



МБДОУ № 7



ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА 2025-2026гг с учетом особенностей детей 10,5ч

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БАТОН 1	30	30	2.40	2.40	0.30	0.30	14.73	14.73	71.40	71.40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0.05	0.05	4.15	4.15	0.05	0.05	37.50	37.50
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	200	4.07	5.43	3.78	5.04	11.99	15.99	98.68	131.57
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	180	2.73	2.73	2.18	2.18	11.04	11.04	75.33	75.33
			9.25	10.61	10.41	11.67	37.81	41.81	282.91	315.80
II Завтрак										
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	100	0.49	0.49	0.10	0.10	9.80	9.80	41.71	41.71
			0.49	0.49	0.10	0.10	9.80	9.80	41.71	41.71
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	60	0.55	0.83	2.37	3.55	3.24	4.87	36.41	54.61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	200	4.00	4.45	4.46	4.97	13.69	15.20	112.22	124.70
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	80	9.53	12.74	10.10	13.44	8.96	11.97	164.72	219.53
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК	115	150	5.03	6.56	4.14	5.41	29.39	38.35	174.72	228.01
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00	6.78	6.78	27.09	27.09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
			21.04	26.96	21.32	27.69	74.40	92.38	574.51	727.15
Полдник										
ЧАЙ С САХАРОМ	185/6	180/6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.81	5.62	23.22	22.45
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	100	6.16	9.45	11.93	18.33	1.12	1.72	136.32	209.64
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10	20	0.74	1.48	0.06	0.12	4.87	9.74	22.97	45.94
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			6.90	10.93	11.99	18.45	11.80	17.08	182.51	278.03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37.68	48.99	43.82	57.91	133.81	161.07	1,081.64	1,362.69

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	45	4.70	4.70	7.32	7.32	14.77	14.77	144.47	144.47
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС")	150	200	4.05	5.39	4.29	5.72	11.45	15.29	101.26	135.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	3.47	3.47	2.90	2.90	11.09	11.09	85.32	85.32
			12.22	13.56	14.51	15.94	37.31	41.15	331.05	364.79
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
			0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02	5.20	7.80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	200	1.44	1.60	3.59	3.99	9.30	10.29	75.63	83.76
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	80	7.80	10.39	3.15	4.19	3.87	5.14	75.20	100.26
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	150	2.35	2.94	3.84	4.82	19.00	23.76	120.11	150.49
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 1	150	180	0.23	0.27	0.05	0.05	15.91	19.09	64.77	77.71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10	20	0.74	1.48	0.06	0.12	4.87	9.74	22.97	45.94
			14.81	19.54	10.98	13.55	65.97	84.25	423.23	539.17
Полдник										
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛО ИЛИ ДЖЕМОМ	150	180	0.14	0.17	0.00	0.00	6.60	7.85	26.96	32.11
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	75	100	9.38	12.52	9.24	12.27	14.93	19.89	182.02	242.51
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	30	0.59	0.59	1.52	1.52	3.99	3.99	31.85	31.85
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			10.11	13.28	10.76	13.79	25.52	31.73	240.83	306.47

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	37.54	46.78	36.65	43.68	138.60	166.93	1,042.11	1,257.43
----------------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	----------	----------

