



Тюлькова Ирина Николаевна  
О=МАДОУ ДС №9, CN="Тюлькова Ирина Николаевна", E=bel\_ds\_9@obramur.ru  
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью  
г. Белогорск  
2021.05.28 11:28:32+03'00'

Утверждаю

Заведующий МАДОУ ДС №9

И.Н. Тюлькова

Приказ от  
25.05.2021г  
№184

10—ти дневное меню на  
летний период  
для детей  
от 1,5 до 3 лет  
и  
для детей от 3 до 7 лет

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                  | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|----------------|
|                      |                                        | ясли        | сад    | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        | ясли                              | сад     |                |
|                      |                                        |             |        | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    |                                   |         |                |
| 1 неделя             |                                        |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                |
| 1 день               |                                        |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                |
| Завтрак              | Каша манная<br>молочная                | 150         | 200    | 5.21             | 6.51  | 5.08  | 6.35  | 16.42    | 20.53  | 132.2                             | 165.25  | 94             |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке          | 150         | 180    | 1.2              | 1.4   | 1.28  | 2     | 18.56    | 22.4   | 112.36                            | 116     | 958            |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным            | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1              |
|                      | Итого                                  | 340         | 420    | 8.77             | 10.27 | 13.85 | 15.84 | 49.69    | 57.64  | 382.06                            | 418.75  |                |
| 2-ой завтрак         | Сок                                    | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92      |                |
| Обед                 | Салат "Витаминный"                     | 30          | 50     | 1                | 1.2   | 0.1   | 0.1   | 9.2      | 12     | 55                                | 69      | 91             |
|                      | Суп картофельный с<br>крупой гречневой | 150         | 200    | 5.3              | 7.4   | 4.22  | 5.28  | 13.06    | 16.33  | 109.8                             | 144.75  | 204            |
|                      | Каша пшеничная                         | 110         | 150    | 6.6              | 7.92  | 4.38  | 5.26  | 35.27    | 42.32  | 213.71                            | 256.45  | 679            |
|                      | Гуляш из курицы                        | 50          | 70     | 19.72            | 23.8  | 17.89 | 19.52 | 4.76     | 5.74   | 168.2                             | 203     | 591            |
|                      | Компот из с/ф                          | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868            |
|                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный               | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                |
|                      | Итого                                  | 530         | 690    | 36.66            | 44.41 | 27.09 | 30.66 | 112.6    | 136.15 | 763.31                            | 899.8   |                |
| Усиленный<br>полдник | Макароны отварные с<br>сыром           | 150         | 200    | 9.67             | 10.7  | 10.19 | 11.27 | 41.36    | 45.96  | 281.3                             | 311.18  | 415            |
|                      | Чай с лимоном                          | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 12       | 14     | 23                                | 28      | 944            |
|                      | Итого                                  | 300         | 380    | 9.77             | 10.9  | 10.19 | 11.27 | 53.36    | 59.96  | 304.3                             | 339.18  |                |
| Всего                |                                        | 1270        | 1590   | 56.2             | 66.58 | 51.33 | 57.97 | 236      | 274    | 1541.7                            | 1749.73 |                |

