

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7  
Ярославна»

О.Ю. Масленникова

Приказ № 129 от 15 » 04 2026г.



Примерное десятидневное меню  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»  
с 15.04.2026г. по 29.05.2026г.

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		ясли	сад	
<b>1 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>10,425</b>	<b>13,67</b>	<b>23,74</b>	<b>31,09</b>	<b>70,675</b>	<b>90,76</b>	<b>419,55</b>	<b>539,545</b>	<b>0,11</b>	<b>0,135</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	№501
<b>Обед</b>	Овощи отварные (морковь)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>725</b>	<b>22,82</b>	<b>28,96</b>	<b>11,6</b>	<b>15,58</b>	<b>73,37</b>	<b>93,84</b>	<b>502,645</b>	<b>647,365</b>	<b>12,98</b>	<b>18,72</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>18,775</b>	<b>22,42</b>	<b>26,005</b>	<b>30,72</b>	<b>46,99</b>	<b>58,13</b>	<b>496,13</b>	<b>597,5</b>	<b>0,925</b>	<b>1,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1720</b>	<b>52,52</b>	<b>65,55</b>	<b>61,445</b>	<b>77,49</b>	<b>201,135</b>	<b>252,83</b>	<b>1461,33</b>	<b>1827,41</b>	<b>16,015</b>	<b>23,015</b>	

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	
<b>2 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>12,02</b>	<b>15,89</b>	<b>16,145</b>	<b>21,28</b>	<b>60,09</b>	<b>78,87</b>	<b>353,8</b>	<b>467,83</b>	<b>1,615</b>	<b>2,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№470
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>765</b>	<b>20,915</b>	<b>27,36</b>	<b>14,445</b>	<b>19,37</b>	<b>82,68</b>	<b>106,65</b>	<b>544,52</b>	<b>710,63</b>	<b>16,88</b>	<b>23,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	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
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>635</b>	<b>51,91</b>	<b>60,48</b>	<b>23,09</b>	<b>27,42</b>	<b>72,945</b>	<b>88,89</b>	<b>706,15</b>	<b>842,9</b>	<b>3,99</b>	<b>5,25</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1535</b>	<b>1965</b>	<b>87,745</b>	<b>106,63</b>	<b>56,18</b>	<b>70,57</b>	<b>219,715</b>	<b>278,41</b>	<b>1654,97</b>	<b>2071,86</b>	<b>23,185</b>	<b>32,03</b>	

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	
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>9,49</b>	<b>12,42</b>	<b>12,6</b>	<b>16,24</b>	<b>57,67</b>	<b>73,43</b>	<b>381,54</b>	<b>488,865</b>	<b>1,745</b>	<b>2,315</b>	
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 отварные (морковь)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>705</b>	<b>22,78</b>	<b>28,06</b>	<b>16,575</b>	<b>20,77</b>	<b>55,255</b>	<b>71,4</b>	<b>461,2</b>	<b>584,7</b>	<b>21,68</b>	<b>29,22</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>16,81</b>	<b>19,89</b>	<b>23,435</b>	<b>27,48</b>	<b>47,535</b>	<b>58,56</b>	<b>467,17</b>	<b>559,74</b>	<b>0,625</b>	<b>0,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>1700</b>	<b>51,98</b>	<b>63,27</b>	<b>55,11</b>	<b>66,99</b>	<b>164,46</b>	<b>207,39</b>	<b>1360,41</b>	<b>1683,805</b>	<b>24,75</b>	<b>32,995</b>	

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	сад	
Завтрак	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>9,85</b>	<b>12,825</b>	<b>23,03</b>	<b>28,615</b>	<b>50,63</b>	<b>65,595</b>	<b>449,895</b>	<b>572,05</b>	<b>1,48</b>	<b>1,97</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	№82
Обед	Овощи отварные (свекла)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>705</b>	<b>20,92</b>	<b>27,86</b>	<b>19,035</b>	<b>25,62</b>	<b>57,265</b>	<b>75,78</b>	<b>484</b>	<b>645,1</b>	<b>19,805</b>	<b>27,82</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>435</b>	<b>28,52</b>	<b>32,49</b>	<b>16,12</b>	<b>18,15</b>	<b>44,945</b>	<b>55,5</b>	<b>439,55</b>	<b>515,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1700</b>	<b>59,69</b>	<b>73,575</b>	<b>58,585</b>	<b>72,785</b>	<b>162,64</b>	<b>206,68</b>	<b>1417,45</b>	<b>1777,05</b>	<b>28,435</b>	<b>36,99</b>	

