

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №1 с.Городня

Т. М. Харламова



Приказ № 75-о от 15.08.2025г.

## Общее десятидневное меню

на осеннее- зимний период для детей раннего возраста (до 3лет) и старше 3лет  
в МБДОУ детский сад № 1 с. Городня



| День 2            |                    | Ранний возраст (до 3 лет) |                  |      |       |                |                | Сад (старше 3 лет)  |      |       |                |    |  | №ре-<br>це-<br>пта |
|-------------------|--------------------|---------------------------|------------------|------|-------|----------------|----------------|---------------------|------|-------|----------------|----|--|--------------------|
|                   |                    | Выход<br>блюда            | Пищевые вещества |      |       | Энерг.<br>ценн | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества |      |       | Энерг.<br>ценн |    |  |                    |
|                   |                    |                           | Б                | Ж    | У     |                |                | Б                   | Ж    | У     |                |    |  |                    |
| Прием<br>пищи     | Наименование блюда | 180                       | 4,9              | 4,5  | 25,7  | 160,2          | 200            | 5,4                 | 5,0  | 28,6  | 178,0          | 23 |  |                    |
|                   |                    | 150                       | 2,25             | 2,1  | 10,0  | 67,5           | 180            | 2,7                 | 2,52 | 12,0  | 81,0           | 8  |  |                    |
|                   |                    | 35                        | 3,68             | 5,4  | 11,3  | 108,11         | 48             | 5,0                 | 7,34 | 15,5  | 148,27         | 3  |  |                    |
|                   |                    | 365                       | 10,83            | 12,0 | 47,0  | 335,81         | 428            | 13,1                | 14,9 | 56,1  | 407,27         |    |  |                    |
|                   |                    | 80                        | 0,2              | 0,3  | 8,2   | 66,0           | 100            | 0,8                 | 0,2  | 19,6  | 82,5           | 14 |  |                    |
| Второй<br>завтрак | Итого за 2 завтрак | 40                        | 0,6              | 2,45 | 5,42  | 46,16          | 60             | 0,94                | 3,67 | 8,12  | 69,24          | 23 |  |                    |
|                   |                    | 150                       | 4,32             | 0,5  | 14,4  | 88,6           | 200            | 5,8                 | 0,7  | 19,2  | 118,1          | 13 |  |                    |
|                   |                    | 50                        | 5,8              | 2,2  | 4,0   | 58,3           | 70             | 8,2                 | 3,1  | 5,6   | 81,7           | 21 |  |                    |
|                   |                    | 150                       | 3,3              | 4,68 | 8,04  | 123,9          | 180            | 3,9                 | 5,62 | 9,45  | 148,68         | 14 |  |                    |
|                   |                    | 30                        | 0,35             | 1,26 | 2,4   | 22,2           | 30             | 0,35                | 1,26 | 2,4   | 22,2           | 1  |  |                    |
|                   | Итого за обед      | 150                       | 0,12             | 0,12 | 17,9  | 73,2           | 180            | 0,14                | 0,14 | 21,5  | 87,84          | 17 |  |                    |
|                   |                    | 20                        | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8           | 30             | 2,3                 | 0,9  | 15,3  | 78,6           | 9  |  |                    |
|                   |                    | 40                        | 3,12             | 0,5  | 16,9  | 87,2           | 50             | 3,9                 | 0,6  | 21,1  | 109,0          | 11 |  |                    |
|                   |                    | 630                       | 19,11            | 12,3 | 79,26 | 552,4          | 800            | 25,5                | 16,0 | 102,7 | 715,36         |    |  |                    |
|                   |                    | 150                       | 4,1              | 5,2  | 11,5  | 107,6          | 180            | 4,9                 | 5,9  | 12,3  | 128,0          |    |  |                    |
| Полдник           | Итого за полдник   | 20                        | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8           | 20             | 1,5                 | 0,6  | 10,2  | 52,8           | 9  |  |                    |
|                   |                    | 170                       | 5,6              | 5,8  | 21,7  | 160,4          | 200            | 6,4                 | 6,5  | 22,5  | 180,8          |    |  |                    |
|                   |                    | 140                       | 24,0             | 18,9 | 18,3  | 349,9          | 150            | 25,8                | 20,2 | 19,6  | 374,87         | 13 |  |                    |
| Ужин              | Итого за ужин      | 20                        | 0,1              | 0,01 | 10,3  | 41,9           | 20             | 0,1                 | 0,01 | 10,3  | 41,9           |    |  |                    |
|                   |                    | 180                       | -                | -    | 8,8   | 31,0           | 200            | -                   | -    | 9,2   | 34,0           | 11 |  |                    |
|                   |                    | 340                       | 24,1             | 18,9 | 37,4  | 422,8          | 370            | 25,9                | 20,2 | 39,1  | 450,77         |    |  |                    |
|                   |                    | 1 585                     | 59,84            | 49,3 | 193,6 | 1507,1         | 1898           | 71,7                | 57,8 | 240,0 | 1836,7         |    |  |                    |

