

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ. МОЛОДЕЖНОЕ»  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ.МОЛОДЕЖНОЕ»)

СОГЛАСОВАНО

с советом по питанию

«26» 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Лесная сказка» пгт. Молодежное»  
Ю.В.Лещина



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
на летне - осенний период

для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3 лет,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания, посещающих  
МБДОУ «Детский сад «Лесная сказка» пгт.Молодежное»  
с 10,5- часовым пребыванием

п.Молодежное, 2025 г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                             |                                     |                | Б                      | Ж            | У             |                                      |              |                |
| <b>День 1</b>               |                                     |                |                        |              |               |                                      |              |                |
| <b>Завтрак</b>              | Макароны отварные с сыром           | 120            | 6,0                    | 8,0          | 32,4          | 237,2                                | 0,5          | 220            |
|                             | Чай с лимоном                       | 150\3          | 3,1                    | 3,1          | 17,1          | 103,0                                | 0,5          | 412            |
|                             | Бутерброд с маслом                  | 30\5           | 2,45                   | 7,55         | 14,62         | 136                                  | 0            | 1              |
| <b>II Завтрак</b>           | Сок                                 | 1-0            | 0,54                   | 0,18         | 27,8          | 94                                   | 6            | 418            |
| <b>Итого</b>                |                                     | <b>640</b>     | <b>12,81</b>           | <b>21,33</b> | <b>96,02</b>  | <b>611,2</b>                         | <b>11,2</b>  |                |
| <b>Обед</b>                 | Салат из капусты<br>белокочанной    | 30             | 14,25                  | 60,89        | 83,60         | 939                                  | 95,0         | 34             |
|                             | Суп картофельный с крупой           | 150            | 1,8                    | 2,2          | 13,4          | 81,2                                 | 5,3          | 89             |
|                             | Запеканка картофельная с<br>печенью | 160            | 15,31                  | 7,32         | 36,01         | 271                                  | 5,57         | 308            |
|                             | Соус сметанный                      | 15             | 0,28                   | 1            | 1,17          | 14,82                                | 0,07         | 372            |
|                             | Компот из свежих плодов             | 150            | 0,4                    | 0,1          | 34            | 140                                  | 13           | 393            |
|                             | Хлеб ржаной                         | 30             | 3,3                    | 0,6          | 16,7          | 87                                   | 0            | -              |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 20             | 2,37                   | 0,3          | 14,49         | 71                                   | 0            | -              |
| <b>Итого</b>                |                                     | <b>780</b>     | <b>24,78</b>           | <b>30,1</b>  | <b>114,89</b> | <b>870,1</b>                         | <b>36,5</b>  |                |
| <b>Полдник</b>              | Кефир                               | 140            | 5,22                   | 4,5          | 7,38          | 91                                   | 1,44         | 420            |
|                             | Булочка домашняя                    | 50             | 5,85                   | 4,59         | 40,41         | 225                                  | 0            | 452            |
| <b>Итого</b>                |                                     | <b>460</b>     | <b>18,55</b>           |              | <b>83,92</b>  | <b>552</b>                           | <b>4,68</b>  |                |
| <b>Итого за<br/>1 день:</b> |                                     | <b>1880</b>    | <b>56,14</b>           | <b>59,6</b>  | <b>294,83</b> | <b>2033,3</b>                        | <b>52,38</b> |                |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С  | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
|                             |                                      |                | Б                      | Ж            | У            |                                   |               |                |
| <b>День 2</b>               |                                      |                |                        |              |              |                                   |               |                |
| Завтрак                     | Суп молочный с крупой                | 150            | 8,6                    | 7,2          | 31,4         | 216,7                             | 0,9           | 101            |
|                             | Чай с лимоном                        | 150/3          | 0,12                   | 0,02         | 10,2         | 41                                | 2,83          | 412            |
|                             | Бутерброд с маслом                   | 30/5           | 3,0                    | 1,2          | 20,0         | 100,0                             | 0             | 1              |
| II Завтрак                  | Свежие фрукты                        | 120            | 0,9                    | 0            | 22,86        | 96                                | 7,2           | 418            |
| <b>Итого</b>                |                                      | <b>632</b>     | <b>12,62</b>           | <b>8,42</b>  | <b>84,06</b> | <b>453,7</b>                      | <b>10,93</b>  |                |
| Обед                        | Свежий огурец                        | 30             | 0,1                    | 0,5          | 1,5          | 8,4                               | 6             | 20             |
|                             | Борщ зеленый                         | 150            | 1,3                    | 3,5          | 5,7          | 59,5                              | 7,7           | 71             |
|                             | Птица, тушенная в соусе<br>с овощами | 160            | 21,9                   | 20,7         | 22,7         | 371,5                             | 10,5          | 319            |
|                             | Напиток из плодов<br>шиповника       | 150            | 0,61                   | 0,25         | 18,67        | 79                                | 90            | 417            |
|                             | Хлеб ржаной                          | 30             | 3,3                    | 0,6          | 16,7         | 87                                | 0             |                |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 20             | 2,37                   | 0,3          | 14,49        | 71                                | 0             |                |
| <b>Итого</b>                |                                      | <b>730</b>     | <b>29,97</b>           | <b>16,97</b> | <b>94,74</b> | <b>830,12</b>                     | <b>107,74</b> |                |
| Полдник                     |                                      |                |                        |              |              |                                   |               |                |
|                             | Сырники со сгущенным<br>молоком      | 90/15          | 26,0<br>0,6            | 18,3<br>1,5  | 28,1<br>4,0  | 397,2<br>30,8                     | 0,3<br>0,1    | 245            |
|                             | Молоко кипяченое                     | 140            | 2,8                    | 2,8          | 15,4         | 93,3                              | 0,5           | 419            |
| <b>Итого за<br/>полдник</b> |                                      | <b>470</b>     | <b>32,6</b>            | <b>24</b>    | <b>72,2</b>  | <b>644,16</b>                     | <b>2,9</b>    |                |
| <b>Итого за<br/>2 день:</b> |                                      | <b>1712</b>    | <b>75,19</b>           | <b>49,39</b> | <b>251</b>   | <b>1940,26</b>                    | <b>121,57</b> |                |



