

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«РОДНИЧОК» Г.ВОЛГОДОНСКА
(МБДОУ ДС «РОДНИЧОК» Г.ВОЛГОДОНСКА)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Родничок»
г.Волгодонска

М.Н. Хлоповских
Приказ № 306 от «30» 12 2021г.

Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска
с 12-ти часовым пребыванием
на зимне-весенний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------------|-------------|------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|----------------------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 1 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Каша молочная «Дружба» | 200 | 180 | 6,55 | 5,9 | 8,33 | 7,5 | 35,09 | 31,6 | 241,11 | 217,0 | | 56 |
| | Какао с молоком | 180 | 150 | 3,39 | 3,05 | 3,54 | 3,2 | 23,4 | 19,5 | 138,5 | 115,4 | | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 13,26 | 11,41 | 19,47 | 14,6 | 77,87 | 65,64 | 540,11 | 436,25 | | |
| 10.28-10.55 | Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18,18 | 13,64 | 82,8 | 69,0 | | |
| Итого за второй завтрак: | | | | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18,18 | 13,64 | 82,8 | 82,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп «Крестьянский» | 200 | 180 | 1,85 | 1,66 | 6,19 | 5,57 | 12,34 | 11,11 | 112,47 | 101,22 | | 28 |
| | Биточки рыбные | 70 | 60 | 10,36 | 8,86 | 1,93 | 1,65 | 6,79 | 5,81 | 85,93 | 73,55 | | 93 |
| | Пюре картофельное | 150 | 120 | 3,2 | 2,6 | 6,06 | 4,85 | 23,3 | 18,64 | 160,46 | 128,4 | | 142 |
| | Салат «Витаминный» | 50 | 40 | 0,57 | 0,46 | 5,07 | 4,06 | 5,77 | 4,62 | 70,97 | 56,8 | | 2 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,3 | 0,25 | 0 | 0 | 20,4 | 17,0 | 82,8 | 68,3 | | 166 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 19,58 | 16,47 | 19,85 | 16,61 | 85,7 | 70,88 | 603,13 | 500,67 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Голубцы ленивые с/с | 120 | 80 | 14,4 | 9,6 | 10,05 | 6,7 | 44,2 | 29,47 | 231,8 | 222,54 | | С620210г. Беленова Т.И. |
| | Огурец соленый | 20 | 15 | 0,16 | 0,12 | 0 | 0 | 0,6 | 0,45 | 3,0 | 2,25 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,083 | 0 | 0 | 10,83 | 9,03 | 43,78 | 36,48 | | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| Итого за полдник: | | | | 17,06 | 11,40 | 10,35 | 6,9 | 70,13 | 48,6 | 349,38 | 308,47 | | |
| Итого за первый день: | | | | 50,80 | 40,03 | 49,85 | 38,26 | 251,88 | 198,76 | 1575,42 | 1314,02 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|-------------|------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 2 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 180 | 4,94 | 4,45 | 6,06 | 5,45 | 18,62 | 16,76 | 148,54 | 133,7 | | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,2 | 15,6 | 13,01 | 80,39 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| | Итого за завтрак: | | | 9,52 | 7,96 | 15,1 | 10,56 | 53,6 | 44,31 | 389,43 | 304,55 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Кефир | 180 | 150 | 5,04 | 4,62 | 5,76 | 5,28 | 7,32 | 6,71 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| | Итого за второй завтрак: | | | 5,04 | 4,62 | 5,76 | 5,28 | 7,32 | 6,71 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп гороховый | 200 | 180 | 1,87 | 1,68 | 3,11 | 2,8 | 10,89 | 9,8 | 79,03 | 71,12 | | 24 |
| | Запеканка капустная с мясом | 200 | 160 | 25,24 | 21,54 | 28,51 | 24,37 | 13,51 | 11,55 | 410,83 | 351,14 | | 107 |