| День 3            |                                               | Ранний возраст (до 3 лет) |                  |      |       |                |                        | Сад(старше 3 лет)   |      |       |                |    |  | №<br>ре<br>це<br>пта |
|-------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|------------------|------|-------|----------------|------------------------|---------------------|------|-------|----------------|----|--|----------------------|
|                   |                                               | Вых<br>од<br>блю<br>да    | Пищевые вещества |      |       | Энерг.<br>ценн | Вых<br>од<br>блю<br>да | Пищевые<br>вещества |      |       | Энерг.<br>ценн |    |  |                      |
|                   |                                               |                           | Б                | Ж    | У     |                |                        | Б                   | Ж    | У     |                |    |  |                      |
| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                            | 180                       | 6,08             | 9,38 | 23,27 | 265,5          | 200                    | 6,8                 | 10,4 | 25,9  | 294,94         | 5  |  |                      |
|                   |                                               | 150                       | 2,25             | 2,1  | 10,05 | 100,5          | 180                    | 2,7                 | 2,5  | 12,06 | 120,6          | 1  |  |                      |
|                   |                                               | 25                        | 1,53             | 4,72 | 9,13  | 85,0           | 36                     | 2,2                 | 6,8  | 13,2  | 122,4          | 2  |  |                      |
|                   |                                               | 355                       | 9,86             | 16,2 | 42,45 | 451,0          | 416                    | 11,7                | 19,7 | 51,2  | 537,94         |    |  |                      |
| Второй<br>завтрак | Сок фруктовый Итого за 2 завтрак              | 100                       | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 47,0           | 120                    | 0,6                 | 0,12 | 12,12 | 56,4           | 14 |  |                      |
| Обед              | Салат из моркови с изюмом                     | 40                        | 0,57             | 3,89 | 8,79  | 58,6           | 60                     | 0,76                | 4,25 | 11,7  | 78,13          | 13 |  |                      |
|                   | Суп овощной на к/б                            | 150                       | 2,58             | 0,38 | 6,27  | 45,9           | 200                    | 3,44                | 0,5  | 8,36  | 61,2           | 9  |  |                      |
|                   | Гуляш из печени говяж. в сметанном соусе      | 50                        | 6,58             | 4,71 | 1,36  | 73,79          | 70                     | 9,21                | 6,59 | 1,89  | 103,3          | 2  |  |                      |
|                   | Вермишель отварная с маслом                   | 130                       | 5,85             | 6,15 | 31,3  | 179,73         | 150                    | 7,02                | 7,38 | 37,5  | 207,38         | 6  |  |                      |
|                   | Компот из апельсинов или мандаринов           | 150                       | 0,33             | 0,08 | 25,5  | 103,95         | 180                    | 0,4                 | 0,1  | 30,6  | 124,74         | 16 |  |                      |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 30                        | 2,3              | 0,9  | 15,3  | 78,6           | 40                     | 3,0                 | 1,2  | 20,4  | 105,6          | 9  |  |                      |
| Полдник           | Хлеб ржаной                                   | 40                        | 3,12             | 0,5  | 16,9  | 87,2           | 50                     | 3,90                | 0,60 | 21,1  | 109,0          | 11 |  |                      |
|                   | Итого за обед                                 | 590                       | 21,33            | 16,6 | 105,4 | 627,77         | 750                    | 27,7                | 20,6 | 131,6 | 789,35         |    |  |                      |
|                   | Кефир                                         | 180                       | 5,2              | 4,5  | 7,2   | 90,0           | 200                    | 5,8                 | 5,0  | 8,0   | 100,0          | 13 |  |                      |
|                   | Вафли                                         | 30                        | 1,9              | 4,1  | 10,3  | 82,9           | 50                     | 3,1                 | 6,8  | 17,2  | 138,1          |    |  |                      |
| Ужин              | Итого за полдник                              | 210                       | 7,1              | 8,6  | 17,5  | 172,9          | 250                    | 8,9                 | 11,8 | 25,2  | 238,1          |    |  |                      |
|                   | Запеканка из творога с рисом (яблок, морков.) | 120                       | 17,4             | 11,9 | 23,0  | 268,8          | 150                    | 21,8                | 14,9 | 28,8  | 336,0          | 27 |  |                      |
|                   | Соус молочный сладкий (1 вариант) .           | 20                        | 0,39             | 0,9  | 2,65  | 20,3           | 30                     | 0,58                | 1,36 | 3,98  | 30,5           | 2  |  |                      |
|                   | Чай с лимоном                                 | 180                       | -                | -    | 8,3   | 32,4           | 200                    | -                   | -    | 9,2   | 36,0           | 11 |  |                      |
|                   | Фрукты                                        | 80                        | 0,2              | 0,3  | 8,2   | 37,6           | 90                     | 0,3                 | 0,4  | 9,3   | 42,3           |    |  |                      |
|                   | Итого за ужин                                 | 400                       | 18,0             | 13,1 | 42,15 | 359,1          | 470                    | 22,7                | 16,7 | 51,28 | 444,8          |    |  |                      |
| Итого за день     |                                               | 1655                      | 56,79            | 54,6 | 208,6 | 1657,8         | 2006                   | 71,6                | 68,9 | 271,4 | 2066,6         |    |  |                      |

