

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №24 «ДРУЖБА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБДОУ №24)



Примерное десятидневное перспективное меню на осенне-зимний период 2020-2021  
с 10,5 часовым пребыванием детей

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | № рец. |
|---------------|--------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------|--------|--------|
|               |                    | ясли            | сад  | Б                       |       | Ж                       |       | У                       |       | ясли                              | сад    |        |
|               |                    |                 |      | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   |                                   |        |        |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| 1 день        |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Завтрак:      | Каша геркулесовая  | 150             | 200  | 2,39                    | 3,79  | 4,2                     | 5,48  | 11,98                   | 19,03 | 95,61                             | 141    | 185    |
|               | Батон с маслом     | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97  | 12,13                   | 16,96 | 91,33                             | 114,66 | 1      |
|               | Сыр порционно      | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15  | 0                       | 0     | 36                                | 54     | 7      |
|               | Кофейный напиток   | 150             | 180  | 2,34                    | 2,85  | 2                       | 2,41  | 10,63                   | 14,36 | 70                                | 91     | 395    |
| Итого:        |                    |                 |      | 7,9                     | 11,19 | 11,54                   | 14,01 | 34,74                   | 50,35 | 292,94                            | 400,66 |        |

|           |               |     |     |      |      |   |   |       |       |    |    |     |
|-----------|---------------|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|----|----|-----|
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,15 | 15,15 | 64 | 64 | 399 |
| Итого:    |               |     |     | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,15 | 15,15 | 64 | 64 |     |

|          |                       |     |         |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
|----------|-----------------------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----|
| Обед:    | Суп из бобовых        | 150 | 200/250 | 5     | 5,49  | 4,21  | 5,27  | 13,06  | 16,32  | 107     | 134     | 81  |
|          | Жаркое по-домашнему   | 120 | 160     | 18,3  | 24,47 | 4,7   | 6,27  | 16,32  | 21,76  | 180,88  | 241,17  | 276 |
|          | Огулец соленый        | 35  | 50      | 0,38  | 0,51  | 2,3   | 3,06  | 1,17   | 1,56   | 26,91   | 35,88   | 19  |
|          | Компот из сухофруктов | 150 | 180     | 0,33  | 0,4   | 0,02  | 0,02  | 20,83  | 24,99  | 84,75   | 101,7   | 376 |
|          | Хлеб пшеничный        | 20  | 30      | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|          | Хлеб ржаной           | 40  | 50      | 1,98  | 3,75  | 0,36  | 2,47  | 0,36   | 0,45   | 54,3    | 60,45   | 6/н |
| Итого:   |                       |     |         | 27,49 | 36,41 | 11,78 | 17,32 | 60,92  | 76,04  | 498,17  | 626,16  |     |
|          |                       |     |         |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
| Полдник: | Яйцо отварное         | 40  | 40      | 5,1   | 5,1   | 4,6   | 4,6   | 0,3    | 0,3    | 63      | 63      | 209 |
|          | Икра кабачковая       | 50  | 50      | 0,54  | 0,72  | 2,12  | 2,83  | 3,47   | 4,63   | 35,1    | 46,8    | 93  |
|          | Хлеб пшеничный        | 20  | 30      | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|          | Чай с лимоном         | 150 | 180     | 0,13  | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 15,2   | 15,2   | 62      | 62      | 377 |
|          | Пирожок печеный       | 35  | 50      | 4     | 5,3   | 3,95  | 5,26  | 22,9   | 30,5   | 148,6   | 198     | 454 |
| Итого:   |                       |     |         | 11,27 | 13,04 | 10,88 | 12,94 | 51,05  | 61,59  | 353,03  | 422,76  |     |
| Итого:   | за 1 день             |     |         | 47,41 | 61,39 | 34,2  | 44,27 | 161,86 | 203,13 | 1208,14 | 1513,58 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | № рсц. |
|---------------|--------------------|-----------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|-------|-----------------------------------|--------|--------|
|               |                    |                 |      | Б                       |      | Ж                       |      | У                       |       |                                   |        |        |
|               |                    | ясли            | сад  | ясли                    | сад  | ясли                    | сад  | ясли                    | сад   | ясли                              | сад    |        |
|               |                    | 2 день          |      |                         |      |                         |      |                         |       |                                   |        |        |
| Завтрак:      | Каша мол. манная   | 150             | 200  | 2,01                    | 3,18 | 3,2                     | 3,89 | 13,5                    | 21,44 | 90,58                             | 134    | 151    |
|               | Батон с маслом     | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81 | 3,87                    | 3,97 | 12,13                   | 16,96 | 91,33                             | 114,66 | 1      |
|               | Сыр порциями       | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74 | 1,47                    | 2,15 | 0                       | 0     | 36                                | 54     | 7      |
|               | Какао              | 150             | 180  | 3,15                    | 3,67 | 2,72                    | 3,19 | 12,96                   | 15,82 | 89                                | 107    | 397    |
