

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МКДОУ № 153 *Серебрякова* Г.И. Серебрякова

Приказ № *670/г* от *30.08* 2023 г.



Примерное 10-дневное меню осень-зима ЯСЛИ
МКДОУ № 153 г. Киров
в 2023-2024 уч. году

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ЯСЛИ 1 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (ясли)	170	4,8	4,1	26,35	137,9	0,5	N 184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (ясли)	45	0,4	2,2	3,7	38	0,6	N 71
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	2,17	3,3	7,14	66,62	8,83	N 22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	АЗУ (ясли)	200	14,98	15,78	22,9	256,14	16,64	N 260
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150			8,8	30,94		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2	12,6	69,5		
	ГРУША	100	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5	
Ужин 1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ясли)	130	22,33	16,3	14,01	292,09		N 219
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12		2,76	11,94	0,12	N 711
	БАТОН (ясли) 30 гр	25	1,92	0,25	12,83	65,5		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ясли)	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 1 ОЗ		1954	70,16	61,88	209,63	1618,07	38,99	
ЯСЛИ 2 ОЗ								
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (ясли)	170	4,7	4,8	21,3	147,2	0,6	N 184
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ (ясли)	10	2,31	2,98		36,52		N 14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (ясли)	45	1,61	4,55	3,5	61,04	3,56	N 30
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	3,5	5,5	6,8	100,5	6,9	N 142
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (ясли)	180	45,97	49,09	26,07	720,62	2,78	N 262
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	0,17		15,33	62,58		N 510
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	

	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ (ясли)	55	5,3	7,8	27,7	197,8	0,08	N 512
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ясли)	45	0,9	3,9	3,4	52	1,3	
	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ясли)	50	2,17	2,33	1,8	46,42	0,08	N 250
	РИС ОТВАРНОЙ (ясли)	110	2	2,2	22,7	115,8		N 325
	ПОДЛИВ (ясли)	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0,6	N 364
	БАТОН (ясли) 30 гр	25	1,92	0,25	12,83	65,5		
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ясли)	180	0,2	0,2	14	67,1	54,4	N 441
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 2 ОЗ		1979	85,73	101,89	249,47	2288,37	85,7	
ЯСЛИ 3 ОЗ								
Завтрак 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	7,1	8,7	32,3	236,7		N 210
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0,6	2,2	4,7	42,2	5,9	N 81
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ясли)	200	3,6	3,4	6,24	85,2	4,6	N 192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (ясли)	160	3,2	3,9	15,2	127,6	10,7	N 335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (ясли)	70	13,42	13,81	7,93	213,63		N 288
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (ясли)	150	0,1		8	32,1	0,3	N 410
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	ВАФЛИ	15	0,42	0,48	6,78	42,9		
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0,6	2,2	8,3	57,4	0,04	N 121
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (ясли)	130	10,4	11,4	23,1	236,1	0,2	N 155
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ (30 гр)	30	0,42	1,2	1,92	20,4		N 371
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
	БАТОН (ясли) 30 гр	20	1,53	0,2	10,27	52,4		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 3 ОЗ		1944	56,44	64,74	219,39	1747,63	37,04	
ЯСЛИ 4 ОЗ								

Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9,44	8,62	14,85	200,11	0,09	N 224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0,1	N 364
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ (ясли)	45	2,12	8,72	3,14	100,05	2,68	N 48
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ясли)	200	3,2	4,1	8,1	84	0,6	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ясли)	100	4,9	3,2	22,5	138,8	0,6	N 443
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ясли)	50	4,9	2,89	0,4	84,66	8,96	N 313
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (ясли)	50	0,2	1,9	1,8	26,7		N 360
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150			8,8	30,94		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин 1	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ясли)	70	14,64	12,43	5,79	195,78		N 282
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130 гр (ясли)	130	2	2,9	9,3	79,3	5,5	N 183
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН (ясли) 30 гр	25	1,92	0,25	12,83	65,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 4 ОЗ		1879	61,35	60,53	207,53	1631,72	34,73	
ЯСЛИ 5 ОЗ								
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ" (ясли)	170	4,1	4,3	24,18	144,8	0,5	N 164
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98		36,51		N 14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (ясли)	45	0,7	2,9	3,1	42,7	1,5	N 211
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	3,3	4,9	7,8	99,8	3,9	N 92
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ясли)	150	3,6	4,2	14,6	125	19,2	N 346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ясли)	4	0,61	0,62	0,51	10,12		N 272