| День 4         |                                            | Ранний возраст (до 3 лет) |                  |      |       |               |             | Сад (старше 3 лет) |      |       |               |    |  | № рецепта |
|----------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------|------|-------|---------------|-------------|--------------------|------|-------|---------------|----|--|-----------|
|                |                                            | Выход блюда               | Пищевые вещества |      |       | Энерг. ценн   | Выход блюда | Пищевые вещества   |      |       | Энерг. ценн   |    |  |           |
|                |                                            |                           | Б                | Ж    | У     |               |             | Б                  | Ж    | У     |               |    |  |           |
| Прием пищи     | Наименование блюда                         | 150                       | 4,5              | 4,35 | 32,9  | 186,0         | 200         | 6,0                | 5,8  | 43,8  | 248,0         | 34 |  |           |
|                |                                            | 180                       | 4,3              | 4,3  | 19,8  | 133,1         | 200         | 4,8                | 4,8  | 21,9  | 147,8         | 8  |  |           |
|                |                                            | 35                        | 3,7              | 5,4  | 11,3  | 108,1         | 48          | 5,0                | 7,3  | 15,5  | 148,3         | 3  |  |           |
|                |                                            | 365                       | 12,5             | 14,1 | 64,0  | 427,2         | 448         | 15,8               | 17,9 | 81,2  | 544,1         |    |  |           |
| Второй завтрак | Итого за завтрак                           | 100                       | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 47,0          | 110         | 0,55               | 0,11 | 11,1  | 51,7          | 14 |  |           |
|                | Ряженка                                    |                           |                  |      |       |               |             |                    |      |       |               |    |  |           |
| Обед           | Итого за 2 завтрак                         |                           |                  |      |       |               |             |                    |      |       |               |    |  |           |
|                | Салат витаминный с р/м                     | 40                        | 0,45             | 2,86 | 3,14  | 40,4          | 60          | 0,68               | 4,29 | 4,72  | 60,5          | 1  |  |           |
|                | Рассольник на м/б со сметаной              | 150                       | 2,5              | 1,4  | 9,2   | 71,1          | 200         | 3,4                | 1,9  | 12,2  | 94,7          | 4  |  |           |
|                | Бефстроганов из отварного мяса             | 50                        | 7,76             | 6,22 | 1,64  | 93,5          | 60          | 7,8                | 6,2  | 1,6   | 112,2         | 23 |  |           |
|                | Сложный гарнир (рис, овощи)                | 150                       | 4,52             | 5,85 | 25,4  | 173,79        | 180         | 5,42               | 7,02 | 30,5  | 208,55        | 44 |  |           |
|                | Кисель из кураги                           | 150                       | 0,3              | -    | 15,0  | 54,0          | 180         | 0,4                | -    | 18,0  | 64,8          | 13 |  |           |
|                | Хлеб пшеничный                             | 20                        | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8          | 30          | 2,3                | 0,9  | 15,3  | 78,6          | 9  |  |           |
|                | Хлеб ржаной                                | 20                        | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 43,6          | 30          | 2,4                | 0,4  | 12,7  | 65,4          | 11 |  |           |
| Полдник        | Итого за обед                              | 580                       | 18,63            | 17,1 | 73,0  | 429,2         | 740         | 22,4               | 20,7 | 95,0  | 684,8         |    |  |           |
|                | Сок фруктовый                              | 180                       | 0,9              | 0,18 | 18,2  | 84,6          | 180         | 0,9                | 0,18 | 18,2  | 84,6          | 14 |  |           |
|                | Пирожок с повидлом (джемом, яблок, творог) | 50                        | 2,95             | 2,5  | 31,2  | 153,5         | 70          | 4,55               | 7,48 | 26,2  | 202,64        | 5  |  |           |
|                | Итого за полдник                           | 230                       | 3,85             | 2,68 | 49,4  | 238,1         | 250         | 5,45               | 7,64 | 44,4  | 287,24        |    |  |           |
| Ужин           | Овощное рагу                               | 150                       | 3,7              | 5,1  | 14,5  | 126,32        | 180         | 4,5                | 6,1  | 17,3  | 151,6         | 22 |  |           |
|                | Яйцо отварное                              | 20                        | 2,54             | 2,3  | 0,17  | 31,4          | 40          | 5,0                | 4,6  | 0,34  | 62,8          | 18 |  |           |
|                | Чай с молоком                              | 150                       | 1,1              | 1,1  | 8,9   | 47,0          | 180         | 1,3                | 1,3  | 10,1  | 55,8          | 10 |  |           |
|                | Хлеб пшеничный                             | 20                        | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8          | 20          | 1,5                | 0,6  | 10,2  | 52,8          | 9  |  |           |
|                | Хлеб ржаной                                | 20                        | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 43,6          | 20          | 1,6                | 0,2  | 8,4   | 43,6          | 11 |  |           |
|                | Фрукты свежие                              | 100                       | 0,8              | 0,2  | 19,6  | 82,5          | 110         | 0,9                | 0,2  | 21,5  | 90,8          |    |  |           |
|                | Итого за ужин                              | 460                       | 11,24            | 9,5  | 61,8  | 383,62        | 550         | 14,8               | 13,0 | 67,8  | 457,4         |    |  |           |
|                | Итого за день                              | 1735                      | 46,72            | 43,5 | 258,3 | <u>1525,1</u> | 2098        | 59,0               | 59,4 | 299,5 | <u>2025,2</u> |    |  |           |

