

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7

Ярославна»



О.Ю. Масленникова

Приказ № 141 от «29» 05 2026г.

Примерное десятидневное меню
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 01.06.2026г. по 30.09.2026г.

День	Наименование блюда	Выход блюда если от 1.5 до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
1 день				если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,5	11,34	19,44	25,92	37,7	50,26	242,16	322,88	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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	350	460	10,425	13,67	23,74	31,09	70,675	90,76	419,55	539,545	0,11	0,135	
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 капусты белокочанной	40	60	0,58	0,87	2,4	3,6	3,36	5,04	37,6	56,4	6,8	10,2	№1
	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	22,84	28,99	12,48	16,9	75,25	96,66	518,245	670,765	11,3	16,2	
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:	1350	1720	52,54	65,58	62,325	78,81	203,015	255,65	1476,93	1850,81	14,335	20,495	

День	Наименование блюда	Выход блюда если 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		если	сад	
2 день				если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			если
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	35	45	2,66	3,42	5,07	6,52	26,34	33,87	81,9	105,3	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:	350	465	12,02	15,89	16,145	21,28	60,09	78,87	353,8	467,83	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
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,4	0,6	2,44	3,66	1,4	2,1	29,2	43,8	5,36	8,04	№18
	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	20,755	27,12	15,365	20,75	82,6	106,53	551,72	721,43	13,76	19,25	
	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
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:		1365	1775	44,005	56,89	42,36	55,65	177,865	230,14	1188,37	1545,66	19,675	26,9	

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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	350	460	9,49	12,42	12,6	16,24	57,67	73,43	381,54	488,865	1,745	2,315	
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 витаминный	40	60	0,48	0,72	2,04	3,06	2,2	3,3	29,2	43,8	5,2	7,8	№2
	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	22,7	27,94	17,095	21,55	55,975	72,48	468,4	595,5	18,4	24,3	
	Итого:	50	60	2,89	3,47	5,3	6,36	26,27	31,53	164,37	197,24	0	0	№415
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Омлет натуральный	150	200	1,2	1,6	0,975	1,3	8,625	11,5	48	64	0,225	0,3	№460
	Чай с молоком	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:	1340	1700	51,9	63,15	55,63	67,77	165,18	208,47	1367,61	1694,605	21,47	28,075	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
4 день														
Завтрак	Каша пшениная 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)	50	60	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	Итого:	350	460	9,85	12,825	23,03	28,615	50,63	65,595	449,895	572,05	1,48	1,97	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	№82
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0,32	0,48	2,4	3,6	1,04	1,56	27,2	40,8	1,68	2,52	№15
	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 мяса	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	20,68	27,5	19,915	26,94	56,825	75,12	489,2	652,9	13,005	17,62	
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
Уплотненный полдник	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:	1345	1700	59,45	73,215	59,465	74,105	162,2	206,02	1422,65	1784,85	21,635	26,79	

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.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
5 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	350	460	7,85	10,23	10,15	12,97	48,68	61,44	316,89	402,665	1,325	1,755	
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	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	60	0,4	0,6	2,4	3,6	1,24	1,86	28	42	6,8	10,2	№5
	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
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	120	150	2,48	3,11	4,56	5,7	25,44	31,8	104,8	131	12,24	15,3	№440
	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	17,28	23,37	15,835	21,53	76,705	100,04	471,5	628,8	21,545	28,84	
	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
Уплотненный полдник	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:	1335	1710	52,695	65,315	37,26	47,29	165,64	210,07	1160,44	1466,905	24,265	32,095	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «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	150	200	5,55	7,4	4,95	6,6	29,55	39,4	184,5	246	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)	50	60	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	Итого:	350	460	7,99	10,345	20,735	25,555	50,815	65,845	421,575	534,29	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 капусты белокочанной	40	60	0,58	0,87	2,4	3,6	3,36	5,04	37,6	56,4	6,8	10,2	№1
	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	17,275	21,78	11,685	15,15	68,235	88,24	448,21	577,68	8,83	12,9	
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:	1340	1700	43,255	53,445	53,81	65,825	166,91	211,22	1324,42	1650,47	11,76	17,06	

День	Наименование блюда	Выход блюда если до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		если	сад	
7 день				если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
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	35	45	2,66	3,42	5,07	6,52	26,34	33,87	81,9	105,3	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:	350	465	14,075	18,64	16,53	21,8	63,22	83,05	377,76	499,78	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
	Сельдь с луком	40	60	3,64	5,46	3,72	5,58	1,4	2,1	54	81	1,2	1,8	№316
Обед	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	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
														№567
	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:	1360	1755	51,875	67,09	48,95	63,74	170,48	219,57	1243,51	1608,58	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.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
8 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	350	460	8,195	10,69	10,965	14,05	50,975	64,5	335,04	426,865	1,315	1,735	
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	Овощи свежие порциями (огурец)	40	60	0,28	0,42	0,04	0,06	0,76	1,14	4,4	6,6	1,4	2,1	№148
	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	18,10	22,37	14,27	17,22	76,54	96,84	506,93	631,81	3,73	5,15	
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:	1340	1700	44,96	54,71	31,815	38,715	184,075	231,14	1202,46	1491,675	7,455	9,585	

День	Наименование блюда	Выход блюда если до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
				если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
9 день				4,55	6,07	4,83	6,44	22,86	30,48	152,93	203,9	1,01	1,35	№230
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Какао с молоком	150	200	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	50	60	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	Итого:	350	460	9,315	12,115	22,715	28,195	47,5	61,425	432,005	548,19	1,535	2,05	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	№82
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	60	0,58	0,87	2,4	3,6	3,36	5,04	37,6	56,4	6,8	10,2	№1
	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	21,89	26,54	15,265	19,23	84,36	107,1	562,43	707,77	13,04	18,27	
	Пудинг творожный запеченный	130	150	19,59	22,6	6,93	8	26,87	31	247,87	286	0,26	0,3	№285
Уплотненный полдник	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:	1445	1830	57,275	69,445	52,88	65,475	206,54	258,25	1532,16	1901,36	29,41	37,12	

День	Наименование блюда	Выход блюда если до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет,	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	№227
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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	350	460	9,175	11,99	10,965	14,05	60,43	77,11	376,74	482,465	1,56	2,065	
Второй завтрак	Молоко кипяченное	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
	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	20,26	25,94	21,58	28,07	51,105	66,46	480,2	622,9	9,27	12,08	
	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
Уплотненный полдник	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:	1400	1785	48,115	59,69	44,6	56,16	179,76	226	1312,16	1647,485	11,795	15,225	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1350	1720	52,54	65,58	62,325	78,81	203,015	255,65	1476,925	1850,81	14,335	20,495
2 день	1365	1775	44,005	56,89	42,36	55,65	177,865	230,14	1188,37	1545,66	19,675	26,9
3 день	1340	1700	51,9	63,15	55,63	67,77	165,18	208,47	1367,61	1694,605	21,47	28,075
4 день	1345	1700	59,45	73,215	59,465	74,105	162,2	206,015	1422,645	1784,85	21,635	26,79
5 день	1335	1710	52,695	65,315	37,26	47,29	165,64	210,07	1160,435	1466,905	24,265	32,095
6 день	1340	1700	43,255	53,445	53,81	65,825	166,91	211,215	1324,415	1650,47	11,76	17,06
7 день	1360	1755	51,875	67,09	48,95	63,74	170,48	219,57	1243,51	1608,58	22,97	29,19
8 день	1340	1700	44,96	54,71	31,815	38,715	184,075	231,14	1202,46	1491,675	7,455	9,585
9 день	1445	1830	57,275	69,445	52,88	65,475	206,54	258,25	1532,155	1901,36	29,41	37,12
10 день	1400	1785	48,115	59,69	44,6	56,16	179,76	226	1312,155	1647,485	11,795	15,225
Итого за весь период	12270	15655	453,53	562,95	426,77	534,73	1578,65	2000,87	11753,755	14791,59	170,435	222,04
Среднее суточное значение	1227,00	1565,50	45,35	56,30	42,68	53,47	157,87	200,09	1175,38	1479,16	17,04	22,20