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                        | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|----------------|
|                      |                                              |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                |
|                      |                                              | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                |
| День 2               |                                              |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                |
| Завтрак              | Каша геркулесовая<br>молочная                | 150         | 200    | 4.91             | 6.21  | 5.1   | 6.38  | 16.5     | 20.63  | 131.8                             | 164.75  | 390            |
|                      | Чай с сахаром                                | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 10       | 14     | 23                                | 28      | 943            |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным                  | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1              |
|                      | Итого                                        | 340         | 420    | 7.37             | 8.77  | 12.59 | 13.87 | 41.21    | 49.34  | 292.3                             | 330.25  |                |
| 2-ой завтрак         | Фрукт                                        | 100         | 100    | 0.4              | 0.26  | 0.4   | 0.26  | 9.8      | 6.5    | 47                                | 31      |                |
| Обед                 | Овощи свежие<br>порционные                   | 30          | 50     | 0.36             | 0.48  | 0.05  | 0.08  | 1.13     | 1.5    | 6.3                               | 8.4     |                |
|                      | Рассольник на мясном<br>бульоне со сметаной  | 150/8       | 200/10 | 1.68             | 2.1   | 4.09  | 5.11  | 13.27    | 16.59  | 96.6                              | 120.75  | 195            |
|                      | Котлета рыбная                               | 50          | 70     | 11.99            | 14.99 | 4.05  | 5.06  | 7.67     | 9.59   | 115                               | 143.75  | 255            |
|                      | Соус красный                                 | 30          | 30     | 0.4              | 0.6   | 1     | 2     | 3        | 3.6    | 24.1                              | 25.1    | 228            |
|                      | Рис рассыпчатый                              | 110         | 150    | 4.79             | 5.74  | 4.26  | 5.11  | 30.83    | 36.99  | 187.02                            | 224.42  | 679            |
|                      | Компот из с/ф                                | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868            |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                |
|                      | Итого                                        | 568         | 750    | 23.26            | 28    | 13.95 | 17.86 | 106.16   | 128.03 | 645.62                            | 749.02  |                |
| Усиленный<br>полдник | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 130/20      | 150/25 | 27.84            | 30.93 | 18    | 22.89 | 32.4     | 36     | 279.6                             | 310.66  | 469            |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке                | 150         | 180    | 1.2              | 1.4   | 1.28  | 2     | 18.56    | 22.4   | 112.36                            | 116     | 958            |
|                      | Итого                                        | 320         | 355    | 29.04            | 32.33 | 19.28 | 24.89 | 50.96    | 58.4   | 391.96                            | 426.66  |                |
| Всего                |                                              | 1328        | 1625   | 60.07            | 69.36 | 46.22 | 56.88 | 208.13   | 242.27 | 1376.88                           | 1536.93 |                |

| Прием пищи           | Прием пищи           | Наименование<br>блюда                | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                      |                      |                                      |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                    |
|                      |                      |                                      | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                    |
| День 3               |                      |                                      |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                    |
| Завтрак              | Завтрак              | Каша пшеничная<br>молочная           | 150         | 200    | 5.9              | 7.55  | 5.58  | 6.95  | 18.57    | 23.21  | 146.8                             | 183.5   | 384                |
|                      |                      | Какао на молоке                      | 150         | 180    | 3.72             | 4.89  | 3.72  | 4.89  | 25.49    | 32.42  | 145.2                             | 156.38  | 959                |
|                      |                      | Батон с маслом<br>сливочным          | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                      |                      | Сыр                                  | 10          | 10     | 2.3              | 2.3   | 2.9   | 2.9   | 0        | 0      | 36.4                              | 36.4    | 42                 |
|                      | 2-ой завтрак         | Итого                                | 350         | 450    | 14.28            | 17.1  | 19.69 | 22.23 | 58.77    | 70.34  | 465.9                             | 513.78  |                    |
| 2-ой завтрак         | Обед                 | Сок                                  | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92      |                    |
| Обед                 |                      | Салат из свежей<br>капусты           | 30          | 50     | 0.85             | 1.14  | 3.05  | 5.08  | 5.19     | 8.65   | 51.54                             | 85.9    | 79                 |
|                      |                      | Суп с клецками на<br>курином бульоне | 150         | 200    | 1.68             | 2.1   | 4.09  | 5.11  | 13.27    | 16.59  | 96.6                              | 120.75  | 213                |
|                      |                      | Рагу из овощей с<br>курицей          | 150         | 200    | 2.29             | 2.75  | 11    | 13.2  | 14.44    | 17.33  | 166                               | 199.2   | 321                |
|                      |                      | Компот из с/ф                        | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868                |
|                      |                      | Хлеб ржано-<br>пшеничный             | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                      |                      | Итого                                | 520         | 670    | 8.86             | 10.08 | 18.64 | 23.89 | 83.16    | 102.33 | 530.74                            | 632.45  |                    |
| Усиленный<br>полдник | Усиленный<br>полдник | Омлет                                | 70          | 90     | 14.27            | 18.99 | 22.16 | 28.32 | 2.65     | 3.51   | 267.93                            | 345.9   | 438                |
|                      |                      | Булочка                              | 50          | 50     | 4                | 4     | 1.3   | 1.3   | 22.5     | 22.5   | 117.3                             | 117.3   |                    |
|                      |                      | Чай с сахаром                        | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 10       | 14     | 23                                | 28      | 943                |
|                      |                      | Итого                                | 270         | 320    | 18.37            | 23.19 | 23.46 | 29.62 | 35.15    | 40.01  | 408.23                            | 491.2   |                    |
| Всего                |                      |                                      | 1240        | 1540   | 42.51            | 51.37 | 61.99 | 75.94 | 197.3    | 232.9  | 1496.87                           | 1729.43 |                    |