| День 5            |                    | Ранний возраст ( до 3лет)          |                  |       |      |                |                | Сад ( возраст старше 3 лет) |      |       |                |               |    | №<br>ре-<br>септ<br>а |
|-------------------|--------------------|------------------------------------|------------------|-------|------|----------------|----------------|-----------------------------|------|-------|----------------|---------------|----|-----------------------|
|                   |                    | Выход<br>блюда                     | Пищевые вещества |       |      | Энерг.<br>ценн | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества         |      |       | Энерг.<br>ценн |               |    |                       |
|                   |                    |                                    | Б                | Ж     | У    |                |                | Б                           | Ж    | У     |                |               |    |                       |
| Прием<br>пищи     | Наименование блюда | Омлет натуральный                  | 100              | 7,85  | 9,06 | 3,21           | 124,93         | 120                         | 9,42 | 10,9  | 3,85           | 149,92        | 25 |                       |
|                   |                    | Салат из кукурузы консервированной | 30               | 0,86  | 1,85 | 2,41           | 29,8           | 40                          | 1,15 | 2,47  | 3,22           | 39,7          |    |                       |
|                   |                    | Какао- напиток на молоке           | 180              | 5,5   | 5,8  | 20,1           | 152,8          | 190                         | 5,9  | 6,1   | 21,2           | 161,3         | 1  |                       |
|                   |                    | Хлеб пшеничный с маслом            | 25               | 1,53  | 4,72 | 9,13           | 85,0           | 36                          | 2,2  | 6,8   | 13,2           | 122,4         | 1  |                       |
|                   |                    | Итого за завтрак                   | 335              | 15,74 | 21,4 | 34,9           | 392,53         | 386                         | 18,7 | 26,3  | 41,5           | 473,3         |    |                       |
| Второй<br>завтрак | Итого за 2 завтрак | Сок фруктовый                      | 100              | 0,5   | 0,1  | 10,1           | 47,0           | 110                         | 0,55 | 0,11  | 11,1           | 51,7          | 14 |                       |
|                   |                    | Салат из свеклы с яблоками         | 40               | 0,38  | 2,87 | 4,78           | 43,64          | 60                          | 0,57 | 4,3   | 6,26           | 65,47         | 20 |                       |
|                   |                    | Суп овсяный на мясном бульоне      | 150              | 3,0   | 1,9  | 8,0            | 76,2           | 200                         | 4,0  | 2,6   | 10,7           | 101,6         | 10 |                       |
|                   |                    | Жаркое по – домашнему              | 180              | 22,0  | 5,65 | 19,6           | 217,06         | 200                         | 24,5 | 6,28  | 21,8           | 241,18        | 25 |                       |
|                   |                    | Компот из кураги и изюма           | 150              | 0,3   | -    | 14,4           | 54,0           | 180                         | 0,3  | -     | 17,3           | 64,8          | 2  |                       |
| Обед              |                    | Хлеб пшеничный                     | 20               | 1,5   | 0,6  | 10,2           | 52,8           | 30                          | 2,3  | 0,9   | 15,3           | 78,6          | 9  |                       |
|                   |                    | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,6   | 0,2  | 8,4            | 43,6           | 30                          | 2,3  | 0,4   | 12,7           | 65,4          | 11 |                       |
|                   |                    | Итого за обед                      | 460              | 28,78 | 11,2 | 65,4           | 487,3          | 700                         | 34,0 | 14,5  | 84,1           | 617,1         |    |                       |
|                   |                    | Кефир                              | 150              | 4,2   | 3,8  | 6,15           | 107,0          | 180                         | 5,4  | 4,1   | 8,1            | 129,6         | 20 |                       |
|                   |                    | Хлеб пшеничный                     | 20               | 1,5   | 0,6  | 10,2           | 52,8           | 20                          | 1,5  | 0,6   | 10,2           | 52,8          | 9  |                       |
| Полдник           | Итого за полдник   |                                    | 170              | 5,7   | 4,4  | 16,4           | 159,8          | 200                         | 6,9  | 4,7   | 18,3           | 182,4         |    |                       |
|                   |                    | Капуста тушеная                    | 150              | 3,18  | 6,72 | 6,98           | 119,7          | 180                         | 3,8  | 8,06  | 8,37           | 143,64        | 15 |                       |
|                   |                    | Чай                                | 150              | -     | -    | 7,6            | 25,5           | 180                         | -    | -     | 8,1            | 30,6          | 9  |                       |
|                   |                    | Хлеб ржаной                        | 20               | 1,6   | 0,2  | 8,4            | 43,6           | 20                          | 1,6  | 0,2   | 8,4            | 43,6          | 11 |                       |
|                   |                    | Конфеты (мармелад)                 | 10               | 0,1   | 0,8  | 6,9            | 35,9           | 20                          | 0,2  | 1,6   | 13,8           | 71,8          |    |                       |
| Ужин              |                    | Фрукты свежие                      | 60               | 0,3   | 0,5  | 5,3            | 34             | 80                          | 0,4  | 0,6   | 5,8            | 39,0          |    |                       |
|                   |                    | Итого за ужин                      | 390              | 5,18  | 8,22 | 35,2           | 258,7          | 480                         | 6,0  | 10,5  | 44,5           | 328,64        |    |                       |
|                   |                    | Итого за день                      | 1455             | 55,9  | 45,3 | 162,0          | <u>1345,3</u>  | 1876                        | 66,2 | 56,11 | 199,5          | <u>1653,1</u> |    |                       |

