

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7

Ярославна»



О.Ю. Масленникова

Приказ № 85 от «03» 03 2025г.

Примерное десятидневное меню
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 03.03.2025г. по 30.05.2025г.

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли от 1.5 до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
1 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,37	8,5	5,51	6,36	32,67	37,7	209,87	242,16	0	0	№202
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,975	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	320	400	8,94	10,48	8,965	10,68	60,445	73	357,48	429,05	0,09	0,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,32	0,48	2,4	3,6	1,04	1,56	27,2	40,8	1,24	1,86	№16
	Суп из овощей	150	200	1,2	1,6	2,715	3,62	3,795	5,06	44,4	59,2	4,35	5,8	№116
	Тефтели мясные с рисом- «ежики»	50	70	5,25	7,35	4,06	5,69	6,06	8,49	81,875	114,625	0	0	№350
	Пюре из гороха с маслом	110	130	11,8	13,95	2,68	3,17	25,18	29,75	185,17	218,84	0	0	№389
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	550	725	22,58	28,6	12,48	16,9	72,93	93,18	507,845	655,165	5,74	7,86	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	50	60	3,58	4,3	6,67	8	24	28,8	170,83	205	0	0	№543
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	350	435	18,775	22,42	26,005	30,72	46,99	58,13	496,13	597,5	0,925	1,16	
	Итого за день:	1320	1660	50,795	62	47,55	58,4	190,465	234,41	1404,46	1724,715	8,755	12,13	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
2 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,78	5,03	4,77	6,36	23,55	31,4	152,2	202,93	0,98	1,31	№236
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Хлеб йодированный	25	30	1,9	2,28	0,2	0,24	12,3	14,76	58,5	70,2	0	0	№573
	Сыр полутвердый порционный	15	20	3,48	4,64	4,425	5,9	0	0	53,7	71,6	0,105	0,14	№75
	Итого:	340	450	11,26	14,75	11,275	15	46,05	59,76	330,4	432,73	1,615	2,15	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	40	60	0,86	1,3	2,57	3,86	4,01	6,02	43,08	64,62	1,26	1,89	№46
	Рассольник ленинградский	150	200	1,575	2,1	3,06	4,08	7,95	10,6	65,7	87,6	4,26	5,68	№100
	Оладьи из печени по кунцевски	60	80	10,2	13,6	3,18	4,24	8,4	11,2	103,8	138,4	4,02	5,36	№357
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,61	135,3	159,9	0	0	№256
	Соус молочный густой	20	30	0,8	1,19	2,49	3,74	1,6	2,4	32,02	48,03	0,12	0,17	№407
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	580	765	21,215	27,82	15,495	20,95	85,21	110,45	565,6	742,25	9,66	13,1	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	130	150	38,48	44,4	10,14	11,7	41,47	47,85	410,8	474	0,39	0,45	№286
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,275	1,7	8,325	11,1	49,05	65,4	0,15	0,2	№471
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,58	7,44	6,84	9,12	6,03	8,04	108	144	3,45	4,6	№122
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	335	445	8,33	10,98	8,35	11,12	31,175	40,74	232,35	305,9	3,6	4,8	
	Итого за день:	1355	1760	43,705	56,45	37,62	49,57	166,435	214,95	1178,85	1531,38	15,575	20,75	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
3 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	200	5,24	6,99	6,2	8,27	21,32	28,43	162,15	216,2	1,11	1,48	№234
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	340	450	9,135	12,07	11,755	15,39	52,47	68,23	351,76	459,09	1,725	2,29	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	0,76	1,14	2,44	3,66	2,32	3,48	34,4	51,6	0,72	1,08	№25
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,11	1,48	2,655	3,54	4,17	5,56	45	60	4,8	6,4	№95
	Запеканка картофельная с мясом	150	180	17,1	20,52	11,775	14,13	12,75	15,3	225	270	8,25	9,9	№334