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                                | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|----------------|
|                      |                                                      |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                |
|                      |                                                      | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                |
| День 4               |                                                      |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                |
| Завтрак              | Каша гречневая молочная                              | 150         | 200    | 5.97             | 7.46  | 5.48  | 6.85  | 17.08    | 21.35  | 141.6                             | 177     | 94             |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке                        | 150         | 180    | 1.2              | 1.4   | 1.28  | 2     | 18.56    | 22.4   | 112.36                            | 116     | 958            |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным                          | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1              |
|                      | Итого                                                | 340         | 440    | 9.53             | 11.22 | 14.25 | 16.34 | 50.35    | 58.46  | 391.46                            | 430.5   |                |
| 2-ой завтрак         | Снежок                                               | 100         | 150    | 5.8              | 5.85  | 5     | 5.3   | 8        | 8.4    | 106                               | 108     |                |
| Обед                 | Овощи свежие<br>порционные                           | 30          | 50     | 0.36             | 0.48  | 0.05  | 0.08  | 1.13     | 1.5    | 6.3                               | 8.4     |                |
|                      | Суп гороховый с<br>грёнками на курином<br>бульоне    | 150         | 200    | 4.39             | 5.49  | 4.22  | 5.28  | 13.06    | 16.33  | 107.8                             | 134.75  | 206            |
|                      | Ленивые голубцы                                      | 150         | 200    | 16.77            | 20.21 | 10.74 | 13.89 | 24.06    | 36.02  | 260.06                            | 310.03  | 636            |
|                      | Соус красный                                         | 30          | 30     | 0.4              | 0.6   | 1     | 2     | 3        | 3.6    | 24.1                              | 25.1    | 228            |
|                      | Кисель                                               | 150         | 180    | 0.1              | 0.14  | 0.01  | 0.04  | 17.2     | 27.5   | 98.3                              | 110.8   | 869            |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                |
|                      | Итого                                                | 550         | 700    | 26.02            | 30.92 | 16.52 | 21.79 | 83.95    | 110.45 | 618.96                            | 711.48  |                |
| Усиленный<br>полдник | Запеканка из манной<br>крупы со сгущенным<br>молоком | 130/20      | 150/25 | 13.23            | 16.61 | 8.13  | 11.29 | 23.36    | 26.78  | 228                               | 244     | 392            |
|                      | Чай с сахаром                                        | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 10       | 14     | 23                                | 28      | 943            |
|                      | Итого                                                | 300         | 365    | 13.33            | 16.81 | 8.13  | 11.29 | 33.36    | 40.78  | 251                               | 272     |                |
| Всего                |                                                      | 1290        | 1655   | 54.68            | 64.8  | 43.9  | 54.72 | 175.66   | 218.09 | 1367.42                           | 1521.98 |                |

