

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Кесемской детский сад
(МДОУ Кесемской детский сад)

Утверждаю.

Заведующий МДОУ Кесемской детский сад

 Т.С.Калятина



Приказ №17-ОД от 29.08.2025г.

Примерное десятидневное меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
Кесемской детский сад
на 2025-2026 учебный год

Первая неделя

Понедельник

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех · кар ты |
|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------|--------------|-------|-------|--------|----------------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Макароны,запечённые с сыром | 200/150 | 8,24 | 12,28 | 46,42 | 310,96 | 7,18 | 9,71 | 44,82 | 233,22 | 49п |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |
| | Печенье (вафли) | 30/20 | 3,75 | 4,88 | 37,25 | 208,5 | 1,5 | 1,95 | 14,9 | 83,4 | 5 |
| | Итого за завтрак | 430/350 | 12,06 | 17,18 | 94,18 | 561,35 | 8,74 | 11,68 | 69,18 | 354,51 | |
| 2-ой завтрак | Кефир 2,5% | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 401 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 50/30 | 0,7 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 0,42 | 1,5 | 2,7 | 26,22 | 20 |
| | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) | 200/180 | 4,1 | 4,28 | 22,9 | 106,6 | 3,69 | 3,85 | 21,61 | 95,94 | 99 |
| | Жаркое по - домашнему | 200/150 | 10,63 | 10,87 | 29,55 | 243,75 | 7,97 | 5,43 | 19,7 | 131,87 | 276 п |
| | Компот из сухофруктов | 200/180 | 1,16 | - | 29,96 | 119,38 | 1,04 | - | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 700/580 | 19,47 | 14,85 | 101,51 | 601,03 | 15,28 | 11,2 | 84,17 | 427,17 | |
| Уплотн енный полдни К | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 200/150 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 4,53 | 7,47 | 23,49 | 179,51 | 188 |
| | Молоко | 200/180 | 6,2 | 7,1 | 9,1 | 124,44 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 112 | 78 |
| | Хлеб пшеничный | 40/20 | 2,84 | 1,68 | 19,28 | 110 | 1,42 | 0,84 | 9,64 | 55 | 15 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 540/415 | 15,48 | 19,14 | 69,5 | 517,78 | 10,93 | 15,09 | 48,84 | 389,16 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|----|
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1820/1445 | 50,76 | 54,92 | 271,19 | 1755,37 | 37,85 | 42,49 | 204,42 | 1220,84 | -- |

Вторник

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех. карт ы |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------|--------------|-------|--------|--------|------------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша пшенная молочная жидкая | 200/150 | 7,3 | 7,5 | 35,7 | 240,0 | 5,48 | 5,63 | 26,78 | 180,0 | 180 |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,01 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/4 |
| | Итого за завтрак | 435/370 | 11,32 | 12,17 | 70,26 | 437,46 | 8,35 | 10,15 | 53,19 | 337,99 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | |
| обед | Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом | 50/40 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 36,85 | 0,44 | 2,46 | 1,39 | 29,48 | 9 |
| | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 200/5 180/5 | 6,66 | 15,86 | 66,81 | 396,80 | 5,99 | 14,27 | 51,13 | 357,12 | 30 |
| | Рис отварной | 150/120 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 2,92 | 4,3 | 80,0 | 167,76 | 315 |
| | Котлета рыбная | 80/60 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117,0 | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87,0 | 57 |
| | Соус томатный | 10 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 7,45 | 0,12 | 0,42 | 0,8 | 7,45 | 70 |
| | Кисель из повидла | 200/180 | 0,09 | - | 22,26 | 80,46 | 0,08 | - | 20,03 | 80,46 | 87 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 725/575 | 24,54 | 32,9 | 150,07 | 935,86 | 19,69 | 26,59 | 169,67 | 794,97 | |
| Уплотн енный полдни | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 150/130 | 15,14 | 10,76 | 24,34 | 254,0 | 13,12 | 9,33 | 21,09 | 220,13 | 55 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|----|
| К | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное | 30/20 | 2,16 | 2,55 | 11,68 | 98,7 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | -- |
| | Чай сладкий с лимоном | 200/180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 41,0 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 34,17 | 83 |
| | Хлеб пшеничный | 30/25 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59 | 15 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 490/405 | 20,2 | 14,03 | 71,64 | 508,5 | 17,29 | 11,62 | 62,4 | 416,7 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800/1450 | 56,81 | 59,25 | 306,82 | 1946,32 | 45,89 | 48,52 | 296,63 | 1599,71 | -- |