| | Огурец соленый | 20 | 15 | 0,16 | 0,12 | 0 | 0 | 0,6 | 0,45 | 3,0 | 2,25 | | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,3 | 0,25 | 0 | 0 | 20,4 | 17,0 | 82,8 | 69,0 | | 166 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| | Итого за обед: | | | 30,87 | 26,22 | 32,22 | 27,65 | 62,5 | 52,5 | 666,16 | 565,91 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Омлет с сыром | 100 | 65 | 11,0 | 7,33 | 15,9 | 10,6 | 2,29 | 1,15 | 196,36 | 130,42 | | 78 |
| | Икра кабачковая | 40 | 30 | 0,76 | 0,57 | 3,55 | 2,66 | 3,08 | 2,31 | 47,6 | 35,7 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,083 | - | - | 10,84 | 9,03 | 43,78 | 36,48 | | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| | Итого за полдник: | | | 14,26 | 9,58 | 19,75 | 13,46 | 30,71 | 22,14 | 358,54 | 249,8 | | |
| | Итого за второй день: | | | 59,69 | 47,97 | 72,83 | 56,46 | 154,13 | 125,05 | 1515,43 | 1204,66 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 3 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 0,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Каша молочная ячневая | 200 | 180 | 7,23 | 6,5 | 6,67 | 6,0 | 39,5 | 35,55 | 246,87 | 222,18 | | 68 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,2 | 15,6 | 13,0 | 80,39 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 11,81 | 10,01 | 15,71 | 11,1 | 74,48 | 63,09 | 487,76 | 393,03 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Ряженка | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Свекольник | 200 | 180 | 1,54 | 1,39 | 5,07 | 4,56 | 8,04 | 7,24 | 83,33 | 75,0 | | 22 |
| | Бефстроганов из говядины | 70/50 | 60/40 | 21,72 | 18,62 | 25,11 | 21,52 | 3,85 | 3,3 | 325,69 | 279,16 | | 101 |
| | Картофель отварной | 150 | 120 | 3,14 | 2,5 | 7,04 | 5,62 | 27,21 | 21,62 | 182,46 | 145,97 | | 141 |
| | Салат из кваш. капусты с луком | 50 | 40 | 0,8 | 0,64 | 5,0 | 4,0 | 1,79 | 1,43 | 55,3 | 44,24 | | 6 |
| | Компот из яблок свежих | 180 | 150 | 0,14 | 0,12 | - | - | 13,4 | 11,17 | 54,58 | 45,48 | | 167 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 30,64 | 25,91 | 42,82 | 36,18 | 71,39 | 58,46 | 791,86 | 662,25 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Пудинг с фруктами | 130 | 100 | 9,36 | 7,5 | 15,34 | 12,6 | 51,35 | 39,54 | 367,64 | 210,8 | | 110 |
| | Какао с молоком | 180 | 150 | 3,39 | 2,83 | 3,54 | 2,95 | 23,4 | 19,5 | 138,5 | 115,42 | | 171 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,65 | 9,65 | 45,0 | 45,0 | | |
| Итого за полдник: | | | | 13,15 | 10,73 | 19,28 | 15,95 | 84,4 | 68,69 | 551,14 | 371,22 | | |
| Итого за третий день: | | | | 60,64 | 50,85 | 83,57 | 68,02 | 237,59 | 196,38 | 1932,06 | 1510,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | сад | ясли | | |
| День 4 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Сыр | 15 | 10 | 3,48 | 2,32 | 4,44 | 2,96 | 0 | 0 | 54,6 | 36,4 | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 180 | 6,04 | 5,44 | 7,27 | 6,54 | 34,29 | 30,86 | 227,16 | 204,44 | | |
| | Кофейный с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,21 | 15,6 | 13,01 | 80,39 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 13,98 | 11,21 | 13,55 | 11,0 | 69,19 | 58,36 | 456,55 | 378,64 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Кефир | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,8 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп овощной | 200 | 180 | 1,54 | 1,39 | 4,69 | 4,22 | 10,07 | 9,06 | 92,19 | 82,9 | | 23 |
| | Плов из кур | 80/140 | 70/120 | 37,2 | 32,64 | 45,33 | 40,87 | 41,05 | 36,65 | 747,09 | 742,55 | | 124 |