| Прием пищи           | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |             |              | Энергетическая<br>ценность (кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                      |                                 |                | Б                      | Ж           | У            |                                   |              |                |
| <b>День 3</b>        |                                 |                |                        |             |              |                                   |              |                |
| <b>Завтрак</b>       | Омлет                           | 50             | 5,6                    | 6,1         | 18,2         | 140,9                             | 0,7          | 229            |
|                      | Свежий огурец                   | 30             |                        |             |              |                                   |              |                |
|                      | Чай                             | 150            | 3,6                    | 3,7         | 14,9         | 101,9                             | 0,6          | 411            |
|                      | Бутерброд с сыром               | 30/7           | 6,6                    | 8,45        | 19,4         | 180                               | 0,11         | 3              |
| <b>II Завтрак</b>    | Сок                             | 100            | 2,2                    | 0,8         | 30,7         | 140,2                             | 6,0          | 368            |
| <b>Итого</b>         |                                 | <b>572</b>     |                        |             |              |                                   |              |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из свежих помидор с луком | 40             | 10,91                  | 61,61       | 12,84        | 737                               | 249          | 15             |
|                      | Щи из свежей капусты            | 150            | 1,7                    | 4,3         | 12,9         | 97,7                              | 5,8          | 73             |
|                      | Тефтели мясные                  | 50             | 18,2                   | 17,7        | 4,2          | 249,6                             | 1,1          | 277            |
|                      | Гречневая каша                  | 120            | 3,1                    | 3,7         | 33,1         | 178,1                             | 0            | 180            |
|                      | Хлеб ржаной                     | 30             | 3,3                    | 0,6         | 16,7         | 87                                | 0            |                |
|                      | Хлеб пшеничный                  | 20             | 2,37                   | 0,3         | 14,49        | 71                                | 0            |                |
|                      | Компот из свежих плодов         | 150            | 0,3                    | 0,12        | 23,5         | 90,8                              | 25,8         | 393            |
| <b>Итого</b>         |                                 | <b>810</b>     |                        |             |              |                                   |              |                |
| <b>Полдник</b>       | Суп молочный с крупой           | 150            | 10,3                   | 5,1         | 6,5          | 110,2                             | 0,2          | 101            |
|                      | Какао на молоке                 | 150            | 0,12                   | 0,02        | 10,2         | 41                                | 2,83         | 416            |
|                      | Печенье                         | 15             |                        |             |              |                                   |              |                |
| <b>Итого</b>         |                                 | <b>452</b>     |                        |             |              |                                   |              |                |
| <b>Итого за 3 д.</b> |                                 | <b>1904</b>    | <b>64,1</b>            | <b>67,1</b> | <b>285,8</b> | <b>2036,2</b>                     | <b>61,64</b> |                |