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	540	705	22,98	28,36	17,495	22,15	56,095	72,66	473,6	603,3	13,92	17,58	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	50	60	2,89	3,47	5,3	6,36	26,27	31,53	164,37	197,24	0	0	№415
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	0,975	1,3	8,625	11,5	48	64	0,225	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	350	435	16,81	19,89	23,435	27,48	47,535	58,56	467,17	559,74	0,625	0,76	
	Итого за день:	1330	1690	51,825	63,22	55,185	67,52	160,1	203,45	1343,03	1672,63	16,97	21,33	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
4 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,46	7,28	5,44	7,26	26,14	34,85	175,32	233,76	0,95	1,27	№235
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	340	450	9,39	12,37	19,89	25,47	47,77	62,74	408,18	530,33	1,48	1,97	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	6,65	7	№82
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3	4,5	36,4	54,6	2,08	3,12	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	0,9	1,2	2,7	3,6	2,28	3,04	37,05	49,4	5,1	6,8	№104
	Рагу из птицы	150	180	15,75	21	14,25	19	11,925	15,9	239,25	319	6,225	8,3	№376
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	540	705	20,92	27,86	19,955	27	58,785	78,06	498,4	666,7	13,405	18,22	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	Запеканка из творога	130	150	20,67	23,85	10,01	11,55	19,5	22,5	252,2	291	0	0	№279
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,275	1,7	8,325	11,1	49,05	65,4	0,15	0,2	№471
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	355	435	28,52	32,49	16,12	18,15	44,945	55,5	439,55	515,9	0,15	0,2	
	Итого за день:	1330	1690	59,21	73,12	56,345	71,02	160,81	206,1	1387,93	1756,93	21,685	27,39	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
5 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	200	3,6	4,8	3,75	5	12,33	16,44	97,5	130	0,69	0,92	№140
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	340	450	7,495	9,88	9,305	12,12	43,48	56,24	287,11	372,89	1,305	1,73	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	2,9	2,9	2,65	2,65	4,55	4,55	53,5	53,5	0,7	0,7	№469
Обед	Рубленые яйца с маслом и луком	40	60	3,92	5,88	5,88	8,82	0,72	1,08	71,6	107,4	0,6	0,9	№46
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,67	7,56	48	64	2,355	3,14	№115
	Котлеты мясные	50	70	8,8	12,32	6,15	8,61	7,5	10,5	121,5	170,1	0	0	№339
	Икра свекольная	120	150	1,77	2,21	4,32	5,4	10,2	12,75	86,4	108	8,88	11,1	№53
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	560	745	20,09	27,75	19,075	26,45	60,945	80,21	496,7	671,2	11,985	15,34	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	25	30	3,82	4,59	3,62	4,34	13,905	16,69	103,495	124,19	0,045	0,05	№59
	Рыба, запеченная в омлете	130	150	19,175	22,125	4,77	5,5	4,98	5,75	139,75	161,25	0,65	0,75	№300
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	325	405	24,665	28,815	8,625	10,14	35,705	44,04	318,545	381,94	0,695	0,8	
	Итого за день:	1325	1700	55,15	69,345	39,655	51,36	144,68	185,04	1155,86	1479,53	14,685	18,57	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
6 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	150	4,81	5,55	4,29	4,95	25,61	29,55	159,9	184,5	0	0	№256
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,975	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	320	400	6,79	8,04	16,935	20,76	44,015	53,14	355,26	431,07	0	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
Обед	Салат из моркови и яблок	40	60	0,4	0,6	2,44	3,66	3	4,5	35,6	53,4	2,16	3,24	№22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	3,46	4,62	2,51	3,35	9,42	12,56	74,16	98,88	1,88	2,5	№68
	Плов из отварной птицы	150	180	9,225	11,07	6,15	7,38	18,6	22,32	167,25	200,7	0	0	№375