| | Салат из свеклы с сол. огурцом | 50 | 40 | 0,63 | 0,54 | 5,04 | 4,01 | 3,88 | 3,1 | 63,4 | 50,72 | | 14 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 150 | 0,14 | 0,12 | - | - | 13,4 9 | 11,3 | 54,58 | 45,5 | | 167 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 42,81 | 37,33 | 55,66 | 49,58 | 85,59 | 73,81 | 1047,6 7 | 994,07 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Вареники ленивые со сметаной | 200/20 | 150/15 | 32,49 | 21,1 | 9,82 | 6,4 | 33,22 | 21,6 | 351,22 | 228,3 | | 79 |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | - | - | 10,8 4 | 9,81 | 43,78 | 36,48 | | 184 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | | | 32,59 | 21,19 | 9,82 | 6,4 | 44,06 | 31,41 | 395,0 | 264,72 | | |
| Итого за четвертый день: | | | | 94,42 | 73,93 | 84,79 | 71,78 | 206,16 | 169,68 | 2000,52 | 1721,89 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------------------|-------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|--------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 5 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Суп молочный с манной крупой | 200 | 180 | 4,94 | 3,71 | 6,06 | 4,55 | 18,62 | 14,0 | 148,54 | 111,4 | | 29 |
| | Чай с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,2 | 15,6 | 13,0 | 80,38 | 67,0 | | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 94,4 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 9,52 | 7,22 | 15,1 | 9,65 | 53,6 | 41,54 | 389,42 | 305,85 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Ряженка | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Борщ из св. капусты | 200 | 180 | 1,52 | 1,37 | 5,33 | 4,8 | 8,65 | 7,8 | 88,89 | 80,0 | | 17 |
| | Печень по-строгановски | 70/40 | 60/30 | 23,32 | 19,93 | 28,95 | 24,74 | 4,7 | 4,0 | 370,15 | 316,3 | | 114 |
| | Пюре картофельное | 150 | 120 | 3,2 | 2,56 | 6,06 | 4,85 | 23,3 | 18,64 | 160,46 | 128,4 | | 142 |
| | Салат из св. капусты | 50 | 40 | 0,82 | 0,66 | 5,04 | 4,01 | 5,31 | 4,25 | 67,47 | 54,0 | | 85 |
| | Компот из св. яблок | 180 | 150 | 0,14 | 0,12 | - | - | 13,4 | 11,3 | 54,58 | 45,5 | | 167 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 32,30 | 27,28 | 46,98 | 38,88 | 72,46 | 59,69 | 832,05 | 696,6 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Макароны с сыром | 200 | 150 | 10,92 | 8,2 | 8,34 | 6,26 | 48,96 | 36,72 | 315,46 | 236,6 | | 2004г.120213 |
| | Яйцо вареное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 62,8 | 62,8 | | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | - | - | 10,84 | 9,81 | 43,78 | 36,48 | | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| | Печенье | 40 | 20 | 2,8 | 1,4 | 7,2 | 3,6 | 26,8 | 13,4 | 184,0 | 92,0 | | |
| Итого за полдник: | | | | 21,3 | 16,37 | 20,44 | 14,66 | 101,38 | 69,86 | 676,84 | 475,08 | | |
| Итого за пятый день: | | | | 68,16 | 55,07 | 88,28 | 67,98 | 234,76 | 177,23 | 1999,61 | 1561,93 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|---|-------------|--------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углев оды | | сад | ясли | | |
| День 6 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | 10 |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 180 | 7,44 | 5,58 | 8,07 | 6,05 | 35,28 | 26,46 | 243,92 | 182,94 | | 243,92 |
| | Какао с молоком | 180 | 150 | 3,39 | 2,82 | 3,54 | 2,95 | 23,4 | 19,5 | 138,5 | 115,42 | | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 14,15 | 10,86 | 19,21 | 12,9 | 78,06 | 60,5 | 542,92 | 402,21 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18,18 | 13,64 | 82,8 | 69,0 | | |