Среда

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № тех. карты |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|-----------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/150 | 7,39 | 8,45 | 32,74 | 236,28 | 5,54 | 6,34 | 24,56 | 177,21 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,17 | 2,68 | 14,36 | 91,0 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 80 |
| | Бутерброд с сыром | 50/35 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 3 |
| | Итого за завтрак | 450/365 | 17,24 | 19,58 | 66,49 | 507,28 | 13,12 | 15,63 | 53,48 | 407,21 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,0 | 73 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,0 | 73 |
| обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом | 50/40 | 0,83 | 3,55 | 2,46 | 45,39 | 0,66 | 2,84 | 1,96 | 36,31 | 20 |
| | Суп свекольник с мясом со сметаной | 200/5 180/5 | 1,63 | 4,0 | 21,28 | 87,8 | 1,47 | 3,6 | 20,15 | 79,02 | 29 |
| | Пюре картофельное | 150/120 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 2,56 | 4,08 | 17,12 | 115,12 | 335 |
| | Котлета рубленая | 70/50 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 7,77 | 5,89 | 8,04 | 115,84 | 282 |
| | Компот из свежих фруктов | 200/180 | 0,16 | 12,11 | 24,32 | 98,99 | 0,14 | 10,9 | 21,89 | 89,09 | 75 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 725/615 | 19,57 | 34,71 | 98,31 | 625,85 | 14,74 | 27,73 | 82,36 | 501,08 | |
| Уплотнён | Омлет на молоке | 155/130 | 16,1 | 30,8 | 2,4 | 298,0 | 13,18 | 23,83 | 2,01 | 254,77 | 53 |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|-----|
| ный полд ник | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30/15 | 2,84 | 1,68 | 19,28 | 110 | 1,42 | 0,84 | 9,64 | 55 | 32 |
| | Зефир | 24 | 0,7 | 0,79 | 18,6 | 85 | 0,7 | 0,79 | 18,6 | 85 | 340 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 409/349 | 19,71 | 33,29 | 40,79 | 535,1 | 15,36 | 25,48 | 39,71 | 432,66 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1684/14 24 | 56,92 | 87,98 | 225,39 | 1712,23 | 43,62 | 69,32 | 183,66 | 1384,95 | |

Четверг

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № тех. карты |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|--------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 200/150 | 7,0 | 10,4 | 25 | 222,4 | 5,25 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | 37 |
| | Какао с молоком | 200/180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 79 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/4 |
| | Итого за завтрак | 455/370 | 15,03 | 18,59 | 66,63 | 496,76 | 11,73 | 15,49 | 51,52 | 393,9 | |
| 2-ой полдник | Сок | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | |
| обед | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50/40 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 8 |
| | Суп картофельныйрыбный с крупой | 200/180 | 4,84 | 2,84 | 9,75 | 95,2 | 4,36 | 2,13 | 8,78 | 85,68 | 38 |
| | Плов | 200/150 | 9,4 | 9,38 | 36,02 | 222,58 | 7,52 | 20,82 | 27,6 | 178,06 | 158п |
| | Кисель из повидла | 200/180 | 0,09 | - | 22,26 | 89,4 | 0,08 | - | 20,03 | 80,46 | 87 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 700/590 | 17,59 | 16,96 | 86,82 | 528,43 | 14,42 | 25,81 | 70,56 | 436,82 | |
| Употреб- ленный полдник | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Сырники из творога запечённые | 200/150 | 24,92 | 19,67 | 33,92 | 460,35 | 18,19 | 14,75 | 30,94 | 345,36 | 201 |
| | Повидло | 30/20 | -- | -- | 18,3 | 72 | -- | -- | 12,2 | 48 | 84 |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 30/25 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59 | 15 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|---------|----|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за уплотнённый полдник | 560/470 | 27,76 | 20,39 | 87,02 | 692,25 | 20,6 | 15,4 | 73,98 | 534,61 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1865/1530 | 61,13 | 56,09 | 255,32 | 1781,83 | 47,25 | 56,8 | 206,32 | 1408,33 | -- |