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |      |       | Энергетическая<br>ценность (кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|----------------|------------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|               |                                          |                | Б                      | Ж    | У     |                                   |              |                |
| День 4        |                                          |                |                        |      |       |                                   |              |                |
| Завтрак       | Суп молочный с крупой                    | 150            | 7,0                    | 5,7  | 35,1  | 211,1                             | 0,9          | 101            |
|               | Чай с молоком                            | 150            | 2,6                    | 2,8  | 14,0  | 87,0                              | 0,5          | 413            |
|               | Бутерброд с маслом                       | 30/5           | 2,45                   | 7,55 | 14,62 | 136                               | 0            | 1              |
| II Завтрак    | Свежие фрукты                            | 120            | 0,15                   | 0,0  | 14,25 | 64,5                              | 115          | 386            |
| Итого         |                                          | 605            |                        |      |       |                                   |              |                |
| Обед          | Салат из свежей капусты<br>перца огурцов | 40             | 1,5                    | 5,1  | 8,6   | 86                                | 34,9         | 21             |
|               | Суп картофельный с<br>бобовыми           | 150            | 1,9                    | 2,3  | 15,6  | 90,6                              | 7,7          | 87             |
|               | Рыба запеченная                          | 50             | 13,7                   | 13,6 | 11,1  | 220,1                             | 0,1          | 267            |
|               | Рис припущенный                          | 120            | 6,1                    | 7,3  | 28,3  | 205,9                             | 0,4          | 333            |
|               | Хлеб ржаной                              | 30             | 3,3                    | 0,5  | 20,1  | 95,0                              | 0            | -              |
|               | Хлеб пшеничный                           | 20             | 2,2                    | 0,4  | 14,9  | 73                                | -            | -              |
|               | Компот из сушеных фруктов                | 150            | 0,4                    |      | 25,6  | 111,0                             | 0            | 394            |
| Итого         |                                          | 745            |                        |      |       |                                   |              |                |
| Полдник       | Пудинг из творога с<br>яблоками          | 90             | 21,4                   | 18,0 | 24,8  | 362,8                             | 1,8          | 254            |
|               | Соус ягодный                             | 15             | 1,7                    | 6,8  | 33,5  | 136                               | 13,5         | 376            |
|               | Чай                                      | 150            | 5,8                    | 5,0  | 8,0   | 106,0                             | 1,4          | 411            |
| Итого         |                                          | 450            |                        |      |       |                                   |              |                |
| Итого за 4 д. |                                          | 1790           | 72,2                   | 74,3 | 271,2 | 2045,8                            | 52,3         |                |

| Прием пищи     | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |          |       | Энергетическая<br>ценность (кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|----------------|-------------------------------|----------------|------------------------|----------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                |                               |                | Б                      | Ж        | У     |                                   |              |                |
| День 5         |                               |                |                        |          |       |                                   |              |                |
| Завтрак        | Суп молочный с крупой         | 150            | 5,52                   | 5,9<br>2 | 29,63 | 194                               | 1,99         | 101            |
|                | Чай с лимоном                 | 150/3          | 0,12                   | 0,0<br>2 | 10,2  | 41                                | 2,83         | 412            |
| II Завтрак     | Бутерброд с маслом            | 30/5           | 3,0                    | 1,2      | 20,0  | 100,0                             | 0            | 1              |
|                | Сок                           | 100            |                        |          | 20,1  | 76                                | 3,6          | 418            |
| Итого          |                               | 632            |                        |          |       |                                   |              |                |
| Обед           | Суп картофельный с макаронами | 150            | 1,9                    | 2,9      | 11,8  | 80,3                              | 3,7          | 88             |
|                | Перец фаршированный           | 160            | 12,3                   | 7,4      | 12,46 | 167                               | 95,0         | 175            |
|                | Сметанный соус                | 15             | 0,3                    | 0,8      | 1,2   | 15,5                              | 9            | 373            |
|                | Кисель из свежих плодов       | 150            | 0,14                   | 0,0<br>4 | 27,47 | 110,8                             | 1,83         | 417            |
|                | Хлеб ржаной                   | 30             | 3,3                    | 0,6      | 16,7  | 87                                | 0            | -              |
|                | Хлеб пшеничный                | 20             | 2,37                   | 0,3      | 14,49 | 71                                | 0            | -              |
| Итого          |                               | 690            |                        |          |       |                                   |              |                |
| Полдник        | Кофейный напиток              | 150            | 5,9                    | 6,5      | 9,6   | 110,0                             | 1,1          | 414            |
|                | Печенье                       | 20             | 6,0                    | 7,8      | 59,6  | 333,6                             |              |                |
|                |                               | 450            |                        |          |       |                                   |              |                |
| Итого за 5 д.: |                               | 1862           | 62,0                   | 69,3     | 239,9 | 1856,2                            | 57,65        |                |



