

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7  
Ярославна»



О.Ю.Масленникова

Приказ № 80 от « 22 » 03 2026г.

Примерное десятидневное меню  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»  
с 02.03.2026г. 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	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
<b>Обед</b>	Салат луковый	40	60	0,53	0,8	3,6	5,4	2,8	4,2	45,33	68	3,04	4,56	№45
	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>22,79</b>	<b>28,92</b>	<b>13,68</b>	<b>18,7</b>	<b>74,69</b>	<b>95,82</b>	<b>525,975</b>	<b>682,365</b>	<b>7,54</b>	<b>10,56</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>52,49</b>	<b>65,51</b>	<b>63,525</b>	<b>80,61</b>	<b>202,455</b>	<b>254,81</b>	<b>1484,66</b>	<b>1862,41</b>	<b>10,575</b>	<b>14,855</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	
2 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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
	<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>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>765</b>	<b>21,215</b>	<b>27,82</b>	<b>15,495</b>	<b>20,95</b>	<b>85,21</b>	<b>110,45</b>	<b>565,6</b>	<b>742,25</b>	<b>9,66</b>	<b>13,1</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>445</b>	<b>8,33</b>	<b>10,98</b>	<b>8,35</b>	<b>11,12</b>	<b>31,175</b>	<b>40,74</b>	<b>232,35</b>	<b>305,9</b>	<b>3,6</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1365</b>	<b>1775</b>	<b>44,465</b>	<b>57,59</b>	<b>42,49</b>	<b>55,85</b>	<b>180,475</b>	<b>234,06</b>	<b>1202,25</b>	<b>1566,48</b>	<b>15,575</b>	<b>20,75</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>705</b>	<b>22,98</b>	<b>28,36</b>	<b>17,495</b>	<b>22,15</b>	<b>56,095</b>	<b>72,66</b>	<b>473,6</b>	<b>603,3</b>	<b>13,92</b>	<b>17,58</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>52,18</b>	<b>63,57</b>	<b>56,03</b>	<b>68,37</b>	<b>165,3</b>	<b>208,65</b>	<b>1372,81</b>	<b>1702,405</b>	<b>16,99</b>	<b>21,355</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	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,24	0,4	1,8	3	0,78	1,3	20,4	34	1,26	2,1	№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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>695</b>	<b>20,6</b>	<b>27,42</b>	<b>19,315</b>	<b>26,34</b>	<b>56,565</b>	<b>74,86</b>	<b>482,4</b>	<b>646,1</b>	<b>12,585</b>	<b>17,2</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>1335</b>	<b>1690</b>	<b>59,37</b>	<b>73,135</b>	<b>58,865</b>	<b>73,505</b>	<b>161,94</b>	<b>205,76</b>	<b>1415,85</b>	<b>1778,05</b>	<b>21,215</b>	<b>26,37</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	
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	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>	
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	40	60	1,15	1,72	1,45	2,18	2,01	3,02	25,52	38,28	0,76	1,14	№157
	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>18,03</b>	<b>24,49</b>	<b>14,885</b>	<b>20,11</b>	<b>77,475</b>	<b>101,2</b>	<b>469,02</b>	<b>625,08</b>	<b>15,505</b>	<b>19,78</b>	
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
	<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>53,445</b>	<b>66,435</b>	<b>36,31</b>	<b>45,87</b>	<b>166,41</b>	<b>211,23</b>	<b>1157,96</b>	<b>1463,185</b>	<b>18,225</b>	<b>23,035</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	
6 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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
	<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>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
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
	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>17,845</b>	<b>22,63</b>	<b>10,735</b>	<b>13,73</b>	<b>66,885</b>	<b>86,22</b>	<b>436,13</b>	<b>559,56</b>	<b>2,79</b>	<b>3,84</b>	