Пятница

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех. карты |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------|--------------|-------|-------|--------|--------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтра к | Каша овсяная «Геркулес»молочная жидкая | 200/150 | 6,5 | 10,3 | 27,0 | 210,3 | 4,88 | 8,23 | 20,25 | 157,73 | 189 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,0 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 80 |
| | Бутерброд с сыром | 50/45 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 3 |
| | Итого за завтрак | 450/375 | 16,35 | 21,43 | 62,35 | 491,3 | 12,46 | 17,52 | 49,17 | 387,73 | |
| 2-ой полдн ик | Кефир 2,5% | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 401 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | |
| обед | Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом | 50/40 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 0,43 | 2,46 | 1,38 | 29,49 | 10 |
| | Суп молочный вермишелевый | 200/180 | 5,74 | 5,21 | 18,83 | 145,6 | 5,17 | 4,69 | 16,75 | 131,04 | 40 |
| | Пюре картофельное | 150/120 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 2,56 | 4,08 | 17,12 | 115,12 | 335 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70/50 | 9,02 | 5,95 | 12,3 | 109,38 | 6,45 | 5,1 | 1,64 | 78,13 | 277 |
| | Компот из сухофруктов | 200/180 | 1,16 | - | 29,96 | 119,38 | 1,04 | - | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 720/610 | 22,54 | 21,04 | 101,82 | 642,72 | 17,81 | 16,75 | 80,05 | 526,92 | |
| Уплот ненны й полдн ик | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Винегрет овощной | 150/120 | 2,05 | 9,26 | 12,66 | 182,2 | 1,2 | 7,41 | 10,13 | 142,0 | 27 |
| | Яйцо вареное | 50(1шт) | 2,99 | 2,71 | 0,16 | 47,06 | 2,99 | 2,71 | 0,16 | 47,06 | 52 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200/180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 83 |
| | Хлеб пшеничный | 30/15 | 2,84 | 1,68 | 19,28 | 110 | 1,42 | 0,84 | 9,64 | 55 | 32 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|----|
| | | | | | | | | | | | |
| | Печенье(вафли) | 30/20 | 3,75 | 4,88 | 37,25 | 208,5 | 1,5 | 1,95 | 14,9 | 83,4 | 5 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 560/480 | 12,16 | 18,95 | 90,48 | 640,32 | 7,61 | 13,63 | 54,34 | 413,11 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1880/1565 | 55,4 | 63,49 | 260,65 | 1849,34 | 40,78 | 50,4 | 187,56 | 1377,76 | -- |

Вторая неделя

Понедельник

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех. карты |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|--------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 200/150 | 6,9 | 6,9 | 33,4 | 223,5 | 6,18 | 5,18 | 25,05 | 167,63 | 184 |
| | Какао с молоком | 200/180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 79 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/4 |
| | Итого за завтрак | 455/370 | 14,93 | 15,09 | 75,03 | 497,75 | 12,66 | 12,87 | 57,82 | 394,73 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | |
| обед | Салат «Свёколка» | 50/30 | 0,8 | 1,7 | 8,08 | 51,58 | 0,5 | 1,0 | 4,85 | 30,95 | 50 |
| | Суп картофельный с крупой | 200/180 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 1,57 | 2,04 | 10,29 | 65,88 | 37 |
| | Рагу овощное | 200/150 | 1,72 | 5,43 | 14,34 | 133,13 | 1,29 | 4,07 | 10,75 | 104,85 | 67 |
| | Компот из сухофруктов | 200/180 | 1,16 | - | 29,96 | 119,38 | 1,04 | - | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 700/520 | 8,3 | 11,1 | 81,41 | 464,89 | 6,36 | 7,53 | 66,05 | 375,22 | |
| Уплотненны й полдник | Биточки манные с повидлом | 150/20 120/20 | 5,6 | 5,6 | 39,6 | 230,0 | 4,48 | 4,48 | 31,68 | 184,0 | 144 |
| | Чай сладкий с молоком | 200/180 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,89 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 82 |
| | Печенье (вафли) | 50 | 4,16 | 2,08 | 30,7 | 183,2 | 4,16 | 2,08 | 30,7 | 183,2 | 5 |
| | Зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--|
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за уплотнённый полдник | 440/390 | 12,93 | 10,28 | 102,5 | 574,09 | 11,71 | 8,9 | 92,99 | 518,2 | |
| | Итого за день : | 1635/1315 | 36,56 | 36,87 | 268,74 | 1583,73 | 31,11 | 29,68 | 226,17 | 1332,8 | |

Вторник

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Те. карты |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | кал | |
| завтра к | Каша пшеничная молочная жидкая | 200/150 | 7,39 | 8,45 | 32,74 | 236,28 | 5,54 | 6,34 | 24,56 | 177,21 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,0 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 80 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/4 |
| | Итого за завтрак | 455/370 | 14,51 | 15,78 | 72,75 | 492,64 | 11,2 | 13,25 | 55,87 | 388,31 | |
| 2-ой завтра к | Сок | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 442 |
| обед | Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом | 50/40 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 36,85 | 0,44 | 2,46 | 1,39 | 29,48 | 9 |
| | Борщ с капустой с мясом и сметаной | 200/180 | 1,36 | 3,88 | 5,34 | 61,6 | 1,22 | 3,49 | 4,81 | 55,44 | 76 |
| | Пюре картофельное | 150/120 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,9 | 2,56 | 4,08 | 17,12 | 115,12 | 335 |
| | Рыба, запеченная в омлете | 70/50 | 12,41 | 3,23 | 12,04 | 86,33 | 8,87 | 2,31 | 1,46 | 61,67 | 249 |
| | Компот из свежих фруктов | 200/180 | 0,16 | 12,11 | 24,32 | 98,99 | 0,14 | 10,9 | 21,89 | 89,09 | 75 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 720/610 | 20,56 | 29,1 | 82,44 | 515,27 | 12,4 | 23,66 | 59,87 | 416,5 | |
| Уплот ненны й полдн | Фрукты | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Лапшевник с творогом | 200/150 | 17,18 | 16,04 | 30,26 | 465,16 | 12,89 | 11,28 | 12,2 | 373,87 | 212 |
| | Повидло | 30/20 | -- | -- | 18,3 | 72 | -- | -- | 12,2 | 48 | 84 |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,51 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-----------|-------|-------|-------|---------|------|-------|--------|---------|----|
| ик | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30/25 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59 | 15 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 560/470 | 20,02 | 16,76 | 83,36 | 697,06 | 15,3 | 11,93 | 55,24 | 563,42 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1885/1550 | 55,84 | 61,79 | 253,4 | 1769,47 | 39,4 | 48,94 | 180,88 | 1411,22 | -- |

Среда

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех · кар ты |
|-------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|----------------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 200/150 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 4,53 | 7,47 | 23,49 | 179,51 | 188 |
| | Чай сладкий с молоком | 200/180 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 98,89 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 82 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/ 4 |
| | Итого за завтрак | 455/370 | 12,96 | 17,21 | 71,27 | 493,59 | 10,01 | 14,31 | 54,75 | 388,61 | |
| 2-ой завтрак | Кефир 2,5% | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 401 |
| | Итого за2-ой завтрак | 150/100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 401 |
| обед | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50/40 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 | 0,3 | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 8 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/180 | 6,16 | 5,28 | 18,88 | 148,08 | 5,55 | 4,76 | 17,0 | 133,28 | 100 |
| | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200/150 | 12,5 | 14,8 | 24,5 | 250,1 | 8,88 | 11,1 | 10,88 | 187,58 | 306 |
| | Кисель из повидла | 200/180 | 0,09 | - | 22,26 | 89,4 | 0,08 | - | 20,03 | 80,46 | 87 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 700/590 | 22,01 | 24,82 | 84,43 | 790,56 | 16,97 | 18,72 | 62,06 | 493,94 | |
| Уплотненный полдн | Фрукты | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,66 | 73 |
| | Блинчики со сгущенным молоком | 150/20 100/20 | 7,01 | 3,77 | 43,78 | 278,18 | 4,67 | 2,51 | 13,85 | 185,45 | 447 |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|---------|----|
| ИК | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30/25 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59 | 15 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 500/420 | 9,85 | 4,49 | 78,59 | 438,08 | 7,08 | 3,16 | 44,69 | 326,99 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1805/1480 | 49,17 | 50,27 | 240,29 | 1797,23 | 36,96 | 38,69 | 165,5 | 1259,54 | |

Четверг

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Тех. карт ы |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|---------|--------------|-------|--------|---------|------------------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтра к | Каша манная с маслом | 200/150 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 4,43 | 5,03 | 22,28 | 152,18 | 189 |
| | Какао-напиток на молоке | 200/180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 79 |
| | Бутерброд с сыром | 50/45 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,0 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 3 |
| | Итого за завтрак | 450/375 | 16,66 | 18,69 | 66,67 | 501,79 | 12,83 | 15,1 | 52,66 | 398,18 | |
| 2-ой завтра к | Фрукты | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| обед | Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом | 50/40 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 0,43 | 2,46 | 1,38 | 29,49 | 10 |
| | Рассольник домашний с мясом и сметаной | 200/180 | 3,68 | 5,92 | 11,76 | 117,68 | 3,32 | 5,33 | 10,59 | 106,82 | 90 |
| | Макаронные изделия отварные | 150/120 | 3,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 2,61 | 0,66 | 24,91 | 124,08 | 204 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70/50 | 9,02 | 5,95 | 2,3 | 109,38 | 6,45 | 5,1 | 1,64 | 78,13 | 277 |
| | Компот из сухофруктов | 200/180 | 1,16 | - | 29,96 | 119,38 | 1,04 | - | 26,96 | 107,44 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 700/550 | 22,04 | 17,48 | 94,75 | 626,0 | 15,58 | 13,97 | 68,68 | 484,8 | |
| | Запеканка рисово - творожная | 200/150 | 26,17 | 25,5 | 70,33 | 594 | 22,13 | 16,13 | 52,75 | 445,5 | 193 |
| | Соус сметанный сладкий | 50 | 1,83 | 2,76 | 3,96 | 66,81 | 1,83 | 2,76 | 3,96 | 66,81 | 71 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200/180 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 83 |
| | Хлеб пшеничный | 30/25 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59 | 15 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 460/375 | 30,51 | 28,58 | 100,12 | 777,17 | 27,05 | 19,16 | 78,98 | 612,31 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1690/1365 | 68,71 | 65,15 | 271,34 | 1951,96 | 55,83 | 48,61 | 209,63 | 1539,94 | |

Пятница

| Прием пищи | меню | Выход, г | От 3-х лет | | | | От 1.5-3 лет | | | | № Т. К. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------|-------|-------|--------|---------------|
| | | | Пищевые вещества, г | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | Ккал | Б | Ж | У | Ккал | |
| завтрак | Каша из пшена и риса молочная жидкая «дружба» | 200/150 | 6,2 | 8,1 | 26,8 | 204,5 | 4,65 | 6,08 | 20,1 | 153,38 | 190 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200/180 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,0 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 80 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50/ 5 35/5 | 3,95 | 4,65 | 24,05 | 155,36 | 2,81 | 4,5 | 16,95 | 120,1 | 15/ 4 |
| | Итого за завтрак | 455/370 | 13,32 | 15,43 | 66,81 | 460,86 | 10,31 | 12,99 | 51,41 | 364,48 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 150/100 | - | - | 16,8 | 67,2 | - | - | 11,2 | 44,8 | |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150/100 | - | - | 16,8 | 67,2 | - | - | 11,2 | 44,8 | |
| обед | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом | 50/40 | 0,83 | 3,55 | 2,46 | 45,39 | 0,66 | 2,84 | 1,96 | 36,31 | 20 |
| | Суп картофельный с клёцками и мясом | 200/180 | 4,8 | 4,8 | 17,12 | 132,00 | 4,32 | 4,32 | 15,41 | 118,8 | 92 |
| | Тефтели мясо -крупяные | 200/150 | 13,56 | 15,06 | 17,16 | 258,34 | 10,17 | 11,3 | 12,87 | 193,76 | 287 |
| | Соус томатный с маслом сливочным | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 | 70 |
| | Кисель из повидла | 200/180 | 0,09 | - | 22,26 | 89,4 | 0,08 | - | 20,03 | 80,46 | 87 |
| | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,88 | 1,7 | 17,6 | 87,6 | 2,16 | 0,42 | 13,2 | 65,7 | 1 |
| | Итого за обед | 750/640 | 22,74 | 27,21 | 80,61 | 649,98 | 17,97 | 20,98 | 67,48 | 532,28 | |
| Уплот ненны | Фрукты (яблоко) | 100/95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 73 |
| | Оладьи со сгущённым | 200/30 | 12,54 | 14,66 | 76,14 | 542,66 | 8,41 | 11,00 | 28,71 | 407 | 168 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|----|
| й полдн ик | молоком | 150/20 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/180 | 0,07 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 85 |
| | Итого за уплотнённый полдник | 530/445 | 13,02 | 15,08 | 96,46 | 631,76 | 8,85 | 11,4 | 47,48 | 489,54 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1885/1555 | 49,06 | 57,72 | 260,68 | 1809,7 | 37,13 | 45,37 | 177,57 | 1431,1 | |