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БАТОН 1	30	30	2.40	2.40	0.30	0.30	14.73	14.73	71.40	71.40
КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	120	150	4.86	6.07	5.23	6.56	23.16	28.96	159.72	199.92
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180	2.59	2.59	2.18	2.18	10.13	10.13	71.08	71.08
			9.85	11.06	7.71	9.04	48.02	53.82	302.20	342.40
II Завтрак										
КЕФИР	100	100	2.81	2.81	2.43	2.43	3.88	3.88	51.41	51.41
			2.81	2.81	2.43	2.43	3.88	3.88	51.41	51.41
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	60	0.64	0.96	2.04	3.06	3.08	4.62	33.20	49.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	200	3.28	3.65	4.51	5.01	18.22	20.28	126.57	140.72
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	210	30.48	39.99	33.18	43.59	26.96	35.36	528.20	693.42
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	180	0.12	0.12	0.12	0.12	23.64	23.64	96.86	96.86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	30	1.11	2.22	0.09	0.18	7.30	14.60	34.45	68.92
			37.56	49.32	40.19	52.28	91.54	113.71	878.63	1,122.93
Полдник										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	150	5.88	7.34	7.20	9.01	19.18	23.98	165.80	207.17
ПЕЧЕНЬЕ	10	20	0.75	1.50	0.98	1.96	7.44	14.88	41.70	83.40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0.14	0.14	0.00	0.00	5.84	5.84	24.58	24.58
			6.77	8.98	8.18	10.97	32.46	44.70	232.08	315.15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56.99	72.17	58.51	74.72	175.90	216.11	1,464.32	1,831.89

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БАТОН 1	30	30	2.40	2.40	0.30	0.30	14.73	14.73	71.40	71.40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0.03	0.03	4.13	4.13	0.04	0.04	37.40	37.40
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	200	3.58	4.76	3.84	5.12	12.52	16.70	99.60	132.79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	180	2.73	2.73	2.18	2.18	12.01	12.01	79.20	79.20
			8.74	9.92	10.45	11.73	39.30	43.48	287.60	320.79
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
			0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	60	0.49	0.73	0.04	0.06	4.51	6.75	20.78	31.17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	200	6.60	7.33	6.64	7.39	13.08	14.52	138.60	154.14
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	80	11.65	15.50	5.54	7.41	5.37	7.14	117.61	157.03
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	2.51	3.15	4.21	5.27	17.08	21.37	116.54	146.07
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1	180	180	0.14	0.14	0.14	0.14	10.20	10.20	43.50	43.50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	15	1.11	1.11	0.09	0.09	7.30	7.30	34.45	34.45
			24.43	30.34	16.91	20.68	69.88	82.49	530.83	639.57
Полдник										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	65	100	12.06	18.57	8.80	13.55	7.56	11.64	157.75	242.93
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	30	0.61	0.61	1.75	1.75	2.15	2.15	26.87	26.87
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	180	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	8.36	33.44	33.44
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			12.67	19.18	10.55	15.30	18.07	22.15	218.06	303.24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.24	59.84	38.31	48.11	137.05	157.92	1,083.49	1,310.60

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	35	2.43	2.43	4.43	4.43	14.77	14.77	108.80	108.80
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	200	3.42	4.56	2.94	3.92	13.02	17.36	93.00	124.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	3.47	3.47	2.90	2.90	12.06	12.06	89.19	89.19
			9.32	10.46	10.27	11.25	39.85	44.19	290.99	321.99
II Завтрак										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	100	2.81	2.81	2.43	2.43	3.88	3.88	51.41	51.41
			2.81	2.81	2.43	2.43	3.88	3.88	51.41	51.41
Обед										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	60	1.12	1.68	2.40	3.60	3.13	4.68	38.45	57.69
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	200	4.43	4.92	2.29	2.54	13.07	14.52	90.86	101.01
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	80	8.05	10.73	9.22	12.36	7.60	10.11	145.48	194.50
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	30	0.30	0.45	0.80	1.20	1.20	1.80	14.90	22.38
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	150	5.26	6.58	5.26	6.58	30.10	37.66	188.38	235.65
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ1	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00	6.78	6.78	27.09	27.09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10	20	0.74	1.48	0.06	0.12	4.87	9.74	22.97	45.94
			21.83	28.22	20.28	26.72	79.09	100.50	587.48	757.47
Полдник										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	70	9.19	10.69	5.19	6.02	70.08	81.77	363.06	423.51
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	180	5.06	5.06	4.37	4.37	8.38	8.38	94.28	94.28
			14.25	15.75	9.56	10.39	78.46	90.15	457.34	517.79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48.21	57.24	42.54	50.79	201.28	238.72	1,387.22	1,648.66

