

Согласовано

Руководитель МБДОУ № 23

С.И. Селезнарова

2025 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания в дошкольных учреждениях 1.5.3/37 лез

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	200/5	3,93	5,20	4,99	6,60	20,87	27,60	144,11	190,60
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,80	2,25	2,50	12,24	13,60	79,20	88,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,90	2,30	4,40	4,50	13,00	15,40	99,00	111,00
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:	435	510	8,63	10,58	11,92	13,88	52,97	63,46	353,11	420,40

2-й завтрак										
Кефир	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,65
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,75	3,25	4,40	5,20	55,55	65,65

Обед										
Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,70	1,83	3,05	2,28	3,80	27,30	45,50
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	200/15	4,36	4,96	3,10	3,60	10,84	14,44	88,80	109,80
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	70	70	8,00	8,00	6,49	6,49	8,05	8,05	122,52	122,52
Капуста тушеная	120	150	2,48	3,10	3,88	4,85	11,31	14,14	90,12	112,65
Напиток из сухофруктов	180	200	0,50	0,55	0,02	0,02	19,43	21,59	79,92	88,80
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:	600	735	18,14	20,71	15,77	18,66	65,84	81,92	477,96	578,27

Полдник										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,78	0,78	6,12	6,12	12,50	12,50	108,20	108,20
Пудинг рыбный	60	80	7,50	11,60	5,40	7,20	5,80	8,60	101,00	145,60
Макароны отварные	120	150	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого:	325	375	15,48	20,69	15,82	18,61	66,30	75,01	467,85	549,35
ВСЕГО:			45,44	55,75	46,26	54,40	189,51	225,58	1354,47	1613,67

2-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	200/5	5,47	7,24	6,15	8,20	28,00	37,00	187,50	250,00
Чай с молоком	180	200	1,44	1,60	1,17	1,30	10,35	11,50	57,60	64,00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3,50	4,80	5,95	7,20	12,90	15,40	119,60	146,00
Фрукты свежие	70	70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80
Итого:	440	517	10,69	13,92	13,55	16,98	58,11	70,76	395,50	490,80

2-й завтрак										
Молоко кипяченое	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55
Итого:	110	130	3,19	3,77	2,92	3,45	5,00	5,92	58,85	69,55

Обед										
Икра морковная	30	50	0,66	1,10	1,38	2,30	3,26	5,44	28,11	46,85
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/6	200/7	1,23	1,62	3,85	4,98	7,83	10,42	72,20	95,80
Плов из птицы	150	200	9,23	12,30	6,15	8,20	18,60	24,80	262,00	349,33
Чай с сахаром с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,09	0,10	8,55	9,50	36,00	40,00
Хлеб дарницкий	35	50	2,38	3,40	0,45	0,65	13,93	19,90	69,30	99,00
Итого:	551	707	13,77	18,72	11,92	16,23	52,17	70,06	467,61	630,98

Полдник										
Сок	95	95	0,48	0,48	0,10	0,10	9,60	9,60	40,85	40,85
Кондитерское изделие (печенье)	15	30	1,13	2,25	1,47	2,94	11,16	22,32	62,25	124,50
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	105/20	130/20	8,23	9,84	5,90	6,90	20,47	22,70	167,98	192,40
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого:	265	305	12,11	14,85	7,71	10,18	55,98	69,38	341,28	427,95
ВСЕГО:			39,75	51,26	36,09	46,83	171,26	216,11	1263,24	1619,28

Примерное десятидневное меню для организации питания в дошкольных учреждениях 1,5-3/ 3-7 лет

1-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/5	200/5	3.93	5.20	4.99	6.60	20.87	27.60	144.11	190.60
Кофейный напиток с молоком	0180	0200	2.52	2.80	2.25	2.50	12.24	13.60	79.20	88.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1.90	2.30	4.40	4.50	13.00	15.40	99.00	111.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	435	510	0008.63	0010.58	0011.92	0013.88	0052.97	0063.46	0353.11	0420.40

2-й завтрак										
Кефир	0110	0130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.40	5.20	55.55	65.65
Итого:	110	130	0003.19	0003.77	0002.75	0003.25	0004.40	0005.20	0055.55	0065.65