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	540	705	17,095	21,51	11,725	15,21	67,875	87,7	446,21	574,68	4,19	5,94	
Уплотненный полдник	Пирожки печеные из сдобного теста													№535
		50	60	2,67	3,2	2,25	2,7	14,92	17,9	90,83	109	0	0	552
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	350	435	17,49	20,82	21,29	25,02	37,76	47,03	411,63	495,5	0,93	1,16	
	Итого за день:	1310	1640	41,875	50,87	50,05	61,09	159,75	197,97	1256,1	1544,25	7,12	10,1	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
7 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,46	7,28	4,86	6,48	26,53	35,38	171,66	228,88	1,24	1,66	№232
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Хлеб йодированный	25	30	1,9	2,28	0,2	0,24	12,3	14,76	58,5	70,2	0	0	№573
	Сыр полутвердый порционный	15	20	3,48	4,64	4,425	5,9	0	0	53,7	71,6	0,105	0,14	№75
	Итого:	340	450	13,315	17,5	11,66	15,52	49,18	63,94	354,36	464,68	1,87	2,5	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Сельдь с луком	40	60	3,64	5,46	3,72	5,58	1,4	2,1	54	81	1,2	1,8	№316
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	200	1,74	2,32	2,49	3,32	7,32	9,76	58,65	78,2	2,28	3,04	№129
	Гуляш из отварной говядины	60	80	12	16	11,7	15,6	1,98	2,64	154,8	206,4	0	0	№327
	Пюре картофельное	120	150	3,24	4,05	4,8	6	6,96	8,7	84	105	2,88	3,6	№377
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	570	755	24,33	32,65	23,275	31,24	59,24	77,82	537,15	714,3	6,36	8,44	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	50	60	6,5	7,8	2,33	2,8	18,08	21,7	120	144	0	0	№531
	Капуста тушеная	120	150	2,4	3	4,08	5,1	9,12	11,4	82,8	103,5	14,04	17,55	№380
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	340	435	10,57	12,9	6,645	8,2	44,02	54,7	278,1	344	14,04	17,55	
	Итого за день:	1350	1740	51,115	65,95	44,08	57,46	156,44	200,46	1220,11	1573,48	22,97	29,19	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
8 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,32	5,76	4,86	6,48	14,775	19,7	120,15	160,2	0,675	0,9	№139
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	340	450	7,84	10,34	10,12	13,2	45,775	59,3	305,26	397,09	1,295	1,71	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Салат из свеклы отварной	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,04	4,56	36,4	54,6	92,52	138,78	№26
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	200	3,46	4,62	2,51	3,35	9,42	12,56	74,16	98,88	1,88	2,5	№68
	Суфле из птицы	60	70	7,725	9,01	7,65	8,925	2,625	3,06	110,25	128,63	0,3	0,35	№368
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,62	3,1	3,44	4,06	26,88	31,76	148,92	176	0	0	№205
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	560	725	18,38	22,79	16,67	20,82	78,82	100,26	538,93	679,81	94,85	141,83	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	40	50	2,36	2,95	1,88	2,35	30	37,5	146,4	183	0	0	№580-582
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	140	11,74	13,7	1,97	2,3	5,74	6,7	88,29	103	1,71	2	№299
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	330	415	15,77	18,75	4,085	4,95	52,56	65,8	309,99	382,5	1,71	2	
	Итого за день:	1330	1690	44,885	54,78	33,37	41,465	181,155	229,36	1204,68	1509,9	98,555	146,24	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
9 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,07	4,83	6,44	22,86	30,48	152,93	203,9	1,01	1,35	№230
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	340	450	8,855	11,66	19,575	25,05	44,64	58,57	390,29	506,47	1,535	2,05	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	6,65	7	№82
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,64	0,96	2,48	3,72	2,64	3,96	35,2	52,8	2,48	3,72	№47
	Свекольник	150	200	1,4	1,86	2,84	3,78	6,2	8,26	55,95	74,6	4,74	6,32	№98