| Итого за второй завтрак: | | | | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18,18 | 13,64 | 82,8 | 69,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Щи из свежей капусты | 200 | 180 | 2,58 | 2,3 | 7,82 | 7,03 | 9,12 | 8,2 | 114,35 | 103,0 | | 34 |
| | Гуляш | 70/50 | 60/40 | 21,68 | 18,68 | 24,21 | 20,72 | 6,74 | 5,77 | 331,53 | 283,8 | | 105 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 120 | 8,73 | 5,82 | 5,43 | 3,62 | 45,0 | 30,0 | 263,67 | 176,0 | | 127 |
| | Салат из свеклы с сол. огурцом | 50 | 40 | 0,63 | 0,5 | 5,04 | 4,01 | 3,88 | 3,1 | 63,4 | 50,7 | | 14 |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | - | - | 10,84 | 9,81 | 43,78 | 34,48 | | 184 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Пудинг творожный с морковью, рисом со смет. | 150/15 | 120/10 | 19,4 | 15,31 | 13,33 | 10,7 | 20,73 | 12,50 | 287,6 | 230,1 | | 108 |
| | Чай с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,21 | 15,6 1 | 13,01 | 80,39 | 67,0 | | |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 45,0 | 45,0 | | |
| Итого за полдник: | | | | 21,06 | 16,76 | 15,17 | 12,31 | 46,14 | 35,31 | 412,99 | 342,10 | | |
| Итого за шестой день: | | | | 73,13 | 58,4 | 77,66 | 61,22 | 235,0 6 | 180,0 3 | 1945,9 4 | 1533,69 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|---|-------------|--------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------------------------|----------------|-----------|--------------------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 7 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Суп молочный с овсяными хлопьями | 200 | 180 | 4,94 | 4,45 | 6,06 | 5,45 | 18,62 | 16,76 | 148,54 | 133,7 | | 29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,21 | 15,6 | 13,01 | 80,38 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,3 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 9,52 | 7,86 | 15,1 | 10,56 | 53,6 | 44,31 | 389,42 | 304,55 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,03 | 4,19 | 5,74 | 4,79 | 8,44 | 7,04 | 105,6 | 88,0 | | 178 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,03 | 4,19 | 5,74 | 4,79 | 8,44 | 7,04 | 105,6 | 88,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (консервами) | 20/200 | 15/180 | 4,74 | 4,27 | 2,65 | 2,39 | 8,71 | 7,84 | 89,34 | 80,41 | | 27 |
| | Биточки мясные с сыром, с/с молочным | 80/30 | 70/30 | 10,48 | 9,17 | 13,2 | 11,55 | 9,28 | 8,12 | 200,8 | 175,7 | | 453 сб.2004г. Лапшина |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 120 | 5,52 | 4,69 | 5,3 | 4,48 | 35,33 | 30,12 | 211,1 | 168,88 | | 134 |
| | Салат из кв. капусты с яблоком | 50 | 40 | 0,54 | 0,42 | 5,1 | 4,1 | 3,16 | 2,05 | 60,7 | 46,43 | | 5 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 150 | 0,14 | 0,12 | - | - | 13,49 | 11,3 | 54,58 | 45,5 | | 167 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 24,72 | 21,31 | 26,85 | 23,0 | 87,07 | 73,13 | 707,02 | 589,32 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Омлет натуральный | 125 | 90 | 11,64 | 5,82 | 18,06 | 9,02 | 3,05 | 1,52 | 221,3 | 110,54 | | 75 |
| | Икра кабачковая | 40 | 30 | 0,76 | 0,6 | 3,55 | 3,2 | 3,08 | 2,8 | 47,6 | 35,7 | | |
| | Булочка " Российская" | 60 | 45 | 4,25 | 3,25 | 2,9 | 2,18 | 39,2 | 29,47 | 199,8 | 150,23 | | 196 |
| | Ряженка | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,79 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| Итого за полдник: | | | | 24,09 | 15,47 | 30,57 | 19,39 | 67,15 | 49,5 | 640,8 | 428,07 | | |