Обед										
Салат из свеклы отварной	0030	0050	0.42	0.70	1.83	3.05	2.28	3.80	27.30	45.50
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	150/15	200/15	4.36	4.96	3.10	3.60	10.84	14.44	88.80	109.80
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	0070	0070	8.00	8.00	6.49	6.49	8.05	8.05	122.52	122.52
Капуста тушеная	0120	0150	2.48	3.10	3.88	4.85	11.31	14.14	90.12	112.65
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	600	735	0018.14	0020.71	0015.77	0018.66	0065.84	0081.92	0477.96	0578.27

Полдник										
Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Кондитерское изделие (вафли)	0020	0020	0.78	0.78	6.12	6.12	12.50	12.50	108.20	108.20
Пудинг рыбный	0060	0080	7.50	11.60	5.40	7.20	5.80	8.60	101.00	145.60
Макароны отварные	0120	0150	4.44	5.55	3.96	4.95	23.64	29.55	147.60	184.50
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого:	325	375	15.47	20.69	15.81	18.60	66.30	75.01	467.85	549.35
ВСЕГО:			45.44	55.75	46.25	54.39	189.50	225.58	1354.47	1613.67

2-й день: Завтрак										
Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша ячневая молочная с маслом	150/5	200/5	5.47	7.24	6.15	8.20	28.00	37.00	187.50	250.00
Чай с молоком	0180	0200	1.44	1.60	1.17	1.30	10.35	11.50	57.60	64.00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3.50	4.80	5.95	7.20	12.90	15.40	119.60	146.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	440	517	10.69	13.92	13.55	16.98	58.11	70.76	395.50	490.80

2-й завтрак										
Молоко кипяченое	110	130	3.19	3.77	2.92	3.44	5.00	5.92	58.85	69.55
Итого:	110	130	0003.19	0003.77	0002.92	0003.44	0005.00	0005.92	0058.85	0069.55

Обед										
Икра морковная	0030	0050	0.66	1.10	1.38	2.30	3.26	5.44	28.11	46.85
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	150/6	200/7	1.23	1.62	3.85	4.98	7.83	10.42	72.20	95.80
Плов из птицы	0150	0200	9.22	12.30	6.15	8.20	18.60	24.80	262.00	349.33
Чай с сахаром с лимоном	0180	0200	0.27	0.30	0.09	0.10	8.55	9.50	36.00	40.00
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	551	707	13.77	18.72	11.92	16.23	52.17	70.06	467.61	630.98

Полдник										
Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Кондитерское изделие (печенье)	0015	0030	1.12	2.25	1.47	2.94	11.16	22.32	62.25	124.50
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	105/20	130/20	8.22	9.84	5.90	6.90	20.47	22.70	167.98	192.40
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого:	265	305	12.10	14.84	7.71	10.18	55.98	69.38	341.28	427.95
ВСЕГО:			39.75	51.26	36.09	46.83	171.26	216.11	1263.24	1619.28

3-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	6.35	8.40	4.99	6.60	28.58	37.80	185.55	245.40
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1.90	2.30	4.40	4.50	13.00	15.40	99.00	111.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	435	510	0008.71	0011.18	0009.76	0011.48	0056.81	0069.36	0349.55	0425.20

2-й завтрак

Молоко кипяченое	110	130	3.19	3.77	2.92	3.44	5.00	5.92	58.85	69.55
Итого:	110	130	0003.19	0003.77	0002.92	0003.44	0005.00	0005.92	0058.85	0069.55

Обед

Салат картофельный с зеленым горошком	0030	0050	0000.75	0001.25	0001.89	0003.15	0002.49	0004.15	0030.00	0050.00
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/15	200/15	0004.08	0004.62	0003.19	0003.76	0010.39	0013.82	0088.02	0108.97
Тефтели рыбные в сметанно-томатном соусе	50/15	70/15	0007.80	0010.92	0004.00	0005.60	0001.60	0002.24	0073.60	0103.04
Пюре картофельное	0120	0150	2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.44	109.80	137.25
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	595	750	0017.96	0023.80	0013.39	0017.98	0064.19	0082.14	0450.64	0587.06

Полдник:

Булочка домашняя	0050	0050	3.50	3.50	5.58	5.58	23.17	23.17	157.50	157.50
Чай с молоком	0180	0200	1.44	1.60	1.17	1.30	10.35	11.50	57.60	64.00
Биточки "Рябушка" с соусом сметанным с томатом	0070	0070	1.41	1.41	5.77	5.77	7.70	7.70	87.90	87.90
Рагу овощное	130/3	150/5	2.06	2.40	9.72	11.33	11.66	13.59	142.44	166.00
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого:	463	505	10.69	11.19	22.48	24.22	67.64	70.72	515.64	545.60
ВСЕГО:			40.55	49.94	48.55	57.13	193.64	228.13	1374.68	1627.41

