Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 "ЯРОСЛАВНА"
DN: C=RU, S=Алтайский край, STREET=ПР-КТ РУБЦОВСКИЙ Д.55, L=Рубцовск, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 ""ЯРОСЛАВНА""", ОГРН=1022200808310, СНИЛС=10757124242, ИНН ЮЛ=2209010766, ИНН=220903560058, E=ledenev-86@mail.ru, G=Ольга Юрьевна, SN=Масленникова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 7 ""ЯРОСЛАВНА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-11-12 15:15:15
Foxit Reader Версия: 9.7.0

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

_____ О.Ю.Масленникова

Приказ № 269 от «12» 11 2026г.

Примерное десятидневное меню
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
с 16.11.2026г. по 28.02.2027г.

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли от 1.5 до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
1 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,37	8,5	16,85	19,44	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	50	60	1,775	2,13	4,225	5,07	26	31,2	148,89	178,665	0,11	0,135	№72
	Итого:	**370**	**450**	**14,395**	**15,93**	**25,75**	**29,21**	**65,945**	**78,5**	**450,26**	**521,825**	**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	4,5	6,3	10	14	6,35	8,89	133,25	186,55	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**	**22,09**	**27,94**	**18,42**	**25,21**	**75,54**	**97,06**	**569,62**	**742,69**	**11,3**	**16,2**	
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
	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
	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:	**340**	**435**	**9,165**	**11,52**	**12,795**	**15,91**	**57,68**	**71,655**	**383,67**	**477,24**	**7,725**	**9,7**	
	Итого за день:	**1360**	**1710**	**46,15**	**55,89**	**57,065**	**70,43**	**209,265**	**257,32**	**1446,55**	**1784,755**	**21,135**	**29,035**	

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»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
2 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Омлет натуральный	150	200	12,92	17,23	19,62	26,16	3,23	4,31	240	320	0,46	0,61	№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 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**	**21,16**	**28,09**	**30,995**	**41,08**	**39,77**	**51,78**	**441,6**	**584,9**	**1,095**	**1,45**	
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 картофельный	150	200	1,95	2,6	2,025	2,7	6,45	8,6	51,75	69	4,92	6,56	№112
	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:	**465**	**595**	**43,18**	**50,54**	**13,675**	**16,4**	**73,065**	**89,15**	**586,9**	**704,9**	**5,46**	**7,21**	
	Итого за день:	**1495**	**1925**	**88,455**	**109,35**	**62,665**	**80,93**	**202,045**	**255,38**	**1644,6**	**2082,55**	**16,915**	**22,46**	

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»		№ рецептуры
				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
	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**	**15,945**	**19,53**	**16,41**	**20,405**	**72,73**	**92**	**502,57**	**630,13**	**10,45**	**14,75**	
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
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	77	91	2,64	3,12	№377
	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:	**425**	**525**	**27,44**	**32,3**	**16,82**	**19,95**	**52,67**	**64,94**	**473,05**	**569,9**	**3,015**	**3,62**	
	Итого за день:	**1435**	**1810**	**55,775**	**67,15**	**48,33**	**59,095**	**187,07**	**234,37**	**1407,66**	**1739,395**	**15,91**	**21,385**	

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»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
4 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	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)	50	60	2,29	2,745	15,71	18,855	14,29	17,145	208,575	250,29	0	0	№69
	Итого:	**390**	**500**	**14,95**	**17,925**	**27,63**	**33,215**	**50,93**	**65,895**	**512,895**	**635,05**	**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 свеклы с чесноком	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**	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,61	135,3	159,9	0	0	№256
	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
	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**	**12,24**	**14,71**	**6,195**	**7,39**	**56,57**	**68,91**	**330,6**	**400,4**	**0**	**0**	
	Итого за день:	**1360**	**1720**	**48,27**	**60,535**	**54,14**	**67,945**	**174,125**	**219,73**	**1376,7**	**1732,35**	**21,485**	**26,59**	