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БАТОН 1	30	30	2.40	2.40	0.30	0.30	14.73	14.73	71.40	71.40
ПОВИДЛО	10	10	0.04	0.04	0.00	0.00	6.40	6.40	25.76	25.76
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	180	4.07	4.89	3.78	4.52	11.99	14.37	98.68	118.04
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180	2.61	2.61	2.18	2.18	11.13	11.13	75.19	75.19
			9.12	9.94	6.26	7.00	44.25	46.63	271.03	290.39
II Завтрак										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0.50	0.50	0.10	0.10	9.90	9.90	43.00	43.00
			0.50	0.50	0.10	0.10	9.90	9.90	43.00	43.00
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	60	0.76	1.14	3.56	5.34	3.08	4.62	47.60	71.40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	200	1.36	1.51	3.64	4.05	6.55	7.29	65.00	72.23
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	80	9.53	12.74	10.10	13.44	8.96	11.97	164.72	219.53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	150	6.55	8.54	5.31	6.93	29.73	38.78	192.89	251.61
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	180	0.59	0.59	0.24	0.24	15.21	15.21	76.68	76.68
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
			20.72	26.90	23.10	30.32	75.87	93.08	606.24	764.66
Полдник										
ДРАЧЕНА	85	100	9.21	10.83	16.07	18.90	5.11	6.02	201.87	237.61
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0.14	0.14	0.00	0.00	5.84	5.84	24.58	24.58
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 2	25	25	1.65	1.65	3.10	3.10	10.77	10.77	77.61	77.61
			11.00	12.62	19.17	22.00	21.72	22.63	304.06	339.80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41.34	49.96	48.63	59.42	151.74	172.24	1,224.33	1,437.85

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БАТОН 1	30	30	2.40	2.40	0.30	0.30	14.73	14.73	71.40	71.40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	5	0.03	0.03	4.13	4.13	0.04	0.04	37.40	37.40
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС")	150	200	4.05	5.39	4.29	5.72	11.45	15.29	101.26	135.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	180	2.73	2.73	2.18	2.18	11.04	11.04	75.33	75.33
			9.21	10.55	10.90	12.33	37.26	41.10	285.39	319.13
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
			0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	60	0.55	0.83	2.37	3.55	3.24	4.87	36.41	54.61
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	200	4.10	5.34	3.40	4.43	3.00	3.91	107.00	139.36
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	80	13.17	17.55	5.90	7.86	4.67	6.22	138.25	184.32
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	150	2.36	2.98	4.55	5.71	15.66	19.56	113.57	142.03
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1	180	180	0.14	0.14	0.14	0.14	9.23	9.23	39.63	39.63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	30	1.11	2.22	0.09	0.18	7.30	14.60	34.45	68.92
			23.36	31.44	16.70	22.19	55.44	73.60	528.66	702.08
Полдник										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	85	100	11.77	13.83	8.11	9.51	22.83	26.84	213.61	250.95
ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0.10	0.10	0.00	0.00	6.01	6.01	24.42	24.42
			11.87	13.93	8.11	9.51	28.84	32.85	238.03	275.37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44.84	56.32	36.11	44.43	131.34	157.35	1,099.08	1,343.58

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	35	2.43	2.43	4.43	4.43	14.77	14.77	108.80	108.80
КАША "ДРУЖБА"	150	200	4.65	6.20	7.50	10.00	20.10	26.80	168.03	224.00
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	180	5.06	5.06	4.37	4.37	8.38	8.38	94.28	94.28
ПЕЧЕНЬЕ	10	10	0.73	0.73	0.95	0.95	7.22	7.22	40.45	40.45
			12.87	14.42	17.25	19.75	50.47	57.17	411.56	467.53
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0.34	0.34	0.34	0.34	8.36	8.36	40.12	40.12
			0.34	0.34	0.34	0.34	8.36	8.36	40.12	40.12
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02	5.20	7.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	200	2.18	2.41	2.66	2.95	14.81	16.44	92.04	102.21
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	80	9.81	13.09	9.92	13.24	9.70	12.94	167.13	223.22
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	150	3.01	3.72	4.24	5.32	12.60	15.76	102.42	128.47
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ1	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00	6.78	6.78	27.09	27.09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10	20	0.74	1.48	0.06	0.12	4.87	9.74	22.97	45.94
			17.99	23.56	17.17	22.01	61.78	77.89	476.20	607.94
Полдник										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	70	5.24	5.24	10.82	10.82	41.70	41.70	284.85	284.85
КЕФИР	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	79.50	95.40
			9.59	10.46	14.57	15.32	47.70	48.90	364.35	380.25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40.79	48.78	49.33	57.42	168.31	192.32	1,292.23	1,495.84

