.96 | 1.96 | 30 |
| 7.264/2 | Суп крестьянский со сметаной | 68.1003 | 1.394 | 3.625 | 8.714 | 4.8 | 150 |
| 7.н191 | Тефтели из говядины паровые | 171.88 | 12.15 | 11.16 | 5.6 | 1.08 | 70 |
| 7.н76с/2 | Капуста тушеная. | 74.772 | 2.389 | 3.193 | 11.785 | 25.03 | 120 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 52.0335 | 0.367 | 0.02 | 13.266 | 37.62 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 483.8068 | 19.28 | 22.071 | 59.2 | 70.49 | 558 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.38/3/3 | Запеканка морковная 155 гр. | 155.1717 | 3.825 | 5.757 | 30.877 | 3.27 | 155 |
| 7.004 | Сгущеное молоко 15 гр | 44.352 | 1.106 | 1.306 | 8.602 | 0 | 15 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.403/7 | Биокефир 150 г | 76.3348 | 4.2 | 4.8 | 6 | 3.36 | 150 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого: | 307.0435 | 10.271 | 11.998 | 52.994 | 6.63 | 335 |
| | Всего: | 1,205.28 | 45.439 | 57.024 | 156.598 | 81.7 | 1,303.00 |

Меню день 4 ясли (зима)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда, г |
|--------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.17/5/2 | Пудинг из творога 120 гр | 338.187 | 14.10083 | 20.19333 | 25.86667 | 0.18 | 120 |
| 7.185 | Повидло | 33.9375 | 0.06083 | 0 | 9.97917 | 0.2 | 15 |
| 7.035/9 | Батон с маслом слив | 107.685 | 2.72 | 5.175 | 18.695 | 0 | 40 |
| 7.118/1 | Чай с молоком | 77.886 | 2.33333 | 2.40667 | 12.8075 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 557.6955 | 19.21499 | 27.775 | 67.34834 | 0.77 | 325 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.3/1/1 | Салат из белокоч. капусты с раст.маслом | 50.54 | 0.825 | 3.373 | 6.439 | 22 | 50 |
| 7.н086-7 | Суп гороховый с мясом со сметаной. | 101.9745 | 5.9925 | 4.35917 | 10.66417 | 3.39 | 150 |
| 7.2/9/1 | Мясо индейки отварное в соусе 80 гр | 145.72674 | 9.7117 | 10.7079 | 2.0273 | 0.64 | 80 |
| 7.44/3/2 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр. | 237.45044 | 6.43144 | 6.41444 | 39.87222 | 2.64 | 130 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 52.0335 | 0.36667 | 0.02 | 13.26583 | 37.62 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 651.49018 | 25.78731 | 25.24951 | 88.14352 | 66.29 | 598 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.082 | Снежок 150 г | 154.0755 | 4.5 | 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| 7.1/11/2 | Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр | 23.6685 | 0.55083 | 1.52917 | 1.88167 | 0.07 | 30 |
| 7.273 | Запеканка картофельная с овощами | 96.06225 | 2.40917 | 3.32083 | 15.425 | 3.71 | 90 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 304.99125 | 8.6 | 9.485 | 53.32167 | 4.68 | 285 |
| | Всего: | 1,542.25 | 53.8487 | 62.75591 | 216.08229 | 78.74 | 1,278.00 |