# День 6

| День 6         |                    | Ранний возраст ( до 3 лет) |                  |      |       |             |             | Сад ( возраст старше 3 лет) |      |       |             |    |  | № рец епт а |
|----------------|--------------------|----------------------------|------------------|------|-------|-------------|-------------|-----------------------------|------|-------|-------------|----|--|-------------|
|                |                    | Выход блюда                | Пищевые вещества |      |       | Энерг. ценн | Выход блюда | Пищевые вещества            |      |       | Энерг. ценн |    |  |             |
|                |                    |                            | Б                | Ж    | У     |             |             | Б                           | Ж    | У     |             |    |  |             |
| Прием пищи     | Наименование блюда | 130                        | 7,68             | 5,12 | 32,1  | 204,3       | 150         | 9,7                         | 6,52 | 37,2  | 245,76      | 20 |  |             |
|                |                    | 180                        | 2,6              | 2,2  | 11,5  | 82,0        | 200         | 3,0                         | 2,8  | 13,4  | 90,0        | 9  |  |             |
|                |                    | 20/5/10                    | 3,7              | 5,4  | 11,3  | 108,1       | 30/6/12     | 5,0                         | 7,3  | 15,5  | 148,3       | 3  |  |             |
|                |                    | 345                        | 14,0             | 12,7 | 54,9  | 394,4       | 398         | 17,7                        | 16,6 | 66,1  | 484,1       |    |  |             |
|                |                    | 100                        | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 47,0        | 110         | 0,55                        | 0,11 | 11,1  | 51,7        | 14 |  |             |
| Второй завтрак | Итого за 2 завтрак | 40                         | 0,6              | 2,07 | 6,66  | 52,6        | 60          | 0,9                         | 3,1  | 11,8  | 78,9        | 24 |  |             |
|                |                    | 180                        | 1,5              | 1,2  | 6,6   | 44,4        | 200         | 1,7                         | 1,3  | 7,4   | 49,3        | 14 |  |             |
|                |                    | 130                        | 11,2             | 7,35 | 12,7  | 162,5       | 180         | 15,4                        | 10,2 | 17,6  | 225,0       | 28 |  |             |
|                |                    | 150                        | 0,3              | -    | 15,0  | 54,0        | 180         | 0,4                         | -    | 18,0  | 64,8        | 3  |  |             |
|                |                    | 20                         | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8        | 30          | 2,3                         | 0,9  | 15,3  | 78,6        | 9  |  |             |
| Полдник        | Итого за обед      | 20                         | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 43,6        | 30          | 2,3                         | 0,4  | 12,7  | 65,4        | 11 |  |             |
|                |                    | 540                        | 16,7             | 11,4 | 59,6  | 410,0       | 680         | 23,0                        | 15,9 | 82,8  | 562,0       |    |  |             |
|                |                    | 180                        | 0,9              | 0,18 | 18,2  | 84,6        | 180         | 0,9                         | 0,18 | 18,2  | 84,6        | 14 |  |             |
|                |                    | 20                         | 0,9              | 1,9  | 12,9  | 68,8        | 40          | 1,8                         | 3,8  | 25,8  | 137,6       |    |  |             |
|                |                    | 200                        | 1,8              | 2,1  | 31,1  | 153,4       | 220         | 2,7                         | 3,98 | 44,0  | 222,2       |    |  |             |
| Ужин           | Итого за полдник   | 150                        | 2,42             | 7,79 | 12,6  | 137,3       | 180         | 2,89                        | 9,34 | 15,1  | 164,7       | 16 |  |             |
|                |                    | 20                         | 2,54             | 2,3  | 0,17  | 31,4        | 40          | 5,08                        | 4,6  | 0,28  | 62,8        | 30 |  |             |
|                |                    | 180                        | -                | -    | 8,4   | 31,1,       | 200         | -                           | -    | 9,2   | 36,0        | 10 |  |             |
|                |                    | 20                         | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8        | 20          | 1,5                         | 0,6  | 10,2  | 52,8        | 9  |  |             |
|                |                    | 20                         | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 43,6        | 20          | 1,6                         | 0,2  | 8,4   | 43,6        | 11 |  |             |
|                | Итого за ужин      | 390                        | 8,1              | 10,9 | 39,2  | 296,2       | 460         | 11,1                        | 14,7 | 43,2  | 360,0       |    |  |             |
|                |                    | 1575                       | 41,1             | 37,2 | 194,9 | 1301,0      | 1868        | 55,1                        | 51,3 | 247,2 | 1680,0      |    |  |             |