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	45	4.75	4.75	7.38	7.38	14.77	14.77	145.20	145.20
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	200	4.07	5.41	4.04	5.39	11.05	14.73	97.42	129.88
КАКАО С МОЛОКОМ	180	180	3.47	3.47	2.90	2.90	11.09	11.09	85.32	85.32
			12.29	13.63	14.32	15.67	36.91	40.59	327.94	360.40
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	100	0.34	0.34	0.34	0.34	8.36	8.36	40.12	40.12
			0.34	0.34	0.34	0.34	8.36	8.36	40.12	40.12
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	60	0.49	0.73	0.04	0.06	4.51	6.75	20.78	31.17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	180/10	5.51	5.51	3.99	3.99	22.69	22.69	148.96	148.96
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	85	14.58	19.06	8.62	11.23	0.20	0.25	136.21	177.89
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	2.60	3.25	4.00	5.00	17.10	21.40	117.00	146.39
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	180	0.87	0.87	0.17	0.17	17.63	17.63	75.08	75.08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
			25.98	31.80	17.07	20.77	74.47	83.93	557.38	652.70
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	100	13.30	17.74	6.80	9.07	12.10	16.14	165.98	221.43
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	30	0.59	0.59	1.52	1.52	3.99	3.99	31.85	31.85
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	180	0.14	0.14	0.00	0.00	5.84	5.84	24.58	24.58
			14.03	18.47	8.32	10.59	21.93	25.97	222.41	277.86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52.64	64.24	40.05	47.37	141.67	158.85	1,147.85	1,331.08

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	35	35	2.43	2.43	4.43	4.43	14.77	14.77	108.80	108.80
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КРУПА ЯЧНЕВАЯ)	150	200	3.84	5.11	3.87	5.16	11.77	15.70	97.85	130.46
ЧАЙ С САХАРОМ	180	180	0.00	0.00	0.00	0.00	8.36	8.36	33.44	33.44
			6.27	7.54	8.30	9.59	34.90	38.83	240.09	272.70
II Завтрак										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	100	2.81	2.81	2.43	2.43	4.07	4.07	52.38	52.38
			2.81	2.81	2.43	2.43	4.07	4.07	52.38	52.38
Обед										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	60	0.64	0.96	2.04	3.06	3.08	4.62	33.20	49.80
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	200	2.08	2.31	4.21	4.68	10.49	11.63	88.70	98.47
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	200	16.86	22.48	16.06	21.41	13.37	17.82	265.34	353.74
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	180	0.10	0.12	0.10	0.12	19.70	23.64	80.70	96.86
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	37	1.93	2.38	0.25	0.32	12.34	15.21	59.35	73.21
ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	30	1.11	2.22	0.09	0.18	7.30	14.60	34.45	68.92
			22.72	30.47	22.75	29.77	66.28	87.52	561.74	741.00
Полдник										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	180	5.06	5.06	4.37	4.37	8.38	8.38	94.28	94.28
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 1	70	70	5.58	5.58	6.87	6.87	39.96	39.96	243.62	243.62
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			10.64	10.64	11.24	11.24	48.34	48.34	337.90	337.90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42.44	51.46	44.72	53.03	153.59	178.76	1,192.11	1,403.98