| Итого за седьмой день: | | | | 63,36 | 48,83 | 78,26 | 57,74 | 216,26 | 174 | 1842,84 | 1409,94 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|--------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-----|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 8 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Сыр | 15 | 10 | 3,48 | 2,32 | 4,44 | 2,96 | 0 | - | 54,6 | 36,4 | | таб |
| | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | Таб |
| | Каша молочная манная | 200 | 180 | 6,2 | 5,58 | 8,05 | 7,22 | 31,09 | 28,0 | 222,02 | 199,82 | | 62 |
| | Какао с молоком | 180 | 150 | 3,39 | 2,82 | 3,54 | 2,95 | 23,4 | 19,5 | 138,5 | 115,4 | | 171 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 16,39 | 13,2 | 23,63 | 17,03 | 73,87 | 62,04 | 575,62 | 455,47 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Кефир | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,8 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,8 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп овощной | 200 | 180 | 1,54 | 1,39 | 4,69 | 4,22 | 10,07 | 9,06 | 92,19 | 83,0 | | 23 |
| | Рыба тушеная с овощами | 70/70 | 60/60 | 14,52 | 12,43 | 8,03 | 6,87 | 7,51 | 6,41 | 160,29 | 137,21 | | 98 |
| | Картофельное пюре | 150 | 120 | 3,2 | 2,56 | 6,06 | 4,85 | 23,3 | 18,63 | 160,46 | 128,37 | | 142 |
| | Огурец соленый | 20 | 15 | 0,16 | 0,12 | 0 | 0 | 0,6 | 0,45 | 3,0 | 2,25 | | 20 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,3 | 0,25 | 0 | 0 | 20,4 | 17,0 | 82,8 | 68,3 | | 166 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 23,02 | 19,39 | 19,38 | 16,42 | 78,98 | 65,26 | 589,24 | 491,53 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Сырники творожные, со сметаной | 150/20 | 100/15 | 27,12 | 18,08 | 5,24 | 3,49 | 44,67 | 29,78 | 334,32 | 222,88 | | 88 |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | - | - | 10,84 | 9,01 | 43,78 | 36,48 | | 184 |
| | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 45,0 | 45,0 | | |
| Итого за полдник: | | | | 27,62 | 18,57 | 5,64 | 3,89 | 65,31 | 48,51 | 423,1 | 304,36 | | |
| Итого за восьмой день: | | | | 72,07 | 55,34 | 54,41 | 42,14 | 225,48 | 181,9 | 1689,26 | 1336,76 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|--|-------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Каша молочная овсяная | 200 | 180 | 6,33 | 5,7 | 8,9 | 8,01 | 25,49 | 22,94 | 207,38 | 186,6 | | 65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,21 | 15,0 | 13,0 | 80,38 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,4 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 10,91 | 9,21 | 17,94 | 13,11 | 59,87 | 50,48 | 448,26 | 357,45 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Ряженка | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,75 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,75 | 7,32 | 6,14 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Рассольник со сметаной | 200/10 | 180/8 | 4,02 | 3,62 | 9,04 | 8,14 | 25,9 | 23,31 | 119,68 | 107,7 | | 21 |
| | Куры тушеные с соусом | 80/50 | 70/40 | 34,5 | 30,18 | 41,62 | 36,41 | 5,44 | 4,76 | 534,29 | 467,51 | | 123 |
| | Рис отварной | 150 | 120 | 3,89 | 3,11 | 5,09 | 4,07 | 42,98 | 34,38 | 225,18 | 180,14 | | 132 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 40 | 0,82 | 0,66 | 5,04 | 4,03 | 5,31 | 4,25 | 67,47 | 51,74 | | 4 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 150 | 0,14 | 0,12 | - | - | 13,49 | 11,3 | 54,58 | 45,5 | | 167 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,64 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 46,67 | 40,33 | 61,39 | 53,15 | 110,22 | 91,70 | 1091,7 | 924,99 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыба отварная | 70 | 60 | 4,33 | 3,96 | 0,51 | 0,47 | 0,43 | 0,39 | 57,32 | 52,52 | | 95 |