4-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Омлет натуральный с маслом	80/5	100/5	7.32	9.05	11.11	13.74	1.84	2.26	136.00	168.00
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3.50	4.80	5.95	7.20	12.90	15.40	119.60	146.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	370	417	11.28	14.33	17.43	21.32	29.97	33.82	320.60	382.80

2-й завтрак

Напиток из шиповника	0110	0130	0.37	0.43	0.15	0.18	10.06	13.72	42.90	50.70
Итого:	110	130	0.37	0.43	0.15	0.18	10.06	13.72	42.90	50.70

Обед

Винегрет овощной	0030	0050	0.48	0.80	1.86	3.10	1.98	3.30	26.40	44.00
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3.15	5.50	4.70	7.20	5.50	8.00	77.00	119.10
Птица тушеная в соусе	40/40	50/50	9.80	12.26	2.71	3.38	2.35	2.94	73.00	91.25

Юре из гороха	0120	0150	14.06	17.58	6.80	8.50	32.79	40.99	232.87	291.09
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	612	779	30.37	40.09	16.54	22.85	75.98	96.72	558.49	733.24

Полдник

Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Кондитерское изделие (вафли)	0020	0020	0.78	0.78	6.12	6.12	12.50	12.50	108.20	108.20
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	70/15	100/20	5.33	7.51	4.77	6.68	31.60	44.34	210.12	287.00
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Итого:	230	265	0008.86	0011.04	0011.22	0013.13	0068.45	0081.20	0429.37	0506.25
ВСЕГО:			0050.89	0065.90	0045.33	0057.48	0184.47	0225.46	1351.36	1672.99

5-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6.40	8.46	68.50	90.60	23.97	31.70	183.13	242.20
Чай с сахаром с лимоном	0180	0200	0.27	0.30	0.09	0.10	8.55	9.50	36.00	40.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1.90	2.30	4.40	4.50	13.00	15.40	99.00	111.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	435	510	8.85	11.34	73.27	95.48	52.38	63.46	348.93	424.00

2-й завтрак:

Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Итого:	95	95	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85

Обед

Салат из свеклы отварной	0030	0050	0.42	0.70	1.83	3.05	2.28	3.80	27.30	45.50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	150/15	200/15	6.29	7.39	5.55	6.60	9.90	13.17	114.77	141.72
Макароны отварные	0120	0150	4.44	5.55	3.96	4.95	23.64	29.55	147.60	184.50
Кнели из птицы с соусом сметанным с томатом	0070	0070	6.10	6.10	6.14	6.14	4.10	4.10	177.30	177.30
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	600	735	20.14	23.69	17.95	21.41	73.28	92.11	616.18	736.82

Полдник:

Суфле рыбное	0060	0070	9.40	10.97	4.40	5.13	1.70	1.98	84.00	98.00
Каша перловая вязкая с маслом	120/3	120/3	4.08	4.08	3.96	3.96	20.04	20.04	132.00	132.00
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Сдоба обыкновенная	0050	0050	4.00	4.00	1.40	1.40	23.90	23.90	124.00	124.00
Итого:	443	473	19.94	21.53	10.09	10.83	68.77	69.98	444.40	462.20
ВСЕГО:			49.40	57.04	101.40	127.82	204.02	235.14	1450.36	1663.87

6 день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша пшенная молочная с маслом	150/5	200/5	6.41	8.48	5.81	7.68	28.10	37.16	190.23	251.60
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3.50	4.80	5.95	7.20	12.90	15.40	119.60	146.00
Итого:	370	447	10.09	13.48	11.85	14.98	49.37	61.86	344.03	435.60

2-й завтрак

Кефир	0110	0130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.40	5.20	55.55	65.65
Итого:	110	130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.40	5.20	55.55	65.65

Обед

Икра морковная	0030	0050	0.66	1.10	1.38	2.30	3.26	5.44	28.11	46.85
----------------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------

Ассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/15/5	200/15/7	4.38	4.85	6.20	7.53	10.22	13.61	114.30	141.54
Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	0070	0070	6.78	6.78	1.78	1.78	6.40	6.40	68.88	68.88
Пюре картофельное	0120	0150	2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.44	109.80	137.25
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	605	742	17.15	19.74	13.67	17.08	69.59	87.38	470.31	582.32

Полдник:										
Птица в соусе с томатом	30/30	40/40	5.70	7.60	6.64	8.86	1.33	1.77	103.84	138.45
Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	150/5	5.35	6.74	4.61	5.81	19.32	24.35	140.04	176.47
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Булочка домашняя	0050	0050	3.50	3.50	5.58	5.58	23.17	23.17	157.50	157.50
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	513	585	17.29	20.60	17.44	20.87	73.81	80.21	536.58	611.42
ВСЕГО:			47.72	57.59	45.72	56.17	197.16	234.65	1406.46	1694.99

7-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Суп молочный с вермишелью	0150	0180	4.32	5.18	4.86	5.83	14.78	17.73	120.15	144.18
Чай с сахаром с лимоном	0180	0200	0.27	0.30	0.09	0.10	8.55	9.50	36.00	40.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1.90	2.30	4.40	4.50	13.00	15.40	99.00	111.00
Итого:	360	415	6.49	7.78	9.35	10.43	36.33	42.63	255.15	295.18

2-й завтрак										
Напиток из шиповника	0110	0130	0.37	0.43	0.15	0.18	10.06	13.72	42.90	50.70
Итого:	110	130	0000.37	0000.43	0000.15	0000.18	0010.06	0013.72	0042.90	0050.70

Обед										
Салат из свеклы отварной	0030	0050	0.42	0.70	1.83	3.05	2.28	3.80	27.30	45.50
Суп с крупой и картофелем с рыбными фрикадельками	150/15	200/20	5.25	7.00	2.28	3.04	12.07	16.10	105.75	141.01
Рагу овощное с мясом птицы	150/40	160/40	19.95	21.00	18.05	19.00	15.11	15.90	357.00	375.78
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	600	720	28.50	32.65	22.63	25.76	62.81	77.29	639.27	750.09

Полдник										
Кондитерское изделие (печенье)	0015	0030	1.12	2.25	1.47	2.94	11.16	22.32	62.25	124.50
Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком	105/20	130/20	10.19	12.27	6.25	7.33	37.28	43.51	246.00	289.00
Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	335	375	14.35	17.55	8.33	10.88	79.66	97.05	450.10	555.35
ВСЕГО:			49.71	58.42	40.46	47.25	188.86	230.69	1387.42	1651.32

8-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша манная молочная с маслом	150/5	200/5	5.58	7.38	4.93	6.52	26.77	35.40	173.60	229.60
Какао с молоком	0180	0200	2.97	3.30	2.61	2.90	12.42	13.80	84.60	94.00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3.50	4.80	5.95	7.20	12.90	15.40	119.60	146.00
Итого:	370	447	12.05	15.48	13.49	16.62	52.09	64.60	377.80	469.60

2-й завтрак:										
Ряженка	110	130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.62	5.46	56.22	66.44
Итого:	110	130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.62	5.46	56.22	66.44

Обед										
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Бинегрет овощной	0030	0050	0.48	0.80	1.86	3.10	1.98	3.30	26.40	44.00
Щи со свежей капустой, картофелем, куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3.15	5.50	4.70	7.20	5.50	8.00	77.00	119.10
Фрикадельки "Особые" в томатном соусе	44/30	55/30	0003.81	0004.37	0009.93	0011.41	0012.91	0014.82	0126.63	0145.45
Макароны отварные	0120	0150	4.44	5.55	3.96	4.95	23.64	29.55	147.60	184.50
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	606	764	14.76	20.17	20.92	27.33	77.39	97.16	526.85	680.85

Полдник

Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Пирожок печеный с капустой	0050	0050	3.30	3.30	3.70	3.70	15.30	15.30	107.70	107.70
Жаркое из птицы	25/75	50/100	7.83	17.24	7.00	10.44	6.01	19.02	146.00	228.99
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	345	395	14.16	23.57	11.31	14.75	52.52	65.54	395.55	478.54
ВСЕГО:			44.16	63.00	48.47	61.95	186.62	232.75	1356.42	1695.43