| Итого:        |                    |                 |      | 8,33                    | 11,4 | 11,26                   | 13,2 | 38,59                   | 54,22 | 306,91                            | 409,66 |        |

|           |              |    |     |      |      |      |      |      |      |      |      |     |  |
|-----------|--------------|----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|--|
| 2 завтрак | Флоды свежие | 90 | 100 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 8,82 | 39,6 | 39,6 | 368 |  |
| Итого:    |              |    |     | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 8,82 | 39,6 | 39,6 |     |  |

|          |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|----------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-----|--|
| Обед:    |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          | Борщ красный               | 180   | 250   | 7,91  | 9,89  | 5,81   | 7,27   | 10,98  | 13,73  | 128     | 160     | 62  |  |
|          | Тефтели мясная в соусе     | 70/20 | 80/20 | 10,2  | 11,7  | 7,7    | 8,5    | 9,2    | 10,2   | 142,4   | 159     | 180 |  |
|          | Каша гречневая рассыпчатая | 100   | 110   | 3     | 4,5   | 4,27   | 6,4    | 14,6   | 21,9   | 175,33  | 263     | 186 |  |
|          | Салат из редьки            | 40    | 45    | 0,63  | 0,63  | 3,514  | 3,514  | 0,68   | 0,68   | 48,68   | 48,68   | 33  |  |
|          | Хлеб пшеничный             | 20    | 30    | 1,5   | 1,79  | 0,19   | 0,23   | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |  |
|          | Хлеб ржаной                | 40    | 50    | 1,98  | 3,75  | 0,36   | 2,47   | 0,36   | 0,45   | 54,3    | 60,45   | 6/н |  |
|          | Кисель                     | 150   | 180   | 0,43  | 0,51  | 0,04   | 0,5    | 22,65  | 27,18  | 92,7    | 111,24  | 382 |  |
| Итого:   |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          |                            |       |       | 25,65 | 32,77 | 21,884 | 28,884 | 67,65  | 85,1   | 685,74  | 855,33  |     |  |
| Полдник: |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          | Липшевник с творогом       | 100   | 120   | 13,1  | 14,9  | 10,2   | 11,3   | 37,7   | 42,2   | 286     | 321     | 132 |  |
|          | Раженка                    | 150   | 150   | 4,35  | 4,35  | 3,75   | 3,75   | 6      | 6      | 75      | 75      | 401 |  |
| Итого:   |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
|          |                            |       |       |       |       |        |        |        |        |         |         |     |  |
| Итого:   |                            |       |       | 17,45 | 19,25 | 13,95  | 15,05  | 43,7   | 48,2   | 361     | 396     |     |  |
| Итого:   | за 2 день                  |       |       | 51,79 | 63,78 | 47,454 | 57,494 | 158,76 | 196,34 | 1393,25 | 1700,59 |     |  |

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Энергетическая ценность (ккал) |        | № рец. |
|------------|----------------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|--------------------------------|--------|--------|
|            |                            |                 |      | Б                    |       | Ж                    |       | У                    |       |                                |        |        |
|            |                            | ясли            | сад  | ясли                 | сад   | ясли                 | сад   | ясли                 | сад   |                                |        |        |
| 3 День     |                            |                 |      |                      |       |                      |       |                      |       |                                |        |        |
| Завтрак:   | Каша мол.пшениная с тыквой | 150             | 200  | 2,29                 | 3,69  | 3,98                 | 5,26  | 7,39                 | 14,44 | 97,2                           | 120,28 | 71     |
|            | Батон с маслом             | 20/5            | 20/5 | 2,01                 | 2,81  | 3,87                 | 3,97  | 12,13                | 16,96 | 91,33                          | 114,66 | 1      |
|            | Сыр порциями               | 5               | 6    | 1,16                 | 1,74  | 1,47                 | 2,15  | 0                    | 0     | 36                             | 54     | 7      |
|            | Кофейный напиток           | 150             | 180  | 2,34                 | 2,85  | 2                    | 2,41  | 10,63                | 14,36 | 70                             | 91     | 395    |
| Итого:     |                            |                 |      | 7,8                  | 11,09 | 11,32                | 13,79 | 30,15                | 45,76 | 294,53                         | 379,94 |        |

|           |                          |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
|-----------|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----|
| 2 завтрак | Йогурт                   | 150 | 150 | 3,5   | 3,5   | 3,1   | 3,1   | 5,6    | 5,6    | 70,6    | 70,6    | 6/н |
|           | Вафли                    | 20  | 30  | 0,84  | 1,4   | 1     | 1,66  | 23,2   | 38,66  | 106,2   | 177     | 602 |
| Итого     |                          |     |     | 4,34  | 4,9   | 4,1   | 4,76  | 28,8   | 44,26  | 176,8   | 247,6   |     |
| Обед:     | Рассольник Ленинградский | 180 | 250 | 1,68  | 2,1   | 4,09  | 5,11  | 13,27  | 16,59  | 96,6    | 120,75  | 75  |
|           | Плов                     | 130 | 150 | 11,34 | 17,01 | 9,57  | 14,35 | 20,07  | 30,1   | 211,5   | 317,25  | 304 |
|           | Салат из свеклы          | 45  | 45  | 0,65  | 0,86  | 2,74  | 3,65  | 3,77   | 5,02   | 42,26   | 56,24   | 33  |
|           | Хлеб пшеничный           | 20  | 30  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|           | Хлеб ржаной              | 40  | 50  | 1,98  | 3,75  | 0,36  | 2,47  | 0,36   | 0,45   | 54,3    | 60,45   | 6/н |
|           | Компот св.фр.            | 150 | 180 | 0,12  | 0,14  | 0,12  | 0,14  | 17,91  | 21,49  | 73,2    | 87,84   | 372 |
| Итого:    |                          |     |     | 17,27 | 25,65 | 17,07 | 25,95 | 64,56  | 84,61  | 522,19  | 695,49  |     |
| Поддник:  | Пюре картофельное        | 100 | 120 | 2,45  | 2,86  | 3,84  | 4,48  | 16,35  | 10,07  | 109,8   | 128,1   | 321 |
|           | Кнеля рыбная             | 60  | 70  | 8,1   | 9,5   | 2,1   | 2,4   | 6,2    | 7,2    | 75      | 88      | 143 |
|           | Огурец соленый           | 40  | 40  | 0,38  | 0,51  | 2,3   | 3,06  | 1,17   | 1,56   | 29,61   | 35,88   | 19  |
|           | Хлеб пшеничный           | 10  | 20  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|           | Чай с лимоном            | 150 | 180 | 0,13  | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 15,2   | 15,2   | 62      | 62      | 377 |
| Итого:    |                          |     |     | 12,56 | 14,79 | 8,45  | 10,19 | 48,1   | 44,99  | 320,74  | 366,94  | 860 |
| Итого:    |                          |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
| Итого:    | 3 День                   |     |     | 41,97 | 56,43 | 40,94 | 54,69 | 171,61 | 219,62 | 1314,26 | 1689,97 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда      | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | № рсч. |
|---------------|-------------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------|--------|--------|
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
|               |                         | ясли            | сад  | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   | ясли                              | сад    |        |
| 4 день        |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Завтрак:      | Каша мол. пшеничная     | 150             | 200  | 5,57                    | 7,42  | 5,44                    | 7,26  | 27,29                   | 36,39 | 182,8                             | 243,73 | 279    |
|               | Батон с маслом          | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97  | 12,13                   | 16,96 | 91,33                             | 114,66 | 1      |
|               | Сыр порциями            | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15  | 0                       | 0     | 36                                | 54     | 7      |
|               | Какао                   | 150             | 180  | 3,15                    | 3,67  | 2,72                    | 3,19  | 12,96                   | 15,82 | 89                                | 107    | 397    |
| Итого:        |                         |                 |      | 11,89                   | 15,64 | 13,5                    | 16,57 | 52,38                   | 69,17 | 399,13                            | 519,39 |        |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| 2 завтрак     | Фрукты свежие           | 90              | 100  | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82  | 39,6                              | 39,6   | 368    |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Итого:        |                         |                 |      | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82  | 39,6                              | 39,6   |        |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Обед:         | Суп крупяной            | 180             | 250  | 2,13                    | 2,67  | 2,24                    | 2,8   | 13,71                   | 17,3  | 83,6                              | 104,5  | 80     |
|               | Котлета мясная          | 70              | 80   | 10,88                   | 12,44 | 8,08                    | 9,24  | 10,99                   | 12,56 | 160,12                            | 183    | 282    |
|               | Капуста тушеная         | 100             | 130  | 14,29                   | 19,7  | 11,71                   | 15    | 9,73                    | 13,65 | 201                               | 269    | 336    |
|               | Хлеб пшеничный          | 20              | 30   | 1,5                     | 1,79  | 0,19                    | 0,23  | 9,18                    | 10,96 | 44,33                             | 52,96  | 6/н    |
|               | Хлеб ржаной             | 40              | 50   | 1,98                    | 3,75  | 0,36                    | 2,47  | 0,36                    | 0,45  | 54,3                              | 60,45  | 6/н    |
|               | Компот из сухофруктов   | 150             | 180  | 0,33                    | 0,4   | 0,02                    | 0,02  | 20,83                   | 24,99 | 84,75                             | 101,7  | 376    |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Итого:        |                         |                 |      | 31,11                   | 40,75 | 22,6                    | 29,76 | 64,8                    | 79,91 | 628,1                             | 771,61 |        |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Полдник:      | Ленивые вареники со см. | 100             | 120  | 15,1                    | 18,1  | 12                      | 13,6  | 14,6                    | 17,5  | 225                               | 263    | 123    |
|               | Кефир                   | 150             | 150  | 4,35                    | 4,35  | 3,75                    | 3,75  | 6                       | 6     | 75                                | 75     | 401    |
|               |                         |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Итого:        |                         |                 |      | 19,45                   | 22,45 | 15,75                   | 17,35 | 20,6                    | 23,5  | 300                               | 338    |        |
| Итого:        | 4 день                  |                 |      | 62,81                   | 79,2  | 52,21                   | 64,04 | 146,6                   | 181,4 | 1366,83                           | 1668,6 |        |

| Прием пищи | Наименование блюда          | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая Ценность (ккал) |         | № рец. |
|------------|-----------------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|--------|
|            |                             |                 |      | Б                    | Ж     | У                    |       |                      |        |                                |         |        |
|            |                             | ясли            | сад  |                      |       |                      | ясли  | сад                  | ясли   | сад                            | ясли    |        |
| 5 день     |                             |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |        |
| Завтрак:   | Каша мол. рисовая           | 150             | 200  | 1,37                 | 2,17  | 3,2                  | 3,89  | 14,17                | 22,51  | 91,42                          | 134     | 185    |
|            | Батон с маслом              | 20/5            | 20/5 | 2,01                 | 2,81  | 3,87                 | 3,97  | 12,13                | 16,96  | 91,33                          | 114,66  | 1      |
|            | Кофейный напиток            | 150             | 200  | 2,34                 | 2,85  | 2                    | 2,41  | 10,63                | 14,36  | 70                             | 91      | 3      |
| Итого:     |                             |                 |      | 5,72                 | 7,83  | 9,07                 | 10,27 | 36,93                | 53,83  | 252,75                         | 339,66  |        |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый               | 100             | 100  | 0,75                 | 0,75  | 0                    | 0     | 15,15                | 15,15  | 64                             | 64      | 399    |
|            | Печенье                     | 10              | 50   | 2,25                 | 3,75  | 2,94                 | 4,9   | 22,32                | 37,2   | 125,1                          | 208,5   | 604    |
| Итого      |                             |                 |      | 3                    | 4,5   | 2,94                 | 4,9   | 37,47                | 52,35  | 189,1                          | 272,5   |        |
| Обед       | Суп с рыbn фрикадельками    | 180             | 250  | 4,48                 | 5,61  | 2,42                 | 3,03  | 12,53                | 15,67  | 89,8                           | 112,25  | 84     |
|            | Оладьи из пчени             | 70              | 80   | 19,7                 | 23    | 12,5                 | 14,1  | 4                    | 4,9    | 186,7                          | 246,2   | 98     |
|            | Пюре картофельное           | 110             | 130  | 2,45                 | 2,86  | 3,84                 | 4,48  | 10,07                | 16,35  | 109,8                          | 128,1   | 321    |
|            | Салат из кв.капусты с луком | 45              | 50   | 0,72                 | 0,96  | 4,55                 | 6,06  | 1,46                 | 1,95   | 50,69                          | 67,58   | 58     |
|            | Хлеб пшеничный              | 20              | 30   | 1,5                  | 1,79  | 0,19                 | 0,23  | 9,18                 | 10,96  | 44,33                          | 52,96   | 6/н    |
|            | Хлеб ржаной                 | 40              | 50   | 1,98                 | 3,75  | 0,36                 | 2,47  | 0,36                 | 0,45   | 54,3                           | 60,45   | 6/н    |
|            | Кисель                      | 150             | 180  | 0,43                 | 0,51  | 0,04                 | 0,5   | 22,65                | 27,18  | 92,7                           | 111,24  | 382    |
| Итого      |                             |                 |      | 31,26                | 38,48 | 23,9                 | 30,87 | 60,25                | 77,46  | 628,32                         | 778,78  |        |
| Полдник    | Макароны с сыром            | 100             | 120  | 9,29                 | 11,17 | 10,01                | 10,28 | 22,71                | 31,78  | 218                            | 264     | 204    |
|            | Огурец соленый              | 40              | 40   | 0,38                 | 0,51  | 2,3                  | 3,06  | 1,17                 | 1,56   | 29,91                          | 35,88   | 19     |
|            | Хлеб пшеничный              | 20              | 30   | 1,5                  | 1,79  | 0,19                 | 0,23  | 9,18                 | 10,96  | 44,33                          | 52,96   | 6/н    |
|            | Чай с лимоном               | 150             | 180  | 0,13                 | 0,13  | 0,02                 | 0,02  | 15,2                 | 15,2   | 62                             | 62      | 377    |
|            | Фрукты свежие               | 90              | 100  | 0,36                 | 0,36  | 0,36                 | 0,36  | 8,82                 | 8,82   | 39,6                           | 39,6    | 368    |
| Итого:     |                             |                 |      | 11,66                | 13,96 | 12,88                | 13,95 | 57,08                | 68,32  | 393,84                         | 454,44  |        |
| Итого      | 5 день                      |                 |      | 51,64                | 64,77 | 48,79                | 59,99 | 191,73               | 251,96 | 1464,01                        | 1845,38 |        |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Энергетическая ценность (ккал) |        | № рец. |
|------------|--------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|--------------------------------|--------|--------|
|            |                    |                 |      |                      |       |                      |       |                      |       |                                |        |        |
|            |                    | ясли            | сад  | Б                    |       | Ж                    |       | У                    |       | ясли                           | сад    |        |
| 6 день     |                    |                 |      |                      |       |                      |       |                      |       |                                |        |        |
| Завтрак:   | Каша мол.пшениная  | 150             | 200  | 2,29                 | 3,69  | 3,98                 | 5,26  | 7,39                 | 14,44 | 97,2                           | 120,28 | 71     |
|            | Батон с маслом     | 20/5            | 20/5 | 2,01                 | 2,81  | 3,87                 | 3,97  | 12,13                | 16,96 | 91,33                          | 114,66 | 1      |
|            | Сыр порциями       | 5               | 6    | 1,16                 | 1,74  | 1,47                 | 2,15  | 0                    | 0     | 36                             | 54     | 7      |
|            | Кофейный напиток   | 150             | 180  | 2,34                 | 2,85  | 2                    | 2,41  | 10,63                | 14,36 | 70                             | 91     | 395    |
| Итого      |                    |                 |      | 7,8                  | 11,09 | 11,32                | 13,79 | 30,15                | 45,76 | 294,53                         | 379,94 |        |

|           |               |     |     |      |      |   |   |       |       |    |    |     |
|-----------|---------------|-----|-----|------|------|---|---|-------|-------|----|----|-----|
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,15 | 15,15 | 64 | 64 | 399 |
| Итого:    |               |     |     | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 15,15 | 15,15 | 64 | 64 |     |
|           |               |     |     |      |      |   |   |       |       |    |    |     |

|         |                             |     |     |       |       |       |       |        |        |        |         |     |
|---------|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-----|
| Обед:   | Свекольник                  | 180 | 250 | 1,31  | 2,18  | 2,65  | 4,41  | 7,25   | 12,09  | 69,47  | 115,78  | 145 |
|         | Рыба в маринаде             | 80  | 90  | 12,4  | 13,35 | 6,68  | 7,19  | 5,58   | 6,01   | 132    | 142,15  | 354 |
|         | Пюре картофельное           | 100 | 130 | 2,45  | 2,86  | 3,84  | 4,48  | 16,35  | 10,07  | 109,8  | 128,1   | 321 |
|         | Салат из сол.огурца с луком | 35  | 50  | 0,38  | 0,51  | 2,3   | 3,06  | 1,17   | 1,56   | 26,91  | 35,88   | 19  |
|         | Хлеб пшеничный              | 20  | 30  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33  | 52,96   | 6/н |
|         | Хлеб ржаной                 | 40  | 50  | 1,98  | 3,75  | 0,36  | 2,47  | 0,36   | 0,45   | 54,3   | 60,45   | 6/н |
|         | Компот св.фр.               | 150 | 180 | 0,12  | 0,14  | 0,12  | 0,14  | 17,91  | 21,49  | 73,2   | 87,84   | 372 |
| Итого:  |                             |     |     | 20,14 | 24,58 | 16,14 | 21,98 | 57,8   | 62,63  | 510,01 | 623,16  |     |
|         |                             |     |     |       |       |       |       |        |        |        |         |     |
| Полдник | Омлет натуральный           | 65  | 65  | 6,38  | 6,38  | 10,52 | 10,52 | 0,99   | 0,99   | 123,8  | 123,8   | 438 |
|         | Винегрет                    | 100 | 120 | 0,57  | 0,76  | 4,59  | 6,12  | 3,3    | 4,4    | 57,13  | 76,17   | 90  |
|         | Хлеб пшеничный              | 20  | 30  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33  | 52,96   | 6/н |
|         | Чай с лимоном               | 150 | 180 | 0,13  | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 15,2   | 15,2   | 62     | 62      | 377 |
| Итого   |                             |     |     | 8,58  | 9,06  | 15,32 | 16,89 | 28,67  | 31,55  | 287,26 | 314,93  |     |
| Итого:  | 6 день                      |     |     | 37,27 | 45,48 | 42,78 | 52,66 | 131,77 | 155,09 | 1155,8 | 1382,03 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда   | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |        | Энергетическая<br>Ценность (ккал) |         | № рец. |
|---------------|----------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|--------|-----------------------------------|---------|--------|
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
|               |                      | ясли            | сад  | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   | ясли                    | сад    |                                   |         |        |
| 7 день        |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Завтрак:      | Каша мол.геркулес    | 150             | 200  | 2,39                    | 3,79  | 4,2                     | 5,48  | 11,98                   | 19,03  | 95,61                             | 141     | 185    |
|               | Батон с маслом       | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97  | 12,13                   | 16,96  | 91,33                             | 114,66  | 1      |
|               | Сыр порциями         | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15  | 0                       | 0      | 36                                | 54      | 7      |
|               | Какао                | 150             | 180  | 2,34                    | 2,85  | 2                       | 2,41  | 10,63                   | 14,36  | 70                                | 91      | 395    |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого         |                      |                 |      | 7,9                     | 11,19 | 11,54                   | 14,01 | 34,74                   | 50,35  | 292,94                            | 400,66  |        |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| 2 завтрак     | Плоды свежие         | 90              | 100  | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82   | 39,6                              | 39,6    | 368    |
|               |                      |                 |      | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82   | 39,6                              | 39,6    |        |
| Итого         |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Обед          | Суп полевой          | 180             | 250  | 2,13                    | 2,67  | 2,24                    | 2,8   | 13,71                   | 17,13  | 83,6                              | 104,5   | 80     |
|               | Жаркое по-домашнему  | 130             | 160  | 18,3                    | 24,47 | 4,7                     | 6,27  | 16,32                   | 21,76  | 180,88                            | 241,17  | 276    |
|               | Салат из кв. капусты | 35              | 45   | 0,72                    | 0,96  | 4,55                    | 6,06  | 1,46                    | 1,95   | 50,69                             | 67,58   | 58     |
|               | Хлеб пшеничный       | 20              | 30   | 1,5                     | 1,79  | 0,19                    | 0,23  | 9,18                    | 10,96  | 44,33                             | 52,96   | 6/н    |
|               | Хлеб ржаной          | 40              | 50   | 1,98                    | 3,75  | 0,36                    | 2,47  | 0,36                    | 0,45   | 54,3                              | 60,45   | 6/н    |
|               | Кисель               | 150             | 180  | 0,43                    | 0,51  | 0,04                    | 0,5   | 22,65                   | 27,18  | 92,7                              | 111,24  | 382    |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого:        |                      |                 |      | 25,06                   | 34,15 | 12,08                   | 18,33 | 63,68                   | 79,43  | 506,5                             | 637,9   |        |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Полдник:      | Запеканка творожная  | 100             | 120  | 14,03                   | 21,05 | 9,64                    | 14,46 | 13,72                   | 20,58  | 197,6                             | 296,4   | 237    |
|               | Кефир                | 150             | 150  | 4,35                    | 4,64  | 3,75                    | 4     | 6                       | 6,4    | 75                                | 80      | 401    |
|               |                      |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого:        |                      |                 |      | 18,38                   | 25,69 | 13,39                   | 18,46 | 19,72                   | 26,98  | 272,6                             | 376,4   |        |
| Итого:        | 7 день               |                 |      | 51,7                    | 71,39 | 37,37                   | 51,16 | 126,96                  | 165,58 | 1111,64                           | 1454,56 |        |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | № рец. |
|---------------|--------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------------------------------|--------|--------|
|               |                    | ясли            | сад  | Б                       |       | Ж                       |       | У                       |       | ясли                              | сад    |        |
|               |                    |                 |      | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   | ясли                    | сад   |                                   |        |        |
| 8 день        |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |       |                                   |        |        |
| Завтрак:      | Каша мол.манная    | 150             | 200  | 2,01                    | 3,18  | 3,2                     | 3,89  | 13,5                    | 21,44 | 90,58                             | 134    | 151    |
|               | Батон с маслом     | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97  | 12,13                   | 16,96 | 91,33                             | 114,66 | 1      |
|               | Сыр порционно      | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15  | 0                       | 0     | 36                                | 54     | 7      |
|               | Кофейный напиток   | 150             | 180  | 2,34                    | 2,85  | 2                       | 2,41  | 10,63                   | 14,36 | 70                                | 91     | 395    |
| Итого:        |                    |                 |      | 7,52                    | 10,58 | 10,54                   | 12,42 | 36,26                   | 52,76 | 287,91                            | 393,66 |        |
| 2 завтрак     | Йогурт             | 150             | 150  | 3,5                     | 3,5   | 3,1                     | 3,1   | 5,6                     | 5,6   | 70,6                              | 70,6   | 6/н    |
|               | Зефир              | 20              | 30   | 0,84                    | 1,4   | 1                       | 1,66  | 23,2                    | 38,66 | 106,2                             | 177    | 602    |
| Итого         |                    |                 |      | 4,34                    | 4,9   | 4,1                     | 4,76  | 28,8                    | 44,26 | 176,8                             | 247,6  | 602    |

|          |                           |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
|----------|---------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----|
| Обед     | Суп овощной со см.        | 180 | 250 | 1,26  | 1,75  | 3,6   | 5     | 6,14   | 8,53   | 70,15   | 97,42   | 202 |
|          | Гуляш мясной              | 70  | 80  | 19    | 22    | 11,3  | 11,4  | 4,2    | 5,2    | 193     | 223     | 162 |
|          | Каша пшениная             | 100 | 120 | 4,64  | 6,2   | 5,85  | 7,8   | 39,2   | 51,6   | 242,8   | 305     | 241 |
|          | Салат из свеклы с огурцом | 40  | 50  | 0,51  | 0,76  | 4,03  | 6,05  | 3,11   | 4,66   | 50,72   | 76,08   | 21  |
|          | Хлеб пшеничный            | 20  | 30  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|          | Хлеб ржаной               | 40  | 50  | 1,98  | 3,75  | 0,36  | 2,47  | 0,36   | 0,45   | 54,3    | 60,45   | 6/н |
|          | Компот из сухофруктов     | 150 | 180 | 0,33  | 0,4   | 0,02  | 0,02  | 20,83  | 24,99  | 84,75   | 101,7   | 376 |
| Итого    |                           |     |     | 29,22 | 36,65 | 25,35 | 32,97 | 83,02  | 106,39 | 740,05  | 916,61  |     |
|          |                           |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
|          |                           |     |     |       |       |       |       |        |        |         |         |     |
| Полдник: | Картофель запеченный      | 100 | 110 | 2,45  | 3,06  | 3,95  | 4,94  | 15,97  | 19,97  | 129,37  | 161,72  | 17  |
|          | Капуста квашеная          | 45  | 45  | 0,72  | 0,96  | 4,55  | 6,06  | 1,46   | 1,95   | 50,69   | 67,58   | 58  |
|          | Хлеб пшеничный            | 20  | 30  | 1,5   | 1,79  | 0,19  | 0,23  | 9,18   | 10,96  | 44,33   | 52,96   | 6/н |
|          | Чай с лимоном             | 150 | 180 | 0,13  | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 15,2   | 15,2   | 62      | 62      | 377 |
|          | Флоды свежие              | 90  | 100 | 0,36  | 0,36  | 0,36  | 0,36  | 8,82   | 8,82   | 39,6    | 39,6    | 368 |
| Итого:   |                           |     |     | 5,16  | 6,3   | 9,07  | 11,61 | 50,63  | 56,9   | 325,99  | 383,86  |     |
| Итого:   | 8 День                    |     |     | 46,24 | 58,43 | 49,06 | 61,76 | 198,71 | 260,31 | 1530,75 | 1941,73 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | № рец. |
|---------------|--------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|--------|-----------------------------------|---------|--------|
|               |                    |                 |      | Б                       | Ж     | У                       | если  | сад                     |        |                                   |         |        |
|               |                    | если            | сад  |                         |       |                         |       |                         | если   | сад                               | если    |        |
| 9 день        |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Завтрак       | Каша мол.гречневая | 150             | 200  | 2,79                    | 3,71  | 2,95                    | 5,01  | 19,9                    | 28,83  | 134,87                            | 207,5   | 185    |
|               | Батон с маслом     | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97  | 12,13                   | 16,96  | 91,33                             | 114,66  | 1      |
|               | Сыр порционно      | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15  | 0                       | 0      | 36                                | 54      | 7      |
|               | Какао              | 150             | 180  | 2,34                    | 2,85  | 2                       | 2,41  | 10,63                   | 14,36  | 70                                | 91      | 395    |
| Итого         |                    |                 |      | 8,3                     | 11,11 | 10,29                   | 13,54 | 42,66                   | 60,15  | 332,2                             | 467,16  |        |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| 2 завтрак     | Фрукты свежие      | 90              | 100  | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82   | 39,6                              | 39,6    | 368    |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого         |                    |                 |      | 0,36                    | 0,36  | 0,36                    | 0,36  | 8,82                    | 8,82   | 39,6                              | 39,6    |        |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Обед          | Суп с бобовыми     | 180             | 250  | 5                       | 5,49  | 4,21                    | 5,27  | 13,06                   | 16,32  | 107,2                             | 134     | 81     |
|               | Ленивые голубцы    | 120             | 160  | 15,03                   | 17,68 | 9,65                    | 11,35 | 21,31                   | 25,06  | 232,33                            | 273,33  | 298    |
|               | Хлеб пшеничный     | 20              | 30   | 1,5                     | 1,79  | 0,19                    | 0,23  | 9,18                    | 10,96  | 44,33                             | 52,96   | 6/н    |
|               | Хлеб ржаной        | 40              | 50   | 1,98                    | 3,75  | 0,36                    | 2,47  | 0,36                    | 0,45   | 54,3                              | 60,45   | 6/н    |
|               | Кисель             | 150             | 180  | 0,43                    | 0,51  | 0,04                    | 0,5   | 22,65                   | 27,18  | 92,7                              | 111,24  | 382    |
| Итого:        |                    |                 |      | 23,94                   | 29,22 | 14,45                   | 19,82 | 66,56                   | 79,97  | 530,86                            | 631,98  |        |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Полдник       | Сырники с джемом   | 100             | 120  | 8,16                    | 10,49 | 7,21                    | 9,26  | 6,64                    | 21,4   | 163,8                             | 210,6   | 231    |
|               | Ряженка            | 150             | 150  | 5,8                     | 5,8   | 5                       | 5     | 8,4                     | 8,4    | 108                               | 108     | 966    |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого:        |                    |                 |      | 13,96                   | 16,29 | 12,21                   | 14,26 | 15,04                   | 29,8   | 271,8                             | 318,6   |        |
|               |                    |                 |      |                         |       |                         |       |                         |        |                                   |         |        |
| Итого:        | 9 день             |                 |      | 46,56                   | 56,98 | 37,31                   | 47,98 | 133,08                  | 178,74 | 1174,46                           | 1457,34 |        |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда        | Выход блюда (г) |      | Пищевые<br>вещества (г) |       | Пищевые<br>вещества (г) |        | Пищевые<br>вещества (г) |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | № рец. |
|---------------|---------------------------|-----------------|------|-------------------------|-------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-----------------------------------|---------|--------|
|               |                           |                 |      | Б                       | Ж     | У                       |        |                         |        |                                   |         |        |
|               |                           | ясли            | сад  |                         |       |                         | ясли   | сад                     | ясли   | сад                               | ясли    |        |
| 10 День       |                           |                 |      |                         |       |                         |        |                         |        |                                   |         |        |
| Завтрак:      | Каша мол. рисовая         | 150             | 200  | 1,37                    | 2,17  | 3,2                     | 3,89   | 14,17                   | 22,51  | 91,42                             | 134     | 185    |
|               | Батон с маслом            | 20/5            | 20/5 | 2,01                    | 2,81  | 3,87                    | 3,97   | 12,13                   | 16,96  | 91,33                             | 114,66  | 1      |
|               | Сыр порционно             | 5               | 6    | 1,16                    | 1,74  | 1,47                    | 2,15   | 0                       | 0      | 36                                | 54      | 7      |
|               | Кофейный напиток          | 150             | 180  | 2,34                    | 2,85  | 2                       | 2,41   | 10,63                   | 14,36  | 70                                | 91      | 395    |
| Итого:        |                           |                 |      | 6,88                    | 9,57  | 10,54                   | 12,42  | 36,93                   | 53,83  | 288,75                            | 393,66  |        |
| 2 завтрак     | Сок фруктовый             | 100             | 100  | 0,75                    | 0,75  | 0                       | 0      | 15,15                   | 15,15  | 64                                | 64      | 399    |
|               | Печенье                   | 10              | 50   | 2,25                    | 3,75  | 2,94                    | 4,9    | 22,32                   | 37,2   | 125,1                             | 208,5   | 604    |
| Итого         |                           | 110             | 150  | 3                       | 4,5   | 2,94                    | 4,9    | 37,47                   | 52,35  | 189,1                             | 272,5   |        |
| Обед:         | Суп-лапша                 | 180             | 250  | 1,77                    | 2,21  | 4,05                    | 5,07   | 9,74                    | 11,92  | 81,8                              | 102,25  | 86     |
|               | Котлета рубленая из птицы | 60              | 80   | 9,43                    | 12,64 | 9,65                    | 13,14  | 9,98                    | 13,46  | 164                               | 223     | 305    |
|               | Каша гречневая            | 100             | 110  | 3                       | 4,5   | 4,27                    | 6,4    | 14,6                    | 21,9   | 175,33                            | 263     | 186    |
|               | Салат из редьки           | 45              | 45   | 0,63                    | 0,63  | 3,514                   | 3,514  | 0,68                    | 0,68   | 48,68                             | 48,68   | 33     |
|               | Хлеб пшеничный            | 20              | 30   | 1,5                     | 1,79  | 0,19                    | 0,23   | 9,18                    | 10,96  | 44,33                             | 52,96   | 6/н    |
|               | Хлеб ржаной               | 40              | 50   | 1,98                    | 3,75  | 0,36                    | 2,47   | 0,36                    | 0,45   | 54,3                              | 60,45   | 6/н    |
|               | Компот из св. фр.         | 150             | 180  | 0,12                    | 0,14  | 0,12                    | 0,14   | 17,91                   | 21,49  | 73,2                              | 87,84   | 372    |
| Итого         |                           |                 |      | 18,43                   | 25,66 | 22,154                  | 30,964 | 62,45                   | 80,86  | 641,64                            | 838,18  |        |
| Полдник       | Рыба с овощами            | 80              | 90   | 12,4                    | 13,35 | 6,68                    | 7,19   | 5,58                    | 6,01   | 132                               | 142,15  | 354    |
|               | Пюре картофельное         | 100             | 120  | 2,45                    | 2,86  | 3,84                    | 4,48   | 16,35                   | 10,07  | 109,8                             | 128,1   | 321    |
|               | Огурец соленый            | 40              | 40   | 0,38                    | 0,51  | 2,3                     | 3,06   | 1,17                    | 1,56   | 26,91                             | 35,88   | 19     |
|               | Хлеб пшеничный            | 10              | 20   | 1,5                     | 1,79  | 0,19                    | 0,23   | 9,18                    | 10,96  | 44,33                             | 52,96   | 6/н    |
|               | Чай с лимоном             | 150             | 180  | 0,13                    | 0,13  | 0,02                    | 0,02   | 15,2                    | 15,2   | 62                                | 62      | 377    |
| Итого:        |                           |                 |      | 16,86                   | 18,64 | 13,03                   | 14,98  | 47,48                   | 43,8   | 375,04                            | 421,09  |        |
| Итого:        | 10 День                   |                 |      | 45,17                   | 58,37 | 48,664                  | 63,264 | 184,33                  | 230,84 | 1494,53                           | 1925,43 |        |
| Итого:        | за 10 дней                |                 |      | 48,25                   | 61,62 | 43,87                   | 55,73  | 160,54                  | 204,3  | 1391,37                           | 1800,02 |        |