| Прием пищи         | Прием пищи              | Наименование блюда            | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                    |                         |                               |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                    |
|                    |                         |                               | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                    |
| День 5             |                         |                               |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                    |
| Завтрак            | Завтрак                 | Каша рисовая молочная         | 150         | 200    | 4.82             | 6.03  | 1.02  | 1.28  | 16.83    | 21.04  | 132.4                             | 165.5   | 94                 |
|                    |                         | Какао на молоке               | 150         | 180    | 3.72             | 4.89  | 3.72  | 4.89  | 25.49    | 32.42  | 145.2                             | 156.38  | 959                |
|                    |                         | Батон с маслом сливочным      | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                    |                         | Итого                         | 340         | 440    | 10.9             | 13.28 | 12.23 | 13.66 | 57.03    | 68.17  | 415.1                             | 459.38  |                    |
| 2-ой завтрак       | 2-ой завтрак            | Сок                           | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92      |                    |
| Обед               | Обед                    | Сельдь соленая                | 30          | 50     | 4.55             | 6.07  | 3.59  | 4.79  | 1.91     | 2.54   | 58.19                             | 77.59   |                    |
|                    |                         | Свекольник на курином бульоне | 150         | 200    | 1.22             | 1.44  | 2.1   | 2.78  | 6.5      | 7.31   | 133.28                            | 158.249 |                    |
|                    |                         | Котлета из говядины           | 50          | 70     | 7.78             | 12.44 | 5.78  | 9.24  | 7.85     | 12.56  | 114.38                            | 183     | 608                |
|                    |                         | Соус красный                  | 30          | 30     | 0.4              | 0.6   | 1     | 2     | 3        | 3.6    | 24.1                              | 25.1    | 228                |
|                    |                         | Картофельное пюре             | 110         | 150    | 3.06             | 3.67  | 4.8   | 5.76  | 20.45    | 24.53  | 137.25                            | 164.7   | 694                |
|                    |                         | Компот из с/ф                 | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868                |
|                    |                         | Хлеб ржано-пшеничный          | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                    | Усиленный полдник       | Итого                         | 560         | 720    | 21.05            | 28.31 | 17.77 | 25.07 | 89.97    | 110.3  | 683.8                             | 835.239 |                    |
| Усилен.<br>полдник | Рыба запеченая в омлете | 130                           | 150         | 15.88  | 19.05            | 4.54  | 5.45  | 3.21  | 3.86     | 117.5  | 141                               | 249     |                    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный    | 40                            | 40          | 1.28   | 1.28             | 0.2   | 0.2   | 11.91 | 11.91    | 67     | 67                                |         |                    |
|                    | Чай с лимоном           | 150                           | 180         | 0.1    | 0.2              | 0     | 0     | 12    | 14       | 23     | 28                                | 944     |                    |
|                    | Итого                   | 320                           | 370         | 17.26  | 20.53            | 4.74  | 5.65  | 27.12 | 29.77    | 207.5  | 236                               |         |                    |
| Всего              |                         |                               | 1320        | 1630   | 50.21            | 63.12 | 34.94 | 44.58 | 194.32   | 228.44 | 1398.4                            | 1622.62 |                    |

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда       | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                      |                             |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                    |
|                      |                             | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                    |
| День 6               |                             |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                    |
| Завтрак              | Каша пшениная молочная      | 150         | 200    | 5.8              | 7.25  | 5.48  | 6.85  | 18.57    | 23.21  | 146.8                             | 183.5   | 94                 |
|                      | Чай с сахаром               | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 10       | 14     | 23                                | 28      | 943                |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                      | Итого                       | 340         | 440    | 8.26             | 9.81  | 12.97 | 14.34 | 43.28    | 51.92  | 307.3                             | 349     |                    |
| 2-ой завтрак         | Сок                         | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92      |                    |
| Обед                 | Салат "Витаминный"          | 30          | 50     | 1                | 1.2   | 0.1   | 0.1   | 9.2      | 12     | 55                                | 69      | 91                 |
|                      | Суп с рыбными<br>консервами | 150         | 200    | 6.89             | 8.61  | 6.72  | 8.4   | 11.47    | 14.34  | 133.8                             | 167.25  | 87                 |
|                      | Суфле из печени             | 50          | 70     | 14.4             | 16.56 | 5.78  | 6.64  | 3.55     | 4.08   | 121.51                            | 139.73  | 102                |
|                      | Соус красный                | 30          | 30     | 0.4              | 0.6   | 1     | 2     | 3        | 3.6    | 24.1                              | 25.1    | 228                |
|                      | Каша гречневая              | 110         | 150    | 7.46             | 8.95  | 5.61  | 6.73  | 35.84    | 43     | 230.45                            | 276.53  | 679                |
|                      | Компот из с/ф               | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный        | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                      | Итого                       | 560         | 720    | 34.19            | 40.01 | 19.71 | 24.37 | 113.32   | 136.78 | 781.46                            | 904.21  |                    |
| Усиленный<br>полдник | Плов из курицы              | 130         | 150    | 20.3             | 25.38 | 17    | 21.25 | 35.69    | 44.61  | 377                               | 471.25  | 601                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный        | 40          | 40     | 1.28             | 1.28  | 0.2   | 0.2   | 11.91    | 11.91  | 67                                | 67      |                    |
|                      | Какао на молоке             | 150         | 180    | 3.72             | 4.89  | 3.72  | 4.89  | 25.49    | 32.42  | 145.2                             | 156.38  | 959                |
|                      | Итого                       | 320         | 370    | 25.3             | 31.55 | 20.92 | 26.34 | 73.09    | 88.94  | 589.2                             | 694.63  |                    |
| Всего                |                             | 1320        | 1630   | 68.75            | 82.37 | 53.8  | 65.25 | 249.89   | 297.84 | 1769.96                           | 2039.84 |                    |

| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                   | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|-------------------|--------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                   |                                      |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |       |                                   |         |                    |
|                   |                                      | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли                              | сад     |                    |
| День 7            |                                      |             |        |                  |       |       |       |          |       |                                   |         |                    |
| Завтрак           | Суп молочный с макаронными изделиями | 150         | 200    | 5.75             | 7.19  | 5.21  | 6.51  | 18.84    | 23.55 | 145.2                             | 181.5   | 235                |
|                   | Кофейный напиток на молоке           | 150         | 180    | 1.2              | 1.4   | 1.28  | 2     | 18.56    | 22.4  | 112.36                            | 116     | 958                |
|                   | Батон с маслом сливочным             | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71 | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                   | Итого                                | 340         | 440    | 9.31             | 10.95 | 13.98 | 16    | 52.11    | 60.66 | 395.06                            | 435     |                    |
| 2-ой завтрак      | Фрукт                                | 100         | 100    | 0.4              | 0.26  | 0.4   | 0.26  | 9.8      | 6.5   | 47                                | 31      |                    |
| Обед              | Овощи свежие порционные              | 30          | 50     | 0.36             | 0.48  | 0.05  | 0.08  | 1.13     | 1.5   | 6.3                               | 8.4     |                    |
|                   | Суп рисовый с мясными фрикадельками  | 150         | 200    | 6.54             | 6.64  | 2.72  | 5.18  | 6.77     | 15.44 | 103                               | 135     | 209                |
|                   | Жаркое по домашнему с курицей        | 130         | 150    | 17.03            | 27.53 | 4.41  | 7.47  | 18.05    | 21.95 | 155                               | 265     | 590                |
|                   | Компот из с/ф                        | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26 | 94.2                              | 104.2   | 868                |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5  | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                   | Итого                                | 500         | 620    | 27.97            | 38.74 | 7.68  | 13.23 | 76.21    | 98.65 | 480.9                             | 635     |                    |
| Усиленный полдник | Сырники со сгущенным молоком         | 90/20       | 110/25 | 28.44            | 33.64 | 19.51 | 22.81 | 17.1     | 20.52 | 357.16                            | 421.2   | 463                |
|                   | Чай с молоком                        | 150         | 180    | 1.4              | 1.6   | 1.6   | 1.8   | 16.4     | 18.2  | 86                                | 93.25   | 945                |
|                   | Итого                                | 300         | 365    | 29.84            | 35.24 | 21.11 | 24.61 | 33.5     | 38.72 | 443.16                            | 514.45  |                    |
| Всего             |                                      | 1240        | 1525   | 67.52            | 85.19 | 43.17 | 54.1  | 171.62   | 204.5 | 1366.12                           | 1615.45 |                    |