9-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Омлет с сыром	125/6	130/13	15.23	16.63	20.30	22.17	2.46	2.68	253.81	277.07
Чай с молоком	0180	0200	1.44	1.60	1.17	1.30	10.35	11.50	57.60	64.00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1.90	2.30	4.40	4.50	13.00	15.40	99.00	111.00
Фрукты свежие	70	70	0.28	0.28	0.28	0.28	6.86	6.86	30.80	30.80
Итого:	411	448	18.85	20.81	26.15	28.25	32.67	36.44	441.21	482.87

2- завтрак

Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85
Итого:	95	95	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85

Обед:

Салат картофельный с огурцами солеными	0030	0050	0.63	1.05	1.89	3.15	2.46	4.10	29.40	49.00
Суп из овощей на м/б, со сметаной	150/6	200/7	3.14	4.19	4.80	6.44	7.40	9.90	96.00	128.00
Птица в соусе с томатом	30/30	40/40	5.70	7.60	6.64	8.86	1.33	1.77	103.84	138.45
Каша гречневая вязкая с маслом	120/3	150/5	5.35	6.74	4.61	5.81	19.32	24.35	140.04	176.47
Напиток из сухофруктов	0180	0200	0.50	0.55	0.02	0.02	19.43	21.59	79.92	88.80
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00
Итого:	584	742	17.70	23.53	18.41	24.93	63.87	81.61	518.50	679.72

Полдник

Ватрушка с творогом	0050	0050	6.50	6.50	2.33	2.33	18.08	18.08	160.00	160.00
Каша ячневая молочная с маслом	120/3	150/5	4.34	5.47	4.88	6.15	22.22	28.00	148.79	187.50
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00
Итого:	383	435	13.30	14.45	7.54	8.82	63.43	70.14	413.19	455.70
ВСЕГО:			50.33	59.26	52.20	62.09	169.56	197.79	1413.75	1659.14

10-й день: Завтрак

Наименование блюд и продуктов	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность Ккал	
	ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	200/5	6.40	8.46	68.50	90.60	23.97	31.70	183.13	242.20
Чай с сахаром с лимоном	0180	0200	0.27	0.30	0.09	0.10	8.55	9.50	36.00	40.00
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	30/7/5	3.50	4.80	5.95	7.20	12.90	15.40	119.60	146.00
Итого:	370	447	10.17	13.56	74.54	97.90	45.42	56.60	338.73	428.20

2-й завтрак

Ряженка	110	130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.62	5.46	56.22	66.44
Итого:	110	130	3.19	3.77	2.75	3.25	4.62	5.46	56.22	66.44

Обед

Салат из свеклы отварной	0030	0050	0.42	0.70	1.83	3.05	2.28	3.80	27.30	45.50	
Суп крестьянский с куриными фрикадельками со сметаной	150/11/6	200/22/7	3.35	5.80	5.20	6.50	8.10	11.50	93.00	128.00	
Котлеты "Школьные" с соусом сметанным с томатом	0070	0070	8.00	8.00	6.49	6.49	8.05	8.05	122.52	122.52	
Рагу овощное	130/3	150/5	2.06	2.40	9.72	11.33	11.66	13.59	142.44	166.00	
Чай с сахаром	0180	0200	0.18	0.20	0.09	0.10	8.37	9.30	34.20	38.00	
Хлеб дарницкий	0035	0050	2.38	3.40	0.45	0.65	13.93	19.90	69.30	99.00	
Итого:	615	754	16.39	20.50	23.78	28.12	52.39	66.14	488.76	599.02	
Полдник											
Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	0070	0070	6.78	6.78	1.78	1.78	6.40	6.40	68.88	68.88	
Пюре из гороха	0120	0150	14.06	17.58	6.80	8.50	32.79	40.99	232.87	291.09	
Хлеб пшеничный	0030	0030	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20	
Сдоба обыкновенная	0050	0050	4.00	4.00	1.40	1.40	23.90	23.90	124.00	124.00	
Сок	0095	0095	0.47	0.47	0.10	0.10	9.60	9.60	40.85	40.85	
Итого:	0365	0395	27.60	31.12	10.32	12.02	87.44	95.64	536.80	595.02	
ВСЕГО:			57.34	68.95	111.39	141.28	189.88	223.84	1420.51	1688.68	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			475.29	587.10	575.86	712.40	1874.99	2250.15	13778.68	16586.77	
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ			47.53	58.71	57.59	71.24	187.50	225.01	1377.87	1658.68	