| Прием пищи     | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |       |        | Энергетическая<br>ценность (кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|----------------|------------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                |                                      |                | Б                      | Ж     | У      |                                   |              |                |
| День 6         |                                      |                |                        |       |        |                                   |              |                |
| Завтрак        | Каша рассыпчатая гречневая с овощами | 120            | 7,43                   | 11,92 | 57,47  | 367                               | 1,71         | 180            |
|                | Чай с лимоном                        | 150            | 3,9                    | 4,1   | 16,5   | 113,2                             | 0,6          | 412            |
|                | Бутерброд с сыром, сливочным маслом  | 30\7\5         | 6,6                    | 8,45  | 19,4   | 180                               | 0,11         | 3              |
| II Завтрак     | Сок                                  | 100            |                        |       | 10,30  | 46                                | 5            | 418            |
| Итого          |                                      | 592            |                        |       |        | 603,9                             |              |                |
| Обед           | Салат из белокачанной капусты        | 30             | 1,3                    | 0,009 | 1,16   | 5,23                              | 0,48         |                |
|                | Суп вегетарианский                   | 150            | 1,99                   | 5,03  | 16,92  | 122                               | 10,2         | 84             |
|                | Мясо тушеное с овощами               | 160            | 16,8                   | 17,0  | 13,1   | 270,2                             | 0,7          | 290            |
|                | Хлеб ржаной                          | 30             | 3,3                    | 0,6   | 16,7   | 87                                | 0            | -              |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20             | 2,37                   | 0,3   | 14,49  | 71                                | 0            | -              |
|                | Компот из свежих плодов              | 150            | 0,3                    | 0,12  | 23,5   | 90,8                              | 19,8         | 390            |
| Итого          |                                      | 800            |                        |       |        | 955                               |              |                |
| Полдник        | Какао на молоке                      | 150            | 2,6                    | 2,8   | 14,0   | 87,0                              | 0,5          | 416            |
|                | Ватрушка                             | 50             | 6,9                    | 4,11  | 21,8   | 204                               | 0,03         | 441            |
| Итого          |                                      | 200            |                        |       |        | 702,46                            |              |                |
| Итого за 6 д.: |                                      | 1572           | 64,57                  | 68,3  | 279,69 | 1978,36                           | 68,82        |                |

| Прием пищи          | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(кКал) | Витамин<br>С | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------|----------------------------|----------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
|                     |                            |                | Б                      | Ж     | У      |                                      |              |                    |
| День 7              |                            |                |                        |       |        |                                      |              |                    |
| Завтрак             | Суп молочный с крупой      | 150            | 9,7                    | 6,5   | 34,5   | 225,7                                | 0,9          | 101                |
|                     | Кофейный напиток           | 150            | 2,8                    | 2,8   | 15,4   | 93,3                                 | 0,5          | 414                |
|                     | Бутерброд с маслом         | 30\5           | 2,45                   | 7,55  | 14,62  | 136                                  | 0            | 1                  |
| II Завтрак          | Свежие фрукты              | 120            | 2,2                    | 0,8   | 30,7   | 140,2                                | 6,0          | 368                |
| Итого               |                            | 580            |                        |       |        | 595                                  |              |                    |
| Обед                | Свежий помидор             | 30             | 1.5                    | 5.1   | 8.6    | 9,64                                 | 1,9          | 24                 |
|                     | Суп рыбный с фрикадельками | 150            | 1,99                   | 5,03  | 16,92  | 122,0                                | 10,2         | 90                 |
|                     | Котлета рубленая из птицы  | 50             | 19,8                   | 21,4  | 35,5   | 414,8                                | 0,6          | 322                |
|                     | Макароны отварные          | 120            | 3,22                   | 9,36  | 23,29  | 190                                  | 10,91        | 218                |
|                     | Кисель из свежих плодов    | 150            | 0,016                  | 0,008 | 2,04   | 8,16                                 | 1,8          | 396                |
|                     | Хлеб ржаной                | 30             | 3,3                    | 0,6   | 16,7   | 87                                   | 0            |                    |
|                     | Хлеб пшеничный             | 20             | 2,37                   | 0,3   | 14,49  | 71                                   | 0            |                    |
| Итого               |                            | 750            |                        |       |        | 855,14                               |              |                    |
| Полдник             | Пудинг из творога с рисом  | 90             | 17,47                  | 8,76  | 29,34  | 265,9                                | 0,22         | 250                |
|                     | Ягодный соус               | 15             | 0,9                    | 2,4   | 6,7    | 50,8                                 | 0,1          | 376                |
|                     | Ряженка                    | 140            | 5,8                    | 5,0   | 8,0    | 106,0                                | 1,4          | 401                |
| Итого               |                            | 340            |                        |       |        | 541                                  |              |                    |
| Итого за<br>7 день: |                            | 1670           | 74,09                  | 66,83 | 296,72 | 2082,4                               | 72,92        |                    |