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	
<b>5 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>7,85</b>	<b>10,23</b>	<b>10,15</b>	<b>12,97</b>	<b>48,68</b>	<b>61,44</b>	<b>316,89</b>	<b>402,665</b>	<b>1,325</b>	<b>1,755</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>4,55</b>	<b>4,55</b>	<b>53,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№469
<b>Обед</b>	Овощи отварные (морковь)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>745</b>	<b>17,44</b>	<b>23,61</b>	<b>14,955</b>	<b>20,21</b>	<b>76,945</b>	<b>100,4</b>	<b>465,5</b>	<b>619,8</b>	<b>23,225</b>	<b>31,36</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>405</b>	<b>24,665</b>	<b>28,815</b>	<b>8,625</b>	<b>10,14</b>	<b>35,705</b>	<b>44,04</b>	<b>318,545</b>	<b>381,94</b>	<b>0,695</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>1710</b>	<b>52,855</b>	<b>65,555</b>	<b>36,38</b>	<b>45,97</b>	<b>165,88</b>	<b>210,43</b>	<b>1154,44</b>	<b>1457,905</b>	<b>25,945</b>	<b>34,615</b>	

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	
<b>6 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>7,99</b>	<b>10,345</b>	<b>20,735</b>	<b>25,555</b>	<b>50,815</b>	<b>65,845</b>	<b>421,575</b>	<b>534,29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	№501
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>705</b>	<b>17,255</b>	<b>21,75</b>	<b>10,805</b>	<b>13,83</b>	<b>66,355</b>	<b>85,42</b>	<b>432,61</b>	<b>554,28</b>	<b>10,51</b>	<b>15,42</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирожки печеные из сдобного теста													№535 552 557
		50	60	2,67	3,2	2,25	2,7	14,92	17,9	90,83	109	0	0	
	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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>17,49</b>	<b>20,82</b>	<b>21,29</b>	<b>25,02</b>	<b>37,76</b>	<b>47,03</b>	<b>411,63</b>	<b>495,5</b>	<b>0,93</b>	<b>1,16</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>1700</b>	<b>43,235</b>	<b>53,415</b>	<b>52,93</b>	<b>64,505</b>	<b>165,03</b>	<b>208,4</b>	<b>1308,82</b>	<b>1627,07</b>	<b>13,44</b>	<b>19,58</b>	

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														
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>465</b>	<b>14,075</b>	<b>18,64</b>	<b>16,53</b>	<b>21,8</b>	<b>63,22</b>	<b>83,05</b>	<b>377,76</b>	<b>499,78</b>	<b>1,87</b>	<b>2,5</b>	
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 отварные (морковь)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>755</b>	<b>21,25</b>	<b>28,03</b>	<b>21,075</b>	<b>27,94</b>	<b>59,32</b>	<b>77,94</b>	<b>505,15</b>	<b>666,3</b>	<b>13,64</b>	<b>19,36</b>	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>475</b>	<b>15,67</b>	<b>18</b>	<b>11,245</b>	<b>12,8</b>	<b>44,32</b>	<b>55</b>	<b>341,1</b>	<b>407</b>	<b>14,04</b>	<b>17,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>1795</b>	<b>53,895</b>	<b>67,57</b>	<b>51,35</b>	<b>65,04</b>	<b>170,86</b>	<b>219,99</b>	<b>1274,51</b>	<b>1623,58</b>	<b>30,25</b>	<b>40,11</b>	

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	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>8,195</b>	<b>10,69</b>	<b>10,965</b>	<b>14,05</b>	<b>50,975</b>	<b>64,5</b>	<b>335,04</b>	<b>426,865</b>	<b>1,315</b>	<b>1,735</b>	
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 отварные (свекла)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>725</b>	<b>18,38</b>	<b>22,79</b>	<b>15,75</b>	<b>19,44</b>	<b>77,26</b>	<b>97,92</b>	<b>524,53</b>	<b>658,21</b>	<b>10,81</b>	<b>15,77</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>415</b>	<b>15,77</b>	<b>18,75</b>	<b>4,085</b>	<b>4,95</b>	<b>52,56</b>	<b>65,8</b>	<b>309,99</b>	<b>382,5</b>	<b>1,71</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>1700</b>	<b>45,24</b>	<b>55,13</b>	<b>33,295</b>	<b>40,935</b>	<b>184,795</b>	<b>232,22</b>	<b>1220,06</b>	<b>1518,075</b>	<b>14,535</b>	<b>20,205</b>	

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	сад	
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)	50	60	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>9,315</b>	<b>12,115</b>	<b>22,715</b>	<b>28,195</b>	<b>47,5</b>	<b>61,425</b>	<b>432,005</b>	<b>548,19</b>	<b>1,535</b>	<b>2,05</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	7	7	№82
Обед	Овощи отварные (морковь)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>725</b>	<b>21,87</b>	<b>26,51</b>	<b>14,385</b>	<b>17,91</b>	<b>82,48</b>	<b>104,28</b>	<b>546,83</b>	<b>684,37</b>	<b>14,72</b>	<b>20,79</b>		
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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>545</b>	<b>25,67</b>	<b>30,39</b>	<b>14,5</b>	<b>17,65</b>	<b>64,88</b>	<b>79,925</b>	<b>493,72</b>	<b>601,4</b>	<b>7,835</b>	<b>9,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1445</b>	<b>1830</b>	<b>57,255</b>	<b>69,415</b>	<b>52</b>	<b>64,155</b>	<b>204,66</b>	<b>255,43</b>	<b>1516,56</b>	<b>1877,96</b>	<b>31,09</b>	<b>39,64</b>	

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	
<b>10 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>9,175</b>	<b>11,99</b>	<b>10,965</b>	<b>14,05</b>	<b>60,43</b>	<b>77,11</b>	<b>376,74</b>	<b>482,465</b>	<b>1,56</b>	<b>2,065</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>4,55</b>	<b>4,55</b>	<b>53,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№469
<b>Обед</b>	Овощи отварные (свекла)	40	60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,48	12,72	№427
	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>745</b>	<b>16,9</b>	<b>20,9</b>	<b>17,22</b>	<b>21,53</b>	<b>51,865</b>	<b>67,6</b>	<b>430,6</b>	<b>548,5</b>	<b>17,15</b>	<b>23,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>480</b>	<b>15,78</b>	<b>18,86</b>	<b>9,405</b>	<b>11,39</b>	<b>63,675</b>	<b>77,88</b>	<b>401,715</b>	<b>488,62</b>	<b>0,265</b>	<b>0,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>1785</b>	<b>44,755</b>	<b>54,65</b>	<b>40,24</b>	<b>49,62</b>	<b>180,52</b>	<b>227,14</b>	<b>1262,56</b>	<b>1573,085</b>	<b>19,675</b>	<b>27,045</b>	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1350	1720	52,52	65,55	61,445	77,49	201,135	252,83	1461,325	1827,41	16,015	23,015
2 день	1535	1965	87,745	106,63	56,18	70,57	219,715	278,41	1654,97	2071,86	23,185	32,03
3 день	1340	1700	51,98	63,27	55,11	66,99	164,46	207,39	1360,41	1683,805	24,75	32,995
4 день	1345	1700	59,69	73,575	58,585	72,785	162,64	206,675	1417,445	1777,05	28,435	36,99
5 день	1335	1710	52,855	65,555	36,38	45,97	165,88	210,43	1154,435	1457,905	25,945	34,615
6 день	1340	1700	43,235	53,415	52,93	64,505	165,03	208,395	1308,815	1627,07	13,44	19,58
7 день	1400	1795	53,895	67,57	51,35	65,04	170,86	219,99	1274,51	1623,58	30,25	40,11
8 день	1340	1700	45,24	55,13	33,295	40,935	184,795	232,22	1220,06	1518,075	14,535	20,205
9 день	1445	1830	57,255	69,415	52	64,155	204,66	255,43	1516,555	1877,96	31,09	39,64
10 день	1400	1785	44,755	54,65	40,24	49,62	180,52	227,14	1262,555	1573,085	19,675	27,045
<b>Итого за весь период</b>	<b>12480</b>	<b>15885</b>	<b>496,65</b>	<b>609,21</b>	<b>436,07</b>	<b>540,57</b>	<b>1618,56</b>	<b>2046,08</b>	<b>12169,755</b>	<b>15210,39</b>	<b>211,305</b>	<b>283,21</b>
<b>Среднее суточное значение</b>	<b>1248,00</b>	<b>1588,50</b>	<b>49,67</b>	<b>60,92</b>	<b>43,61</b>	<b>54,06</b>	<b>161,86</b>	<b>204,61</b>	<b>1216,98</b>	<b>1521,04</b>	<b>21,13</b>	<b>28,32</b>