Уплотненный полдник	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>43,825</b>	<b>54,295</b>	<b>52,86</b>	<b>64,405</b>	<b>165,56</b>	<b>209,2</b>	<b>1312,34</b>	<b>1632,35</b>	<b>5,72</b>	<b>8</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				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	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
	<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	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	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>24,33</b>	<b>32,65</b>	<b>23,275</b>	<b>31,24</b>	<b>59,24</b>	<b>77,82</b>	<b>537,15</b>	<b>714,3</b>	<b>6,36</b>	<b>8,44</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>435</b>	<b>10,57</b>	<b>12,9</b>	<b>6,645</b>	<b>8,2</b>	<b>44,02</b>	<b>54,7</b>	<b>278,1</b>	<b>344</b>	<b>14,04</b>	<b>17,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>1755</b>	<b>51,875</b>	<b>67,09</b>	<b>48,95</b>	<b>63,74</b>	<b>170,48</b>	<b>219,57</b>	<b>1243,51</b>	<b>1608,58</b>	<b>22,97</b>	<b>29,19</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	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
8 день														
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	Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,7	1,83	3,05	2,28	3,8	27,3	45,5	2,31	3,85	№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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>715</b>	<b>18,24</b>	<b>22,65</b>	<b>16,06</b>	<b>20,21</b>	<b>78,06</b>	<b>99,50</b>	<b>529,83</b>	<b>670,71</b>	<b>4,64</b>	<b>6,90</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, тушеная 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>1330</b>	<b>1690</b>	<b>45,1</b>	<b>54,99</b>	<b>33,605</b>	<b>41,705</b>	<b>185,595</b>	<b>233,8</b>	<b>1225,36</b>	<b>1530,575</b>	<b>8,365</b>	<b>11,335</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>725</b>	<b>21,95</b>	<b>26,63</b>	<b>15,345</b>	<b>19,35</b>	<b>83,64</b>	<b>106,02</b>	<b>560,03</b>	<b>704,17</b>	<b>8,72</b>	<b>11,79</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>57,335</b>	<b>69,535</b>	<b>52,96</b>	<b>65,595</b>	<b>205,82</b>	<b>257,17</b>	<b>1529,76</b>	<b>1897,76</b>	<b>25,09</b>	<b>30,64</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	100	100	2,9	2,9	2,65	2,65	4,55	4,55	53,5	53,5	0,7	0,7	№469
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>745</b>	<b>20,26</b>	<b>25,94</b>	<b>21,58</b>	<b>28,07</b>	<b>51,105</b>	<b>66,46</b>	<b>480,2</b>	<b>622,9</b>	<b>9,27</b>	<b>12,08</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>48,115</b>	<b>59,69</b>	<b>44,6</b>	<b>56,16</b>	<b>179,76</b>	<b>226</b>	<b>1312,16</b>	<b>1647,485</b>	<b>11,795</b>	<b>15,225</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	52,49	65,51	63,525	80,61	202,455	254,81	1484,655	1862,41	10,575	14,855
2 день	1365	1775	44,465	57,59	42,49	55,85	180,475	234,06	1202,25	1566,48	15,575	20,75
3 день	1340	1700	52,18	63,57	56,03	68,37	165,3	208,65	1372,81	1702,405	16,99	21,355
4 день	1335	1690	59,37	73,135	58,865	73,505	161,94	205,755	1415,845	1778,05	21,215	26,37
5 день	1335	1710	53,445	66,435	36,31	45,87	166,41	211,23	1157,955	1463,185	18,225	23,035
6 день	1340	1700	43,825	54,295	52,86	64,405	165,56	209,195	1312,335	1632,35	5,72	8
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	1330	1690	45,1	54,99	33,605	41,705	185,595	233,8	1225,36	1530,575	8,365	11,335
9 день	1445	1830	57,335	69,535	-52,96	65,595	205,82	257,17	1529,755	1897,76	25,09	30,64
10 день	1400	1785	48,115	59,69	44,6	56,16	179,76	226	1312,155	1647,485	11,795	15,225
<b>Итого за весь период</b>	<b>12250</b>	<b>15635</b>	<b>455,71</b>	<b>566,33</b>	<b>426,67</b>	<b>535,2</b>	<b>1581,34</b>	<b>2005,43</b>	<b>11771,975</b>	<b>14826,87</b>	<b>145,945</b>	<b>185,9</b>
<b>Среднее суточное значение</b>	<b>1225,00</b>	<b>1563,50</b>	<b>45,57</b>	<b>56,63</b>	<b>42,67</b>	<b>53,52</b>	<b>158,13</b>	<b>200,54</b>	<b>1177,20</b>	<b>1482,69</b>	<b>14,59</b>	<b>18,59</b>