| День 7         |                                        | Ранний возраст ( до 3 лет)       |                  |      |       |             |             | Сад (возраст старше 3 лет) |      |       |             |       |    | № рец епт а |
|----------------|----------------------------------------|----------------------------------|------------------|------|-------|-------------|-------------|----------------------------|------|-------|-------------|-------|----|-------------|
|                |                                        | Выход блюда                      | Пищевые вещества |      |       | Энерг. ценн | Выход блюда | Пищевые вещества           |      |       | Энерг. ценн |       |    |             |
|                |                                        |                                  | Б                | Ж    | У     |             |             | Б                          | Ж    | У     |             |       |    |             |
| Прием пищи     | Наименование блюда                     | Каша рисовая молочная (с изюмом) | 150              | 4,53 | 4,2   | 13,7        | 110,7       | 200                        | 6,04 | 5,6   | 18,2        | 145,6 | 36 |             |
|                |                                        | Какао с молоком                  | 150              | 2,2  | 2,1   | 10,0        | 67,5        | 180                        | 2,7  | 2,5   | 12,0        | 81,0  | 8  |             |
|                |                                        | Бутерброд с маслом               | 20/5             | 1,53 | 4,72  | 9,13        | 85,0        | 30/6                       | 2,2  | 6,8   | 13,2        | 122,4 | 2  |             |
|                |                                        | Итого за завтрак                 | 325              | 8,36 | 11,0  | 32,8        | 263,2       | 416                        | 10,5 | 14,9  | 43,4        | 349,0 |    |             |
| Второй завтрак | Сок фруктов                            | 100                              | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 47,0        | 110         | 0,55                       | 0,11 | 11,1  | 51,7        | 14    |    |             |
| Обед           | Салат из свеклы с черносливом          | 40                               | 0,44             | 2,1  | 4,58  | 38,7        | 60          | 0,67                       | 3,1  | 6,86  | 60,54       | 14    |    |             |
|                | Суп крестьянский со сметаной           | 150                              | 1,8              | 1,2  | 9,9   | 69,1        | 200         | 2,4                        | 1,6  | 13,2  | 92,1        | 7     |    |             |
|                | Тефтели из говядины ( котлета рубленая | 50                               | 7,8              | 6,8  | 3,1   | 105,6       | 70          | 10,9                       | 9,5  | 4,3   | 147,9       | 11    |    |             |
|                | Картофель отварной                     | 150                              | 2,8              | 4,23 | 16,2  | 144,44      | 180         | 3,47                       | 5,08 | 19,4  | 173,32      | 7     |    |             |
|                | Компот из чернослива и изюма           | 150                              | 0,45             | -    | 17,7  | 64,5        | 180         | 0,54                       | -    | 21,2  | 77,4        | 4     |    |             |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20                               | 1,5              | 0,6  | 10,2  | 52,8        | 30          | 2,3                        | 0,9  | 15,3  | 78,6        | 9     |    |             |
|                | Хлеб ржаной                            | 40                               | 3,12             | 0,5  | 16,9  | 87,2        | 50          | 3,9                        | 0,6  | 21,1  | 109,0       | 11    |    |             |
|                | Итого за обед                          | 600                              | 17,91            | 15,4 | 78,6  | 562,3       | 770         | 24,2                       | 20,8 | 101,4 | 738,9       |       |    |             |
| Полдник        | Кисель                                 | 150                              | -                | -    | 14,7  | 97,2        | 180         | -                          | -    | 17,6  | 116,6       | 21    |    |             |
|                | Сухарики (вафли)                       | 15                               | 1,0              | 2,0  | 5,2   | 41,5        | 30          | 1,9                        | 4,1  | 10,3  | 82,9        | 9     |    |             |
|                | Итого за полдник                       | 165                              | 1,0              | 2,0  | 19,9  | 158,1       | 210         | 1,9                        | 4,1  | 27,9  | 180,1       |       |    |             |
| Ужин           | Вареники ленивые                       | 120                              | 18,8             | 13,7 | 20,5  | 282,0       | 150         | 23,6                       | 17,1 | 25,7  | 352,5       | 28    |    |             |
|                | Соус сметанный                         | 15                               | 0,21             | 0,7  | 0,88  | 11,1        | 30          | 0,42                       | 1,5  | 1,76  | 22,23       | 4     |    |             |
|                | Чай с молоком                          | 150                              | 1,05             | 0,7  | 8,4   | 46,5        | 180         | 1,26                       | 1,26 | 10,1  | 55,8        | 9     |    |             |
|                | Итого за ужин                          | 285                              | 20,15            | 15,1 | 29,8  | 339,6       | 360         | 25,3                       | 19,9 | 37,6  | 430,5       |       |    |             |
|                | Итого за день                          | 1475                             | 47,92            | 43,6 | 171,2 | 1370,2      | 1866        | 62,5                       | 59,8 | 221,4 | 1750,2      |       |    |             |

| День 8            |                                           | Ранний возраст ( до 3 лет) |                  |      |       |                |                | Сад ( старше 3 лет) |      |       |                |    |  | №<br>ре<br>це<br>пта |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------|------|-------|----------------|----------------|---------------------|------|-------|----------------|----|--|----------------------|
| Прием<br>пищи     | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда             | Пищевые вещества |      |       | Энерг.<br>ценн | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества |      |       | Энерг.<br>ценн |    |  |                      |
|                   |                                           |                            | Б                | Ж    | У     |                |                | Б                   | Ж    | У     |                |    |  |                      |
| Завтрак           | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с  | 150                        | 3,75             | 4,35 | 19,8  | 132,0          | 200            | 5,0                 | 5,8  | 26,4  | 176,0          | 24 |  |                      |
|                   | Кофейный напиток из цикория               | 180                        | 4,3              | 4,3  | 19,8  | 133,1          | 200            | 4,8                 | 4,8  | 21,9  | 147,8          | 1  |  |                      |
|                   | Хлеб пшеничный с маслом, сыром            | 20/5/10                    | 3,7              | 5,4  | 11,3  | 108,1          | 30/6/12        | 5,0                 | 7,3  | 15,5  | 148,3          | 3  |  |                      |
|                   | Итого за завтрак                          | 365                        | 11,8             | 14,1 | 50,5  | 373,2          | 448            | 14,8                | 17,9 | 63,8  | 472,1          |    |  |                      |
| Второй<br>завтрак | Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак | 100                        | 3,0              | 2,3  | 4,5   | 72,0           | 130            | 3,9                 | 3,0  | 5,9   | 93,6           | 14 |  |                      |
| Обед              | Салат из моркови с яблоками, курагой      | 40                         | 0,52             | 2,05 | 4,38  | 38,04          | 60             | 0,77                | 3,08 | 6,56  | 57,06          | 21 |  |                      |
|                   | Борщ на мясном бульоне со сметаной        | 160                        | 2,5              | 1,4  | 4,3   | 51,9           | 200            | 3,1                 | 1,7  | 5,4   | 64,9           | 1  |  |                      |
|                   | Курица отварная                           | 50                         | 11,1             | 7,11 | -     | 139,5          | 60             | 13,4                | 8,23 | -     | 166,2          | 12 |  |                      |
|                   | Капуста тушеная                           | 150                        | 3,18             | 6,72 | 6,98  | 119,7          | 180            | 3,8                 | 8,06 | 8,37  | 143,64         | 5  |  |                      |
|                   | Кисель                                    | 150                        | -                | -    | 14,7  | 60,0           | 180            | -                   | -    | 17,6  | 72,0           | 14 |  |                      |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 30                         | 2,3              | 0,9  | 15,3  | 78,6           | 40             | 3,0                 | 1,2  | 20,4  | 105,6          | 9  |  |                      |
|                   | Хлеб ржаной                               | 40                         | 3,12             | 0,5  | 16,9  | 87,2           | 50             | 3,9                 | 0,6  | 21,1  | 109,0          | 11 |  |                      |
| Полдник           | Итого за обед                             | 620                        | 22,72            | 18,7 | 62,6  | 601,6          | 770            | 28,0                | 22,9 | 79,4  | 691,7          |    |  |                      |
|                   | Компот из яблок, изюма                    | 150                        | 0,2              | -    | 14,4  | 54,0           | 180            | 0,3                 | -    | 17,3  | 64,8           | 20 |  |                      |
|                   | Вафли (пряники)                           | 30                         | 1,9              | 4,1  | 10,3  | 82,9           | 50             | 3,1                 | 6,8  | 17,2  | 138,1          |    |  |                      |
| Ужин              | Итого за полдник                          | 180                        | 2,1              | 4,1  | 24,7  | 136,9          | 230            | 3,4                 | 6,8  | 34,5  | 202,9          |    |  |                      |
|                   | Блины со сметаной (джемом, повидлом)      | 120                        | 32,8             | 12,8 | 12,6  | 195,1          | 150            | 40,9                | 16,0 | 15,7  | 243,9          | 8  |  |                      |
|                   | Чай                                       | 180                        | -                | -    | 8,3   | 31,0           | 200            | -                   | -    | 9,2   | 34,0           | 11 |  |                      |
|                   | Фрукты                                    | 60                         | 0,3              | 0,5  | 5,3   | 34             | 80             | 0,4                 | 0,6  | 5,8   | 39,0           |    |  |                      |
|                   | Итого за ужин                             | 360                        | 33,1             | 13,3 | 26,2  | 260,1          | 430            | 41,3                | 16,6 | 30,7  | 316,9          |    |  |                      |
| Итого за день     |                                           | 1625                       | 72,72            | 52,5 | 168,5 | 1443,8         | 2008           | 91,4                | 67,2 | 214,3 | 1777,2         |    |  |                      |

| День 9            |  |                                                 | Ранний возраст (до 3 лет) |                    |                |                  |        |   | Сад (возраст старше 3 лет) |                |                     |       |        |                | №<br>ре-<br>сеп-<br>та |
|-------------------|--|-------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------|------------------|--------|---|----------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|----------------|------------------------|
|                   |  |                                                 | Прием<br>пищи             | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |   | Энерг.<br>ценн             | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества |       |        | Энерг.<br>ценн |                        |
|                   |  |                                                 |                           |                    |                | Б                | Ж      | У |                            |                | Б                   | Ж     | У      |                |                        |
| Завтрак           |  | Каша из овсяных хлопьев молочная                | 150                       | 5,0                | 8.25           | 17.0             | 151.08 |   | 200                        | 6,66           | 11.0                | 22.6  | 216.44 | 1              |                        |
|                   |  | Какао-напиток с молоком                         | 180                       | 5.6                | 5.8            | 20.1             | 152.8  |   | 190                        | 5.9            | 6.1                 | 21.2  | 161.3  | 8              |                        |
|                   |  | Хлеб пшеничный с маслом                         | 25                        | 1,53               | 4.72           | 9.13             | 85.0   |   | 36                         | 2,2            | 6.8                 | 13.2  | 122.4  | 1              |                        |
|                   |  | Итого за завтрак                                | 355                       | 12.1               | 18.8           | 28.2             | 387.9  |   | 426                        | 14.8           | 23.9                | 57.0  | 500.1  |                |                        |
| Второй<br>завтрак |  | Фрукты свежие                                   | 100                       | 0,4                | 0,4            | 9.8              | 44,0   |   | 110                        | 0,5            | 0,5                 | 10.7  | 48.4   | 14             |                        |
| Обед              |  | Итого за 2 завтрак                              |                           |                    |                |                  |        |   |                            |                |                     |       |        |                |                        |
|                   |  | Салат из капусты с кукурузой консер             | 40                        | 0,64               | 2,68           | 4,76             | 42.8   |   | 60                         | 0,96           | 4.02                | 7.14  | 64.2   | 22             |                        |
|                   |  | Суп гороховый вегетарианский                    | 160                       | 4.6                | 0.4            | 12.9             | 81.5   |   | 200                        | 2.4            | 1.6                 | 13.2  | 92.1   | 5              |                        |
|                   |  | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 150                       | 3.3                | 4.7            | 8.0              | 210.1  |   | 180                        | 3.9            | 5.62                | 9.65  | 252.1  | 36             |                        |
|                   |  | Итого за обед                                   |                           |                    |                |                  |        |   |                            |                |                     |       |        |                |                        |
| Полдник           |  | Компот из яблок и чернослива                    | 150                       | 0,3                | -              | 14,4             | 52,5   |   | 180                        | 0,36           | -                   | 17,3  | 63,0   | 7              |                        |
|                   |  | Хлеб пшеничный                                  | 20                        | 1.5                | 0.6            | 10.2             | 52,8   |   | 30                         | 2.3            | 0.9                 | 15.3  | 78,6   | 9              |                        |
|                   |  | Хлеб ржаной                                     | 20                        | 1.6                | 0.2            | 8.4              | 43.6   |   | 30                         | 2.3            | 0.4                 | 12.7  | 65.4   | 11             |                        |
|                   |  | Итого за полдник                                |                           |                    |                |                  |        |   |                            |                |                     |       |        |                |                        |
| Ужин              |  | Сок фруктовый                                   | 540                       | 11.94              | 8.6            | 58.7             | 483.3  |   | 680                        | 12.2           | 12.5                | 75.3  | 615.4  | 12             |                        |
|                   |  | Ватрушка с творогом (повидлом, джем)            | 150                       | 0.8                | 0.2            | 15.2             | 70.5   |   | 180                        | 0,9            | 0,18                | 18.2  | 84.6   | 2              |                        |
|                   |  | Итого за ужин                                   |                           |                    |                |                  |        |   |                            |                |                     |       |        |                |                        |
|                   |  | Каша гречневая рассыпчатая                      | 210                       | 8.66               | 7.64           | 40.1             | 226.5  |   | 250                        | 10.1           | 8.86                | 47.3  | 266.6  | 9              |                        |
|                   |  | Молоко кипяченое                                | 180                       | 5.5                | 4.9            | 9.1              | 102.0  |   | 200                        | 6.1            | 5.4                 | 10.1  | 113.3  | 13             |                        |
|                   |  | Хлеб пшеничный                                  | 200                       | 1.5                | 0.6            | 10.2             | 52.8   |   | 200                        | 1.5            | 0.6                 | 10.2  | 52.8   | 10             |                        |
|                   |  | Итого за день                                   |                           |                    |                |                  |        |   |                            |                |                     |       |        |                |                        |
|                   |  | Итого за ужин                                   | 530                       | 15.55              | 12.7           | 61.5             | 425.3  |   | 560                        | 16.7           | 13.7                | 64.2  | 454.6  |                |                        |
|                   |  | Итого за день                                   | 1735                      | 48.65              | 48.14          | 198.3            | 1567.0 |   | 2066                       | 54.3           | 59.5                | 254.5 | 1885.1 |                |                        |

| День 10                    |                    | Ранний возраст (до 3 лет)                   |                  |       |      |                |                        | Сад (возраст старше 3 лет) |      |      |                |        |    | №<br>ре<br>це<br>пта |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------|------------------|-------|------|----------------|------------------------|----------------------------|------|------|----------------|--------|----|----------------------|
|                            |                    | Выхо<br>д<br>блюд<br>а                      | Пищевые вещества |       |      | Энерг.<br>ценн | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые<br>вещества        |      |      | Энерг.<br>ценн |        |    |                      |
|                            |                    |                                             | Б                | Ж     | У    |                |                        | Б                          | Ж    | У    |                |        |    |                      |
| Прием<br>пищи              | Наименование блюда | Каша пшеничная молочная (кукурузная молочн) | 150              | 5,24  | 7,82 | 18,8           | 166,79                 | 200                        | 6,98 | 10,4 | 25,0           | 222,38 | 4  |                      |
|                            |                    | Кофейный напиток с молоком                  | 150              | 2,3   | 2,1  | 10,1           | 68,0                   | 200                        | 3,0  | 2,8  | 13,4           | 90,0   | 1  |                      |
|                            |                    | Бутерброд с сыром                           | 35               | 3,7   | 5,4  | 11,3           | 108,1                  | 48                         | 5,0  | 7,3  | 15,5           | 148,3  | 3  |                      |
|                            |                    | Итого за завтрак                            | 335              | 11,2  | 15,3 | 40,2           | 342,9                  | 448                        | 15,0 | 20,5 | 53,9           | 460,7  |    |                      |
| Второй<br>завтрак          | Итого за 2 завтрак | Сок фруктовый                               | 100              | 0,5   | 0,1  | 10,1           | 47,0                   | 110                        | 0,55 | 0,11 | 11,1           | 51,7   | 14 |                      |
|                            |                    | Салат из капусты и моркови с р/м            | 40               | 0,66  | 2,8  | 1,96           | 36,3                   | 60                         | 0,99 | 4,25 | 2,95           | 54,46  | 6  |                      |
| Обед                       | Итого за обед      | Суп – лапша на курином бульоне              | 150              | 1,4   | 2,1  | 9,0            | 58,5                   | 200                        | 1,8  | 2,8  | 12,0           | 78,0   | 20 |                      |
|                            |                    | Шницель рыбн. натур ( котлета любит)        | 50               | 7,5   | 2,2  | 4,9            | 69,2                   | 60                         | 8,9  | 2,7  | 5,8            | 82,9   | 19 |                      |
|                            |                    | