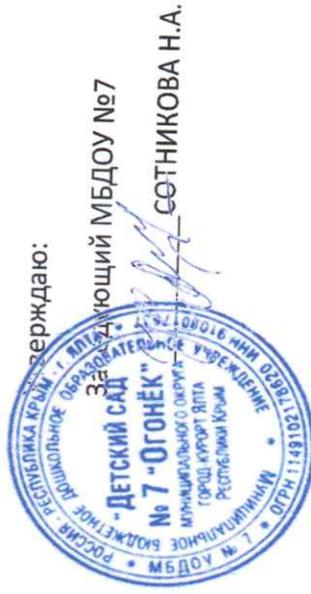


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7 «Огонёк» муниципального округа город-курорт Ялта  
Республики Крым



**ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД) ВЕСНА**  
**2026гг.**

**с пребывание детей 10,5 часов.**

Составила диетсестра Борисова Т.Н.



## МЕНЮ

## Сад

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ 45/9/5	БАТОН 1 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1 35	БАТОН 1 30	БАТОН 1 30	БАТОН 1 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1 35	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1 35
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ТЕРКУЛЕС) 200	ПОВИДЛО 20	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ПОВИДЛО 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАША "ДРУЖБА" 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ЯЧНЕВАЯ) 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ЯЧНЕВАЯ) 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ) 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ТЕРКУЛЕС) 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 20		
<b>II Завтрак</b>									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БОРЩ С МЯСОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180/10/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 130	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 80	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 80	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ВЯЗАЯ АРТЕК 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 1 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/7	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30		ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30		ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30		
<b>Полдник</b>									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 130	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 90	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	ДРАЧЕНА 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 90	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 1 70
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ПЕЧЕНЬЕ 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 2 25	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/10	1,80	3,27	15,55	98,83	2	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,89	4,52	14,37	118,04	92	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,42</b>	<b>9,97</b>	<b>40,96</b>	<b>292,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,53	3,04	40,48		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,57	2,97	13,24	98,13	84	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,71	13,52	11,92	219,82	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	5,84	33,33	215,11	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>28,47</b>	<b>25,18</b>	<b>83,52</b>	<b>673,84</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,45	18,25	1,72	208,91	215	2012
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,84	24,58	TK№024	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>413</b>	<b>12,15</b>	<b>18,77</b>	<b>30,52</b>	<b>342,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,53</b>	<b>54,02</b>	<b>164,80</b>	<b>1 350,28</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	45/9/5	4,93	7,61	14,77	148,04	3	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГЕРКУЛЕС)	200	5,39	5,72	15,29	135,00	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,23	12,35	94,98	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>499</b>	<b>19,28</b>	<b>21,16</b>	<b>42,71</b>	<b>441,02</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,36</b>	<b>40,12</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	7,18	8,94	10,82	152,77	62	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,39	4,19	5,14	100,26	241	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,82	23,76	150,49	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 1	200	0,30	0,06	21,21	86,35	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>737</b>	<b>25,89</b>	<b>18,57</b>	<b>91,76</b>	<b>639,80</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	16,26	15,95	25,83	314,91	230	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	6,78	27,09	430	2008
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,47</b>	<b>36,60</b>	<b>373,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,36</b>	<b>57,54</b>	<b>179,43</b>	<b>1 494,79</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БАТОН 1	30	2,40	0,30	14,73	71,40		2008
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	5,41	5,39	14,73	129,88	94	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	11,28	79,03	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,76</b>	<b>8,12</b>	<b>53,54</b>	<b>331,84</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,81	2,43	3,88	51,41	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>2,43</b>	<b>3,88</b>	<b>51,41</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,71	5,33	20,35	144,29	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	34,29	37,37	30,38	594,67	304	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,13	26,27	107,63		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>707</b>	<b>43,69</b>	<b>46,39</b>	<b>111,43</b>	<b>1 038,52</b>		
<b>Полдник</b>							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,03	5,26	2,43	109,40	249	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,47	27,30	TK№024	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>15,03</b>	<b>7,56</b>	<b>32,14</b>	<b>260,22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,29</b>	<b>64,50</b>	<b>200,99</b>	<b>1 681,99</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	2,43	4,43	14,77	108,80		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4,76	5,12	16,70	132,79	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,03	2,43	13,35	88,03	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,22</b>	<b>11,98</b>	<b>44,82</b>	<b>329,62</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,36</b>	<b>40,12</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,39	7,71	14,59	157,71	83	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15,50	7,41	7,14	157,03	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,27	21,37	146,07	321	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>32,59</b>	<b>23,52</b>	<b>97,28</b>	<b>731,45</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	17,23	12,74	18,57	261,28	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,61	1,75	2,15	26,87	350	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,01	0,00	8,36	33,44		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>309</b>	<b>17,85</b>	<b>14,49</b>	<b>29,08</b>	<b>321,59</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,00</b>	<b>50,33</b>	<b>179,54</b>	<b>1 422,78</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
<b>Завтрак</b>							
БАТОН 1	30	2,40	0,30	14,73	71,40		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	150	3,98	3,98	12,21	101,26	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,23	13,41	99,24	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>10,27</b>	<b>11,64</b>	<b>40,39</b>	<b>309,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,81	2,43	3,88	51,41	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>2,43</b>	<b>3,88</b>	<b>51,41</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	57,69		2012
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,35	4,91	11,68	100,95	59	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,71	13,52	11,92	219,82	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,13	1,81	19,09	354	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1	180	0,14	0,14	9,23	39,63	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21	701	2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	701	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>27,40</b>	<b>28,60</b>	<b>100,43</b>	<b>770,31</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	213	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,62	8,68	39,07	252,04	467	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	400	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>293</b>	<b>12,80</b>	<b>15,83</b>	<b>48,53</b>	<b>388,26</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,28</b>	<b>58,50</b>	<b>193,23</b>	<b>1 519,28</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БАТОН 1	30	2,40	0,30	14,73	71,40		2008
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53		
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,43	5,04	15,99	131,57	92	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,89	2,43	12,37	83,53	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,80</b>	<b>7,77</b>	<b>55,89</b>	<b>338,03</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,65	4,86	7,48	80,92	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	130	19,75	19,92	4,59	276,53	277	2012
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК	150	6,55	5,40	38,33	227,86	168,7	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,92	85,29	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>777</b>	<b>32,13</b>	<b>36,11</b>	<b>87,15</b>	<b>815,21</b>		
<b>Полдник</b>							
ДРАЧЕНА	90	9,74	17,00	5,40	213,66	228	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,47	27,30	ТК№024	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 2	25	1,65	3,10	10,77	77,61		2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>318</b>	<b>11,55</b>	<b>20,10</b>	<b>22,64</b>	<b>318,57</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,97</b>	<b>64,08</b>	<b>175,48</b>	<b>1 513,52</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БАТОН 1	30	2,40	0,30	14,73	71,40		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40		2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС)	180	4,84	5,16	13,71	121,36	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	11,04	75,33		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>10,00</b>	<b>11,77</b>	<b>39,52</b>	<b>305,49</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,36</b>	<b>40,12</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/6	5,13	7,46	11,81	135,24	76	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/30	21,44	15,36	9,44	260,80	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,51	18,54	125,91	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1	200	0,16	0,16	10,29	44,17	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>773</b>	<b>34,88</b>	<b>31,54</b>	<b>84,76</b>	<b>762,86</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,74	9,63	17,05	212,54	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	351	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,63	4,85	7,76	102,82	401	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>19,96</b>	<b>16,00</b>	<b>28,80</b>	<b>347,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,18</b>	<b>59,65</b>	<b>161,44</b>	<b>1 455,68</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,75	7,38	14,77	145,20	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	200	6,05	8,80	26,85	211,76	190	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	702,5	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>17,89</b>	<b>22,93</b>	<b>65,36</b>	<b>542,62</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,36</b>	<b>40,12</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,44	3,12	16,48	104,07	82	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	13,09	13,24	12,94	223,22	305	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,72	5,32	15,76	128,47	336	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/7	0,00	0,00	6,78	27,09	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>749</b>	<b>24,33</b>	<b>22,24</b>	<b>82,79</b>	<b>632,78</b>		
<b>Полдник</b>							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,39	2,42	2,91	38,86		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>303</b>	<b>7,46</b>	<b>7,21</b>	<b>22,80</b>	<b>185,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,02</b>	<b>52,72</b>	<b>179,31</b>	<b>1 400,80</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	2,43	4,43	14,77	108,80	1	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ( ЯЧНЕВАЯ)	200	5,11	5,16	15,70	130,46	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,86	3,23	12,35	94,98		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,40</b>	<b>12,82</b>	<b>42,82</b>	<b>334,24</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,36</b>	<b>40,12</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	57,69		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,08	4,44	25,09	164,72	81	2012
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	17,95	10,55	0,25	167,38	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,27	21,37	146,07	321	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>737</b>	<b>32,21</b>	<b>24,37</b>	<b>86,19</b>	<b>692,49</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	12,46	8,44	28,50	242,09	231	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	6,47	27,30	ТК№024	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>293</b>	<b>12,62</b>	<b>8,44</b>	<b>34,97</b>	<b>269,39</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,57</b>	<b>45,97</b>	<b>172,34</b>	<b>1 336,24</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	2,43	4,43	14,77	108,80		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,81	10,79	28,77	248,66	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,13	103,54	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>14,38</b>	<b>17,65</b>	<b>60,67</b>	<b>461,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,81	2,43	3,88	51,41	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2,81</b>	<b>2,43</b>	<b>3,88</b>	<b>51,41</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,40	3,36	8,16	72,80	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,49	21,42	17,83	353,89	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,13	26,27	107,63		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,38	0,32	15,21	73,21		2008
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>30,58</b>	<b>28,47</b>	<b>86,69</b>	<b>726,25</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 1	70	5,58	6,87	39,96	243,62	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	400	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>273</b>	<b>11,21</b>	<b>11,72</b>	<b>49,27</b>	<b>348,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,98</b>	<b>60,27</b>	<b>200,51</b>	<b>1 587,04</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (САД)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минералы	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	585,18	567,58	1 807,07	14 762,40	375,68	6,63	11,39	15,15	9,64	6 246,04	###
Среднее значение за период	58,52	56,76	180,71	1 476,24	37,57	0,66	1,14	1,52	0,96	624,60	###
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,90	34,60	49,50								

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	433	100	739	329