| | Рагу овощное | 150 | 100 | 2,79 | 1,86 | 11,15 | 7,66 | 16,93 | 11,28 | 179,24 | 119,5 | | 54 |
| | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,09 | - | - | 10,84 | 9,81 | 43,78 | 36,5 | | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| Итого за полдник: | | | | 9,62 | 7,51 | 11,96 | 8,33 | 42,7 | 31,13 | 351,14 | 255,72 | | |
| Итого за девятый день: | | | | 72,24 | 61,25 | 97,05 | 79,32 | 220,11 | 179,15 | 1992,4 | 1622,54 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры |
|---|--|-------------|------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|
| | | | | белки | | жиры | | углеводы | | | | | |
| День 10 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.28 | Масло сливочное | 10 | 5 | 0,12 | 0,06 | 7,2 | 3,6 | 0,08 | 0,04 | 66,1 | 33,05 | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 180 | 5,12 | 4,61 | 6,62 | 5,96 | 32,61 | 29,35 | 210,13 | 189,12 | | 67 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 1,26 | 1,05 | 1,44 | 1,21 | 15,6 | 13,01 | 80,39 | 67,0 | | 177 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 3,2 | 2,3 | 0,4 | 0,3 | 19,3 | 14,5 | 94,4 | 70,8 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 9,7 | 8,02 | 15,66 | 11,07 | 69,59 | 56,9 | 451,01 | 359,97 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 10.28-10.55 | Кефир | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,8 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | 174 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 5,04 | 4,2 | 5,76 | 4,8 | 7,32 | 6,1 | 101,3 | 84,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-12.35 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 180 | 1,84 | 1,66 | 6,2 | 5,58 | 11,3 | 10,17 | 114,5 | 103,05 | | 25 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 190 | 24,76 | 21,68 | 19,98 | 14,21 | 28,29 | 24,65 | 491,44 | 331,53 | | 106 |
| | Салат из свеклы с луком | 50 | 40 | 0,71 | 0,55 | 5,04 | 4,03 | 4,16 | 3,33 | 64,78 | 51,82 | | тгк |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,3 | 0,25 | 0 | 0 | 20,4 | 17,0 | 82,8 | 68,3 | | 166 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 3,3 | 2,6 | 0,6 | 0,48 | 17,1 | 13,7 | 90,5 | 72,4 | | |
| Итого за обед: | | | | 30,91 | 26,74 | 31,82 | 24,3 | 81,25 | 68,85 | 744,6 | 627,1 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30-16.20 | Котлеты капустные | 150 | 100 | 79,05 | 52,7 | 15,56 | 10,37 | 27,55 | 18,37 | 281,72 | 187,4 | | 46 |
| | Сыр | 15 | 10 | 3,48 | 2,32 | 4,44 | 2,96 | 0 | 0 | 54,6 | 36,4 | | |
| | Булочка " Домашняя" | 60 | 45 | 4,37 | 3,29 | 7,07 | 7,07 | 36,8 | 27,67 | 228,2 | 171,58 | | 194 |
| | Сок | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18,18 | 13,64 | 82,8 | 69,0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2,4 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 14,5 | 9,65 | 70,8 | 47,2 | | |
| Итого за полдник: | | | | 90,2 | 60,66 | 27,55 | 20,75 | 97,03 | 69,33 | 718,12 | 511,58 | | |
| Итого за десятый день: | | | | 135,85 | 99,62 | 80,79 | 60,94 | 255,19 | 201,18 | 2015,03 | 1583,05 | | |
| Итого за весь период | | | | 750,36 | 591,29 | 767,49 | 603,86 | 2236,62 | 1783,75 | 18208,08 | 14798,4 | | |
| Среднее значение за период | | | | 75,036 | 59,12 | 76,74 | 60,38 | 223,66 | 178,37 | 1850,84 | 1479,84 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | 14,84 | 14,46 | 37,18 | 37,18 | 51,8 | 51,86 | - | - | | |