	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (ясли)	150	0,1		8	32,1	0,3	N 410
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	5	
	МАРМЕЛАД	15	0,23	1,28	9,3	50,77		
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ясли)	150	2,9	5	15	141,5	12	N 333
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ясли)	60	5,89	0,23	0,4	30,34		N 228
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
	БАТОН (ясли) 30 гр	20	1,53	0,2	10,27	52,4		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 5 ОЗ		1893	40,3	43,77	188,31	1367,05	47,7	
ЯСЛИ 6 ОЗ								
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	8,2	7,9	17,6	201,2	0,4	N 155
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	0,2	N 711
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (ясли)	45	0,5	3	2,2	39,5	2,69	N 48
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	2,17	3,3	7,14	66,62	8,83	N 22
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (ясли)	150	5,43	10,87	19,92	199,17	9,75	N 133
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (ясли)	70	17,91	19,61	12,81	299,66	3,78	N 284
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150			8,8	30,94		N 402
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	
	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,67	40,61	0,44	
Ужин 1	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ (ясли)	60	1,89	2,06	1,71	69,43	0,17	N 233
	ГАРНИР ОВОЩНОЙ (ясли)	150	4,02	3,6	14,3	116,2	6,6	N 363
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН (ясли) 35 гр	25	2	0,29	12,29	59,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 6 ОЗ		1989	63,5	72,94	204,27	1815,3	38,47	
ЯСЛИ 7 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (ясли)	170	4,2	5,1	18	135,1	0,5	N 184
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	СЫР ПОРЦИЯМИ (ясли)	10	2,31	2,98		36,52		N 14

	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (ясли)	45	1,2	2,3	2,9	37,2	1,7	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ясли)	200	5,12	3,6	14,88	112,8	4,8	N 99
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (ясли)	160	3,2	3,9	15,2	127,6	10,7	N 335
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (ясли)	60	7,1	7,3	2,5	121,4	0,4	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	0,17		15,33	62,58		N 510
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	N 434
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА " (ясли)	50	3,58	2,98	27,04	151,09		N 471
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0,8	2,9	3,2	42,8	4,6	N 51
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ясли)	60	5,89	0,23	0,4	30,34		N 228
	РИС ОТВАРНОЙ (ясли)	110	2	2,2	22,7	115,8		N 325
	СОУС СМЕТАННЫЙ (ясли)	30	0,36	1,32	1,38	23,1		N 371
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ясли)	180	0,2	0,2	14	67,1	54,4	N 441
	БАТОН (ясли) 30 гр	25	1,92	0,25	12,83	65,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 7 ОЗ		2024	53,09	52,51	233,52	1682,63	91,7	
ЯСЛИ 8 ОЗ								
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ (ясли)	170	4,6	6,2	17,4	143,8	0,6	N 84
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0,53	2,25	4,91	47,52	1,99	N 101
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	2,9	3,9	6,4	81,1	4,1	N 52
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ясли)	110	2,17	2,86	18,99	104,92		N 331
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (ясли)	70	6,9	6,9	2,8	119	0,6	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ясли)	150			8,8	30,94		N 402
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435

	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,14	1,2	7,56	41,7		
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция (ясли)	45	1,32	0,24	6,7	34,8	2,8	
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (ясли)	180	4,4	8,7	10,23	144,6	10,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,7	
	БАТОН (ясли) 30 гр	25	1,92	0,25	12,83	65,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 8 ОЗ		1959	46,8	49,5	195,61	1450,82	37,5	
ЯСЛИ 9 ОЗ								
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (ясли)	130	17,5	10,36	18,76	241,63		N 227
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (ясли)	30	1,99	2,37	16,3	20,37	0,1	N 364
	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (ясли)	45	1,61	4,55	3,5	61,04	3,56	N 30
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (ясли)	200	5,2	5,6	8,5	119,8	6,45	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ясли)	150	3,6	3,1	13,1	100,2	26,3	N 346
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ясли)	50	4,9	2,89	0,4	84,66	8,96	N 313
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (ясли)	150	0,1		8	32,1	0,3	N 410
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ясли)	60	3,8	2,52	31,93	169,22		N 464
	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,67	40,61	0,44	
Ужин 1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ (ясли)	45	0,54	2,33	4,24	40,1	11,58	N 41
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ (ясли)	180	20,94	11,97	21,96	278,82	12,05	N 236
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
	БАТОН (ясли) 35 гр	25	2	0,29	12,29	59,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ 9 ОЗ		1974	78,56	63,89	232,49	1824,45	74,94	
ЯСЛИ.10 ОЗ								
Завтрак 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ясли)	130	5,7	7,9	3,68	127,3	0,3	N 214

	БАТОН (ясли) 35 гр	35	2,8	0,4	17,2	83,3		
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75		N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	45	0,5	2,9	3,7	43,9	0,5	N 101
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (ясли)	200	3,7	4,4	6,2	87,5	11,3	N 83
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ясли)	100	2,38	3,03	24,83	135,69		N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (ясли)	80	11,4	9,6	5,9	163	13	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ясли)	40	2,2	0,4	16,2	78,4		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ясли)	150	0,17		15,33	62,58		N 510
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,99	61,94	2	N 435
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	5	
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (ясли)	30	0,9	0,1	2	12	3	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ясли)	160	11,16	10,26	21	223,2	10,8	
	СОУС СМЕТАННЫЙ (ясли)	50	0,6	2,2	2,3	38,5		N 371
	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,33	29,42		N 430
	БАТОН (ясли) 35 гр	25	2	0,29	12,29	59,5		
На весь день	Соль (ясли)	4						
Итого за ЯСЛИ.10 ОЗ		1819	53,63	52,94	195,99	1526,6	49,9	
Итого за весь период		19414	609,57	624,58	2136,21	16952,64	536,68	
Среднее значение за период		1941,4	60,96	62,46	213,62	1695,26	53,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,6	3,68	12,6			