Меню день 5 ясли (зима)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда г |
|--------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.18/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом. | 194.28236 | 6.49071 | 8.13563 | 28.03893 | 0.42 | 200 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 105.25761 | 2.80346 | 2.81598 | 16.86598 | 0.39 | 200 |
| 7.175/1 | Батон с маслом с сыром 40/5/9 | 148.2714 | 5.4444 | 7.7364 | 21.36 | 0.06 | 51 |
| | Итого: | 447.81137 | 14.73857 | 18.68801 | 66.26491 | 0.87 | 451 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.2/1/1 | Салат из отвар. свёклы с соленым огурцомс раст. м. 30гр. | 107.99 | 0.62 | 3.72 | 4.49 | 2.29 | 30 |
| 7.н086 | Суп гороховый с мясом | 141.2378 | 7.40824 | 5.11615 | 14.18286 | 4.53 | 150 |
| 7.н64-с-1 | Картофельное пюре 130 гр. | 112.49502 | 2.59777 | 3.27098 | 19.18982 | 13.97 | 130 |
| 7.355 | Биточки рыбные | 147.37 | 15.015 | 6.68 | 7.04 | 0.51 | 70 |
| 7.110 | Компот из кураги | 56.475 | 0.44 | 0 | 15.387 | 37.56 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 629.332 | 28.541 | 19.162 | 76.164 | 58.86 | 568 |
| | Полдник | 1258.66482 | | | | | 568 |
| 7.н132/2 | Макаронные изделия в молоке с маслом . | 118.97421 | 4.29688 | 5.60411 | 13.79116 | 0.38 | 150 |
| 7.354/4 | Чай с сахаром .. | 33.4278 | 0 | 0 | 8.855 | 0 | 150 |
| 7.148/1 | Шанежка с картофелем*1 | 143.694 | 3.825 | 5.319 | 20.809 | 0.89 | 60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 327.28101 | 9.26188 | 11.05811 | 50.97016 | 1.27 | 375 |
| | Всего: | 1,432.50 | 52.78785 | 49.15452 | 200.66783 | 68 | 1,464.00 |

Меню день 6 дети

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда г |
|------------------|---|---------------------|----------------|----------------|------------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.н123с-2 | Каша из овсяных хлопьев на конц.молоке | 125.793 | 4.414 | 5.917 | 16.397 | 0.32 | 150 |
| 7.035/9 | Батон с маслом слив | 107.685 | 2.72 | 5.175 | 18.695 | 0 | 40 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 69.552 | 1.483 | 1.496 | 12.595 | 0.36 | 150 |
| | Итого: | 303.03 | 8.617 | 12.588 | 47.687 | 0.68 | 340 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.12/1/3 | Салат из морковью с изюмом и раст. маслом | 29.2158 | 0.358 | 1.522 | 5.191 | 1.1 | 30 |
| 7.н146 | Ши вегетарианские со сметаной . | 46.1808 | 1.309 | 2.297 | 6.133 | 8.33 | 150 |
| 7.070 | Жаркое по-домашнему | 237.6522 | 12.416 | 10.95 | 24.296 | 7.8 | 180 |
| 7.078 | Компот из изюма | 64.512 | 0.169 | 0 | 17.468 | 37.55 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 441.3258 | 16.712 | 15.144 | 68.963 | 54.78 | 548 |
| 7.18/5/2 | Пудинг из творога с морковью 100 гр | 201.9519 | 8.93 | 12.256 | 14.673 | 0.62 | 100 |
| 7.004 | Сгущеное молоко 15 гр | 44.352 | 1.106 | 1.306 | 8.602 | 0 | 15 |
| 7.403/7 | Биокефир 150 г | 76.3348 | 4.2 | 4.8 | 6 | 3.36 | 150 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 353.8237 | 15.376 | 18.497 | 36.79 | 3.98 | 280 |
| | Всего: | 1,126.25 | 40.9514 | 46.4754 | 160.70876 | 66.44 | 1,238.00 |

Меню день 7 ясли

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда г |
|--------------|--|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.435/4 | Сыр 6 гр | 17.6 | 1.43556 | 1.47889 | 0 | 0.04 | 6 |
| 7.н038/3 | Омлет натуральный 110 гр. | 146.5893 | 8.646 | 11.072 | 2.777 | 0.15 | 110 |
| 7.035/9 | Батон с маслом | 79.803 | 1.94556 | 4.05 | 13.35778 | 0 | 29 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 79.255 | 2.10333 | 2.11222 | 12.87667 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 323.2473 | 14.13045 | 18.71311 | 29.01145 | 0.58 | 295 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 41.76964 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Итого: | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.001 | Салат из белокачанной капусты и моркови с | 32.071 | 0.77333 | 2.29333 | 3.99667 | 16.9 | 45 |
| 7.258 | Свекольник вегетарианский со сметаной | 70.759 | 1.35667 | 3.33444 | 10.33778 | 4.09 | 150 |
| 7.10/7 | Кнели рыбные | 107.992 | 11.47222 | 4.73778 | 5.40444 | 0.38 | 60 |
| 7.179/2 | Рис припущенный с овощами 120 гр | 157.584 | 3.26444 | 5.76222 | 25.96111 | 2.64 | 120 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 52.141 | 0.36667 | 0.02 | 13.26556 | 37.62 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.13556 | 7.51556 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 484.312 | 19.69333 | 16.52333 | 74.84112 | 61.63 | 563 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.4/3/3 | Картофельное пюре с морковью | 84.131 | 2.23111 | 2.36667 | 14.71111 | 5.4 | 100 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 42.12 | 0.03333 | 0.00333 | 11.07667 | 0.6 | 150 |
| 7.11/12. | Пирожки печеные из дрож.теста сизюмом 60 гр. | 153.08 | 3.99444 | 2.36333 | 30.99 | 0.03 | 60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.13556 | 7.51556 | 0 | 15 |
| | Итого: | 310.516 | 7.39888 | 4.86889 | 64.29334 | 6.03 | 325 |
| | Всего: | 1,159.87 | 41.72266 | 40.20533 | 178.24591 | 72.24 | 1,283.00 |