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»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
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
	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	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 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	5,35	7,49	10,8	15,12	4	5,6	135,05	189,07	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**	**14,01**	**18,81**	**20,485**	**28,04**	**75,325**	**98,32**	**494,65**	**662,17**	**21,545**	**28,84**	
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:	**1335**	**1710**	**49,425**	**60,755**	**41,91**	**53,8**	**164,26**	**208,35**	**1183,59**	**1500,275**	**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.		Витамин «С»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
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
	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	50	60	2,67	3,2	2,25	2,7	14,92	17,9	90,83	109	0	0	№535 552 557
	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
	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:	**370**	**485**	**11,87**	**15,34**	**11,13**	**14,52**	**40,99**	**51,84**	**311,63**	**399,5**	**3,98**	**5,3**	
	Итого за день:	**1360**	**1750**	**37,635**	**47,965**	**43,65**	**55,325**	**170,14**	**216,03**	**1224,42**	**1554,47**	**14,81**	**21,2**	

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»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
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
	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
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	6,9	9,2	17,1	22,8	2,34	3,12	191,46	255,28	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**	**19,23**	**25,85**	**28,675**	**38,44**	**59,6**	**78,3**	**573,81**	**763,18**	**6,36**	**8,44**	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	50	60	3,58	4,3	6,67	8	24	28,8	170,83	205	0	0	№543
	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**	**7,65**	**9,4**	**10,985**	**13,4**	**49,94**	**61,8**	**328,93**	**405**	**14,04**	**17,55**	
	Итого за день:	**1360**	**1755**	**43,855**	**56,79**	**58,69**	**76,14**	**176,76**	**227,15**	**1331**	**1718,46**	**22,97**	**29,19**	

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»		№ рецептуры
				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	Салат из свеклы отварной	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,04	4,56	36,4	54,6	3,08	4,62	№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
	Жаркое по домашнему	150	180	8,25	9,9	16,5	19,8	16,665	20	249,15	298,98	11,25	13,5	№328
	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**	**16,28**	**20,58**	**22,08**	**27,63**	**65,98**	**85,44**	**528,91**	**674,16**	**16,36**	**20,82**	
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:	**1320**	**1680**	**43,145**	**52,92**	**39,625**	**49,13**	**173,515**	**219,74**	**1224,44**	**1534,025**	**20,085**	**25,255**	

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»		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал				
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
	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	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:	**1445**	**1830**	**57,335**	**69,535**	**52,96**	**65,595**	**205,82**	**257,17**	**1529,76**	**1897,76**	**25,09**	**30,64**	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет,	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептуры
10 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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 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
	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	6,18	7,21	14,94	17,43	2,88	3,36	170,88	199,36	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**	**18,46**	**23,84**	**28,9**	**36,61**	**51,585**	**67,02**	**540,68**	**693,46**	**9,27**	**12,08**	
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:	**1400**	**1785**	**46,315**	**57,59**	**51,92**	**64,7**	**180,24**	**226,56**	**1372,64**	**1718,045**	**11,795**	**15,225**	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1360	1710	46,15	55,89	57,065	70,43	209,265	257,315	1446,55	1784,755	21,135	29,035
2 день	1495	1925	88,455	109,35	62,665	80,93	202,045	255,38	1644,6	2082,55	16,915	22,46
3 день	1435	1810	55,775	67,15	48,33	59,095	187,07	234,37	1407,66	1739,395	15,91	21,385
4 день	1360	1720	48,27	60,535	54,14	67,945	174,125	219,725	1376,695	1732,35	21,485	26,59
5 день	1335	1710	49,425	60,755	41,91	53,8	164,26	208,35	1183,585	1500,275	24,265	32,095
6 день	1360	1750	37,635	47,965	43,65	55,325	170,14	216,025	1224,415	1554,47	14,81	21,2
7 день	1360	1755	43,855	56,79	58,69	76,14	176,76	227,15	1331	1718,46	22,97	29,19
8 день	1320	1680	43,145	52,92	39,625	49,13	173,515	219,74	1224,44	1534,025	20,085	25,255
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	46,315	57,59	51,92	64,7	180,24	226,56	1372,635	1718,045	11,795	15,225
Итого за весь период	**12510**	**15965**	**470,21**	**582,59**	**453,89**	**572,66**	**1633,975**	**2064,47**	**12294,785**	**15477,33**	**173,325**	**224,04**
Среднее суточное значение	**1251,00**	**1596,50**	**47,02**	**58,26**	**45,39**	**57,27**	**163,40**	**206,45**	**1229,48**	**1547,73**	**17,33**	**22,40**