| Прием пищи           | Наименование<br>блюда            | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                      |                                  |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                    |
|                      |                                  | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                    |
| День 8               |                                  |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                    |
| Завтрак              | Каша манная молочная             | 150         | 200    | 5.21             | 6.51  | 5.08  | 6.35  | 16.42    | 20.53  | 132.2                             | 165.25  | 94                 |
|                      | Чай с лимоном                    | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 12       | 14     | 23                                | 28      | 944                |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным      | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                      | Сыр                              | 10          | 10     | 2.3              | 2.3   | 2.9   | 2.9   | 0        | 0      | 36.4                              | 36.4    | 42                 |
|                      | Итого                            | 350         | 450    | 9.97             | 11.37 | 15.47 | 16.74 | 43.13    | 49.24  | 329.1                             | 367.15  |                    |
| 2-ой завтрак         | Сок                              | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92      |                    |
| Обед                 | Свекла порционная                | 30          | 50     | 0.86             | 1.43  | 3.65  | 6.09  | 5.02     | 8.36   | 56.34                             | 93.9    | 33                 |
|                      | Суп яичный на курином<br>бульоне | 150         | 200    | 4.79             | 5.99  | 6.03  | 7.54  | 12.42    | 15.53  | 118.621                           | 148.28  | 201                |
|                      | Рыба тушеная с овощами           | 60          | 80     | 13.87            | 18.3  | 7.85  | 10.21 | 6.53     | 8.49   | 150                               | 195     | 486                |
|                      | Картофельное пюре                | 110         | 150    | 3.06             | 3.67  | 4.8   | 5.76  | 20.45    | 24.53  | 137.25                            | 164.7   | 694                |
|                      | Компот из с/ф                    | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2   | 868                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный             | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                      | Итого                            | 540         | 700    | 26.62            | 33.48 | 22.83 | 30.1  | 94.68    | 116.67 | 678.811                           | 828.48  |                    |
| Усиленный<br>полдник | Каша рисовая молочная            | 150         | 200    | 4.82             | 6.03  | 1.02  | 1.28  | 16.83    | 21.04  | 132.4                             | 165.5   | 94                 |
|                      | Какао на молоке                  | 150         | 180    | 3.72             | 4.89  | 3.72  | 4.89  | 25.49    | 32.42  | 145.2                             | 156.38  | 959                |
|                      | Булочка                          | 50          | 50     | 4                | 4     | 1.3   | 1.3   | 22.5     | 22.5   | 117.3                             | 117.3   |                    |
|                      | Итого                            | 350         | 430    | 8.54             | 10.92 | 4.74  | 6.17  | 42.32    | 53.46  | 277.6                             | 321.88  |                    |
| Всего                |                                  | 1340        | 1680   | 46.13            | 56.77 | 43.24 | 53.21 | 200.33   | 239.57 | 1377.51                           | 1609.51 |                    |

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|---------|--------------------|
|                      |                                      |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |         |                    |
|                      |                                      | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад     |                    |
| День 9               |                                      |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |         |                    |
| Завтрак              | Каша геркулесовая<br>молочная        | 150         | 200    | 4.91             | 6.21  | 5.1   | 6.38  | 16.5     | 20.63  | 131.8                             | 164.75  | 390                |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке        | 150         | 180    | 1.2              | 1.4   | 1.28  | 2     | 18.56    | 22.4   | 112.36                            | 116     | 958                |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным          | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5   | 1                  |
|                      | Итого                                | 340         | 440    | 8.47             | 9.97  | 13.87 | 15.87 | 49.77    | 57.74  | 381.66                            | 418.25  |                    |
| 2-ой завтрак         | Снежок                               | 100         | 150    | 5.8              | 5.85  | 5     | 5.3   | 8        | 8.4    | 106                               | 108     |                    |
| Обед                 | Овощи свежие<br>порционные           | 30          | 50     | 0.36             | 0.48  | 0.05  | 0.08  | 1.13     | 1.5    | 6.3                               | 8.4     | 100                |
|                      | Суп из овощей на<br>куринном бульоне | 150/6       | 200/8  | 1.68             | 2.1   | 5.98  | 7.48  | 9.35     | 11.69  | 98.37                             | 122.96  | 202                |
|                      | Котлета из курицы                    | 50          | 70     | 7.78             | 12.44 | 5.78  | 9.24  | 7.85     | 12.56  | 114.38                            | 183     | 608                |
|                      | Макароны отварные                    | 110         | 150    | 5.52             | 6.62  | 4.52  | 5.42  | 26.45    | 31.73  | 168.45                            | 202.14  | 688                |
|                      | Кисель                               | 150         | 180    | 0.1              | 0.14  | 0.01  | 0.04  | 17.2     | 27.5   | 98.3                              | 110.8   | 869                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                      | Итого                                | 546         | 728    | 19.44            | 25.78 | 16.84 | 22.76 | 87.48    | 110.48 | 608.2                             | 749.7   |                    |
| Усиленный<br>полдник | Каша гречневая                       | 110         | 150    | 7.46             | 8.95  | 5.61  | 6.73  | 35.84    | 43     | 230.45                            | 276.53  | 679                |
|                      | Гуляш из курицы                      | 50          | 70     | 19.72            | 23.8  | 17.89 | 19.52 | 4.76     | 5.74   | 168.2                             | 203     | 591                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4   |                    |
|                      | Чай с сахаром                        | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 10       | 14     | 23                                | 28      | 943                |
|                      | Итого                                | 350         | 440    | 4.1              | 4.2   | 0.5   | 0.5   | 35.5     | 39.5   | 145.4                             | 150.4   |                    |
| Всего                |                                      | 1336        | 1758   | 37.81            | 45.8  | 36.21 | 44.43 | 180.75   | 216.12 | 1241.26                           | 1426.35 |                    |

| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                 | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-----------------------------------|--------|--------------------|
|                      |                                       |             |        | Белки            |       | Жиры  |       | Углеводы |        |                                   |        |                    |
|                      |                                       | ясли        | сад    | ясли             | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли                              | сад    |                    |
|                      | День 10                               |             |        |                  |       |       |       |          |        |                                   |        |                    |
| Завтрак              | Каша "Дружба"<br>молочная             | 150         | 200    | 8.2              | 10.44 | 9.3   | 11.11 | 36.4     | 41.3   | 275                               | 307    | 177                |
|                      | Какао на молоке                       | 150         | 180    | 3.72             | 4.89  | 3.72  | 4.89  | 25.49    | 32.42  | 145.2                             | 156.38 | 959                |
|                      | Батон с маслом<br>сливочным           | 30,/10      | 30,/10 | 2.36             | 2.36  | 7.49  | 7.49  | 14.71    | 14.71  | 137.5                             | 137.5  | 1                  |
|                      | Итого                                 | 340         | 420    | 14.28            | 17.69 | 20.51 | 23.49 | 76.6     | 88.43  | 557.7                             | 600.88 |                    |
| 2-ой завтрак         | Сок                                   | 100         | 100    | 1                | 1     | 0.2   | 0.2   | 20.2     | 20.2   | 92                                | 92     |                    |
| Обед                 | Салат из свежей<br>капусты            | 30          | 50     | 0.85             | 1.14  | 3.05  | 5.08  | 5.19     | 8.65   | 51.54                             | 85.9   | 79                 |
|                      | Борщ на мясном<br>бульоне со сметаной | 150/8       | 200/10 | 1.45             | 1.81  | 3.93  | 4.91  | 100.2    | 125.25 | 82                                | 102.5  | 170                |
|                      | Тефтели мясные с<br>соусом            | 50          | 70     | 8.87             | 11.78 | 9.83  | 12.91 | 11.71    | 14.9   | 171                               | 223    | 618-619            |
|                      | Соус красный                          | 30          | 30     | 0.4              | 0.6   | 1     | 2     | 3        | 3.6    | 24.1                              | 25.1   | 228                |
|                      | Рис рассыпчатый                       | 110         | 150    | 4.79             | 5.74  | 4.26  | 5.11  | 30.83    | 36.99  | 187.02                            | 224.42 | 679                |
|                      | Компот из с/ф                         | 150         | 180    | 0.04             | 0.09  | 0     | 0     | 24.76    | 34.26  | 94.2                              | 104.2  | 868                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 40     | 4                | 4     | 0.5   | 0.5   | 25.5     | 25.5   | 122.4                             | 122.4  |                    |
|                      | Итого                                 | 568         | 730    | 19.55            | 24.02 | 19.52 | 25.43 | 196      | 240.5  | 680.72                            | 801.62 |                    |
| Усиленный<br>полдник | Запеканка из творога с<br>морковью    | 130         | 150    | 10.23            | 11.66 | 8.25  | 10.29 | 20.14    | 23.78  | 186.36                            | 234    | 469                |
|                      | Чай с лимоном                         | 150         | 180    | 0.1              | 0.2   | 0     | 0     | 12       | 14     | 23                                | 28     | 944                |
|                      | Итого                                 | 280         | 330    | 10.33            | 11.86 | 8.25  | 10.29 | 32.14    | 37.78  | 209.36                            | 262    |                    |
| Всего                |                                       | 1288        | 1580   | 45.16            | 54.57 | 48.48 | 59.41 | 324.94   | 386.91 | 1539.78                           | 1756.5 |                    |