Меню день 8 ясли

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блода, г |
|--------------|---|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|-------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.н119с | Каша пшениная молочная со сливочным маслом | 124.029 | 3.95778 | 4.92444 | 16.45556 | 0.32 | 150 |
| 7.357/6 | Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр | 148.297 | 4.41 | 9.37556 | 18.72 | 0.04 | 50 |
| 7.285 | Какао с молоком | 77.886 | 2.33333 | 2.40778 | 12.80778 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 350.212 | 10.70111 | 16.70778 | 47.98334 | 0.75 | 350 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.031/1 | Сок фруктовый 100г | 41.4 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Итого: | 41.79808 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 4 | 100 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.24/1/1 | Салат из отварн. свеклы с яблоками и раст. маслом 30гр. | 72.40669 | 0.67205 | 4.47045 | 8.6308 | 1.86 | 30 |
| 7.255 | Суп-пюре картофельный вегетарианский | 81.107 | 1.94333 | 3.19444 | 11.97889 | 3.63 | 150 |
| 7.н243 | Голубцы ленивые в молочном соусе. | 170.346 | 15.18444 | 13.02667 | 12.99556 | 3 | 180 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 67.69784 | 0.48876 | 0.02637 | 17.08248 | 50.16 | 200 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.13556 | 7.51556 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 455.32253 | 20.74858 | 21.09349 | 66.56329 | 58.65 | 598 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.270/1/5 | Биойогурт 150 г | 154.01683 | 4.5 | 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| 7.1/11/2 | Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр | 24.208 | 0.55111 | 1.52778 | 1.88111 | 0.07 | 30 |
| 7.21/3/1 | Биточки(котлеты) картофельные с морковью запечен. 130 гр. | 174.273 | 4.27889 | 5.07889 | 30.21222 | 8.02 | 130 |
| 7.298 | Печенье 25 гр | 103.05 | 2.6 | 1.3 | 19.2 | 0 | 25 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.13556 | 7.51556 | 0 | 15 |
| | Итого: | 486.73283 | 13.07 | 12.54223 | 87.30889 | 8.99 | 350 |
| | Всего: | 1,334.07 | 45.01969 | 50.4435 | 211.95552 | 72.39 | 1,398.00 |

Меню день 9 ясли (зима)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда г |
|--------------|---|---------------------|----------------|----------------|------------------|--------------|------------------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 7.19/5/1 | Суфле творожное 150 гр | 407.3085 | 18.123 | 27.85 | 20.44 | 0.34 | 150 |
| 7.004 | Сгущеное молоко 15 гр | 44.352 | 1.106 | 1.306 | 8.602 | 0 | 15 |
| 7.035/9 | Батон с маслом слив | 107.685 | 2.72 | 5.175 | 18.695 | 0 | 40 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 79.065 | 2.103 | 2.112 | 12.877 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 638.4105 | 24.052 | 36.443 | 60.614 | 0.73 | 355 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| | Обед | | | | | | |
| 7.367-3 | Огурец консервированный 30 гр | 3.51 | 0.226 | 0.026 | 0.682 | 3 | 30 |
| 7.264 | Суп крестьянский со сметаной. | 87.84 | 1.81 | 4.49 | 11.52 | 6.41 | 150 |
| 7.8/9. | Суфле из мяса кур паровое 80 гр | 278.721 | 16.904 | 21.722 | 3.614 | 0.36 | 80 |
| 7.180-3 | Рагу из овощей | 66.4164 | 2.158 | 2.159 | 10.883 | 8.48 | 120 |
| 7.110 | Компот из кураги | 56.475 | 0.44 | 0 | 15.387 | 37.56 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 556.7274 | 23.998 | 28.772 | 57.961 | 55.81 | 568 |
| | Полдник | | | | | | |
| 7.082 | Снежок 150 г | 152.55 | 4.5 | 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| 7.н162-4 | Каша рисовая молочная со сливочным маслом . | 84.3786 | 2.65 | 3.682 | 11.331 | 0.26 | 100 |
| 7.015 | Вафли 20 гр | 63 | 0.64 | 0.56 | 16.18 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого : | 331.1136 | 8.93 | 8.877 | 63.526 | 1.16 | 285 |
| | Всего: | 1,554.32 | 57.2264 | 74.3384 | 189.36976 | 64.7 | 1,278.00 |

Меню день 9 ясли (лето)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г |
|--------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| | Завтрак | | |
| 7.19/5/1 | Суфле творожное 150 гр | 407.3085 | 18.123 |
| 7.004 | Сгущеное молоко 15 гр | 44.352 | 1.106 |
| 7.035/9 | Батон с маслом слив | 107.685 | 2.72 |
| 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 79.065 | 2.103 |
| | Итого: | 638.4105 | 24.052 |
| | Второй завтрак | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 |
| | Обед | | |
| 7.288 | Салат из помидоров 60 гр. | 37.8324 | 0.748 |
| 7.264 | Суп крестьянский со сметаной. | 87.84 | 1.81 |
| 7.8/9. | Суфле из мяса кур паровое 80 гр | 278.721 | 16.904 |
| 7.180-3 | Рагу из овощей | 66.4164 | 2.158 |
| 7.110 | Компот из кураги | 56.475 | 0.44 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 |
| | Итого: | 591.0498 | 24.52 |
| | Полдник | | |
| 7.082 | Снежок 150 г | 152.55 | 4.5 |
| 7.н162-4 | Каша рисовая молочная со | 84.3786 | 2.65 |
| 7.015 | Вафли 20 гр | 63 | 0.64 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 |
| | Итого : | 331.1136 | 8.93 |
| | Всего: | 1,588.65 | 57.7484 |

| Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блода, г |
|----------------|------------------|--------------|-------------------|
| 27.85 | 20.44 | 0.34 | 150 |
| 1.306 | 8.602 | 0 | 15 |
| 5.175 | 18.695 | 0 | 40 |
| 2.112 | 12.877 | 0.39 | 150 |
| 36.443 | 60.614 | 0.73 | 355 |
| | | | |
| 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| | | | |
| 3.128 | 3.277 | 13.48 | 60 |
| 4.49 | 11.52 | 6.41 | 150 |
| 21.722 | 3.614 | 0.36 | 80 |
| 2.159 | 10.883 | 8.48 | 120 |
| 0 | 15.387 | 37.56 | 150 |
| 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 0 | 0 | 0 | 3 |
| 31.874 | 60.556 | 66.29 | 598 |
| | | | |
| 4.5 | 28.5 | 0.9 | 150 |
| 3.682 | 11.331 | 0.26 | 100 |
| 0.56 | 16.18 | 0 | 20 |
| 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 8.877 | 63.526 | 1.16 | 285 |
| 77.4404 | 191.96476 | 75.18 | 1,308.00 |

Меню день 10 ясли (зима)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда, г |
|-----------------------|--|------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 7.н080-1 | Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 144.4878 | 5.113 | 5.783 | 21.659 | 0.31 | 150 |
| 7.435/4 | Сыр 6 гр | 17.424 | 1.435 | 1.479 | 0 | 0.04 | 6 |
| 7.035/9 | Батон с маслом | 79.803 | 1.945 | 4.05 | 13.357 | 0 | 29 |
| 7.285 | Какао с молоком | 77.886 | 2.333 | 2.407 | 12.808 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 319.6008 | 10.826 | 13.719 | 47.824 | 0.74 | 335 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| Обед | | | | | | | |
| 7.27/1/1 | Салат из отвар. картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. м. 30гр. | 75.62043 | 1.1364 | 3.7145 | 9.5035 | 1.96 | 30 |
| 7.064 | Биточки рыбные из горбуши. | 84.6324 | 8.724 | 3.9 | 4.016 | 0.32 | 40 |
| 7.037с | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной. | 94.41 | 4.478 | 4.692 | 9.424 | 4.02 | 150 |
| 7.н64-с-1 | Картофельное пюре 120 гр. | 102.9582 | 2.397 | 3.02 | 17.714 | 8.59 | 120 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 52.0335 | 0.367 | 0.02 | 13.266 | 37.62 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 473.41953 | 19.5624 | 15.7215 | 69.7985 | 52.51 | 528 |
| Полдник | | | | | | | |
| 7.н132/4 | Макаронные изделия в молоке с маслом. | 63.549 | 2.369 | 2.989 | 7.545 | 0.21 | 100 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 42.12 | 0.034 | 0.004 | 11.076 | 0.6 | 150 |
| 7.9/12. | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 60 гр | 119.9304 | 3.565 | 2.559 | 21.785 | 0.3 | 60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 256.7844 | 7.108 | 5.687 | 47.921 | 1.11 | 325 |
| | Всего: | 1,077.88 | 37.7428 | 35.3739 | 172.8123 | 61.36 | 1,258.00 |

Меню день 10 ясли (лето)

| № тех. карты | Блюдо | Энерг. цен. ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | С,мг | Выход блюда, г |
|-----------------------|--|------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 7.н080-1 | Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 144.4878 | 5.113 | 5.783 | 21.659 | 0.31 | 150 |
| 7.435/4 | Сыр 6 гр | 17.424 | 1.435 | 1.479 | 0 | 0.04 | 6 |
| 7.035/9 | Батон с маслом | 79.803 | 1.945 | 4.05 | 13.357 | 0 | 29 |
| 7.285 | Какао с молоком | 77.886 | 2.333 | 2.407 | 12.808 | 0.39 | 150 |
| | Итого: | 319.6008 | 10.826 | 13.719 | 47.824 | 0.74 | 335 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 7.131-3 | Яблоко 70 гр. | 28.07 | 0.25 | 0.25 | 7.27 | 7.00 | 70.00 |
| | Итого: | 28.07191 | 0.2464 | 0.2464 | 7.26876 | 7 | 70 |
| Обед | | | | | | | |
| 7.291 | Салат из огурцов с растительным маслом. | 22.2093 | 0.46 | 1.937 | 1.985 | 4.1 | 45 |
| 7.064 | Биточки рыбные из горбуши. | 84.6324 | 8.724 | 3.9 | 4.016 | 0.32 | 40 |
| 7.037с | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной. | 94.986 | 4.522 | 4.698 | 9.541 | 4.02 | 150 |
| 7.н64-с-1 | Картофельное пюре 120 гр. | 102.9582 | 2.397 | 3.02 | 17.714 | 8.59 | 120 |
| 7.115/1 | Компот из сухофруктов. | 52.0335 | 0.367 | 0.02 | 13.266 | 37.62 | 150 |
| 7.н003/1 | Хлеб ржаной 20 гр | 32.58 | 1.32 | 0.24 | 8.36 | 0 | 20 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| 7.044 | Соль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Итого: | 420.5844 | 18.93 | 13.95 | 62.397 | 54.65 | 543 |
| Полдник | | | | | | | |
| 7.н132/4 | Макаронные изделия в молоке с маслом. | 63.549 | 2.369 | 2.989 | 7.545 | 0.21 | 100 |
| 7.022-3 | Чай с лимоном. | 42.12 | 0.034 | 0.004 | 11.076 | 0.6 | 150 |
| 7.9/12. | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 60 гр | 119.9304 | 3.565 | 2.559 | 21.785 | 0.3 | 60 |
| 7.144 | Хлеб пшеничный 15 гр. | 31.185 | 1.14 | 0.135 | 7.515 | 0 | 15 |
| | Итого: | 256.7844 | 7.108 | 5.687 | 47.921 | 1.11 | 325 |
| | Всего: | 1,025.04 | 37.1104 | 33.6024 | 165.4108 | 63.5 | 1,273.00 |