| Прием пищи       | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(кКал) | Витамин С | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|------|-------|--------------------------------------|-----------|--------------------|
|                  |                                 |                | Б                      | Ж    | У     |                                      |           |                    |
| День 8           |                                 |                |                        |      |       |                                      |           |                    |
| Завтрак          | Суп молочный с крупой           | 150            | 9,3                    | 5,7  | 39,0  | 235,1                                | 0,9       | 101                |
|                  | Чай                             | 150            | 4,58                   | 4,08 | 7,58  | 85                                   | 2,05      | 411                |
| II Завтрак       | Бутерброд с сыром               | 30/7           | 3,0                    | 1,2  | 20,0  | 100,0                                | 0         | 3                  |
|                  | Сок                             | 100            | 0,9                    | 0,2  | 17,7  | 80,3                                 | 1,4       | 418                |
| Итого            |                                 | 613            |                        |      |       |                                      |           |                    |
| Обед             | Свежий огурец                   | 30             | 0,10                   | 0,61 | 0,34  | 7,9                                  | 2,49      | 14                 |
|                  | Борщ с капустой и картофелем    | 150            | 1,3                    | 3,9  | 7,8   | 72,7                                 | 6,7       | 64                 |
|                  | Жаркое по -домашнему            | 160            | 10                     | 8,2  | 10,8  | 280                                  | 21        | 292                |
|                  | Компот из сушеных фруктов       | 150            | 0,4                    |      | 25,6  | 111,0                                | 0         | 394                |
|                  | Хлеб ржаной                     | 30             | 3,3                    | 0,6  | 16,7  | 87                                   | 0         |                    |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 20             | 2,37                   | 0,3  | 14,49 | 71                                   | 0         |                    |
| Итого            |                                 | 750            |                        |      |       |                                      |           |                    |
| Полдник          | Омлет                           | 50             | 14,3                   | 4,1  | 0,3   | 94,7                                 | 0,5       | 229                |
|                  | Салат из свежих помидор с луком | 30             | 21,9                   | 20,7 | 22,7  | 371,5                                | 10,5      | 133                |
|                  | Чай с лимоном                   | 150            | 0,1                    |      | 9,9   | 39,9                                 | 0         | 412                |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 15             | 3,1                    | 0,2  | 20,1  | 94,7                                 | 0         | -                  |
|                  | Печенье                         | 15             | 6,0                    | 7,8  | 59,6  | 333,6                                | 0         | -                  |
| Итого            |                                 | 482            |                        |      |       |                                      |           | -                  |
| Итого за 8 день: |                                 | 1845           | 75,84                  | 81,7 | 304,4 | 2237,6                               | 90,4      |                    |

| Прием пищи          | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (кКал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|-----------|----------------|
|                     |                                      |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |           |                |
| День 9              |                                      |                |                      |       |       |                                   |           |                |
| Завтрак             | Творожная запеканка                  | 90             | 0,09                 | 0,47  | 0,59  | 6,96                              | 0,55      | 251            |
|                     | Соус сметанный                       | 15             |                      |       |       |                                   |           |                |
|                     | Чай с молоком                        | 150            | 5,9                  | 6,5   | 9,6   | 110,0                             | 1,1       | 413            |
|                     | Бутерброд с маслом                   | 30/5           | 2,2                  | 0,9   | 15,0  | 75,0                              | 0         | 1              |
| II Завтрак          | Свежие фрукты                        | 120            | 0,6                  | 0,6   | 14,3  | 68,6                              | 6,0       | 368            |
| Итого               |                                      | 550            |                      |       |       |                                   |           |                |
| Обед                | Салат из свежих помидор и<br>огурцов | 30             | 1,5                  | 5,1   | 8,6   | 86                                | 34,<br>9  | 15             |
|                     | Суп с мясными фрикадельками          | 150            | 5,5                  | 3     | 15,5  | 112,5                             | 11,25     | 89             |
|                     | Плов с птицей                        | 160            | 18,4                 | 17,3  | 3,5   | 249,30                            |           | 321            |
|                     | Компот из свежих плодов              | 150            | 0,3                  | 0,12  | 23,5  | 90,8                              | 11,8      | 393            |
|                     | Хлеб ржаной                          | 30             | 3,3                  | 0,6   | 16,7  | 87                                | 0         | -              |
|                     | Хлеб пшеничный                       | 20             | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                                | 0         | -              |
| Итого               |                                      | 910            |                      |       |       |                                   |           |                |
| Полдник             | Суп с макаронными изделиями          | 150            | 9,3                  | 5,7   | 39,0  | 235,1                             | 0,9       | 100            |
|                     | Чай                                  | 150            | 8,0                  | 5,7   | 34,0  | 209,9                             | 0,9       | 411            |
| Итого               |                                      | 380            |                      |       |       |                                   |           |                |
| Итого за<br>9 день: |                                      | 1840           | 73,29                | 79,17 | 284,9 | 1930,3                            | 62,35     |                |

| Прием пищи        | Наименование блюда        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(кКал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-------------------|---------------------------|----------------|------------------------|------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                   |                           |                | Б                      | Ж    | У     |                                      |           |                |
| День 10           |                           |                |                        |      |       |                                      |           |                |
| Завтрак           | Суп молочный с крупой     | 150            | 9,3                    | 6,3  | 39,7  | 242,6                                | 0,9       | 101            |
|                   | Какао на молоке           | 150            | 3,6                    | 3,7  | 14,9  | 101,9                                | 0,6       | 416            |
|                   | Бутерброд с маслом        | 30\5           | 2,45                   | 7,55 | 14,62 | 136                                  | 0         | 1              |
| II Завтрак        | Йогурт                    | 140            | 0,54                   | 0,36 | 29,34 | 123                                  | 3,6       | 418            |
| Итого             |                           | 605            |                        |      |       |                                      |           |                |
| Обед              | Суп картофельный с крупой | 150            | 2,3                    | 2,3  | 16,2  | 95,2                                 | 5,3       | 82             |
|                   | Котлета рыбная            | 50             | 34,8                   | 37,2 | 30,5  | 595,3                                | 2,4       | 271            |
|                   | Рагу из овощей            | 120            | 0,16                   | 0,16 | 23,88 | 97,6                                 | 1,72      | 390            |
|                   | Компот из свежих яблок    | 150            | 3,3                    | 0,6  | 16,7  | 87                                   | 0         | 390            |
|                   | Хлеб пшеничный            | 30\            | 2,37                   | 0,3  | 14,49 | 71                                   | 0         | -              |
|                   | Хлеб ржаной               | 20             | 2,37                   | 0,3  | 14,49 | 71                                   | 0         | -              |
| Итого             |                           | 730            |                        |      |       |                                      |           |                |
|                   | Печенье                   | 20             | 2,0                    | 17,6 | 37,6  | 308,4                                | 0         | -              |
|                   | Сок                       | 120            | 0,12                   | 0,02 | 10,2  | 41                                   | 2,83      | 418            |
| Итого             |                           | 425            |                        |      |       |                                      |           |                |
| Итого за 10 день: |                           | 1760           | 87,0                   | 71,9 | 277,6 | 2102                                 | 57,85     |                |



Прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено печатью  
№ двадцать  
листов

Прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено печатью  
№ двадцать  
листов

Заведующий МБДОУ «Лесная сказка»

Ю.В. Лещина