	Печень, тушенная в соусе сметанном	60	70	9,96	11,62	4,8	5,6	5,58	6,51	105,6	123,2	1,5	1,75	№359
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,24	7,37	4,66	5,51	27,64	32,67	177,58	209,87	0	0	№202
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	560	725	21,95	26,63	15,345	19,35	83,64	106,02	560,03	704,17	8,72	11,79	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	130	150	19,59	22,6	6,93	8	26,87	31	247,87	286	0,26	0,3	№285
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,275	1,7	8,325	11,1	49,05	65,4	0,15	0,2	№471
	Рагу из овощей (2-й вариант)	120	150	2,28	2,85	5,16	6,45	11,22	14,025	102	127,5	7,2	9	№177
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	0,975	1,3	8,625	11,5	48	64	0,225	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	435	545	25,67	30,39	14,5	17,65	64,88	79,925	493,72	601,4	7,835	9,8	
	Итого за день:	1430	1820	56,855	69,08	49,8	62,45	202,47	254,32	1485,84	1856,04	24,74	30,64	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет,	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10 день														
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	200	5,3	7,06	4,86	6,48	24,23	32,31	161,85	215,8	0,92	1,23	№227
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	340	450	8,82	11,64	10,12	13,2	55,23	71,91	346,96	452,69	1,54	2,04	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	2,9	2,9	2,65	2,65	4,55	4,55	53,5	53,5	0,7	0,7	№469
Обед	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	40	60	1,15	1,72	1,45	2,18	2,01	3,02	25,52	38,28	0,76	1,14	№157
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,11	1,48	2,655	3,54	4,17	5,56	45	60	4,8	6,4	№95
	Азу	60	70	7,98	9,31	7,62	8,89	2,4	2,8	110,4	128,8	0,84	0,98	№325
	Пюре картофельное	120	150	3,24	4,05	4,8	6	6,96	8,7	84	105	2,88	3,6	№377
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	2,04	2,72	0,39	0,52	11,94	15,92	59,4	79,2	0	0	№575
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	570	745	17,49	21,78	17,15	21,43	52,395	68,4	434,12	553,78	9,43	12,32	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	25	30	3,82	4,59	3,62	4,34	13,905	16,69	103,495	124,19	0,045	0,05	№59
	Котлета рыбная	60	70	7,72	9	0,94	1,1	6	7	63,42	74	0	0	№307
	Рис отварной	110	130	2,76	3,26	3,99	4,71	28,49	33,67	160,82	190,06	0	0	№385
	Соус томатный	20	30	0,19	0,29	0,66	0,98	0,92	1,38	10,38	15,57	0,22	0,33	№419
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	0	0	№573
	Итого:	380	480	15,78	18,86	9,405	11,39	63,675	77,88	401,715	488,62	0,265	0,38	
	Итого за день:	1390	1775	44,99	55,18	39,325	48,67	175,85	222,74	1236,3	1548,59	11,935	15,44	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1320	1660	50,795	62	47,55	58,4	190,465	234,41	1404,455	1724,715	8,755	12,13
2 день	1355	1760	43,705	56,45	37,62	49,57	166,435	214,95	1178,85	1531,38	15,575	20,75
3 день	1330	1690	51,825	63,22	55,185	67,52	160,1	203,45	1343,03	1672,63	16,97	21,33
4 день	1330	1690	59,21	73,12	56,345	71,02	160,81	206,1	1387,93	1756,93	21,685	27,39
5 день	1325	1700	55,15	69,345	39,655	51,36	144,68	185,04	1155,855	1479,53	14,685	18,57
6 день	1310	1640	41,875	50,87	50,05	61,09	159,75	197,97	1256,1	1544,25	7,12	10,1
7 день	1350	1740	51,115	65,95	44,08	57,46	156,44	200,46	1220,11	1573,48	22,97	29,19
8 день	1330	1690	44,885	54,78	33,37	41,465	181,155	229,36	1204,68	1509,9	98,555	146,24
9 день	1430	1820	56,855	69,08	49,8	62,45	202,47	254,315	1485,84	1856,04	24,74	30,64
10 день	1390	1775	44,99	55,18	39,325	48,67	175,85	222,74	1236,295	1548,59	11,935	15,44
Итого за весь период	12150	15505	449,61	557,995	405,43	510,605	1507,69	1914,385	11468,69	14472,73	234,235	319,65
Среднее суточное значение	1215,00	1550,50	44,96	55,80	40,54	51,06	150,77	191,44	1146,87	1447,27	23,42	31,97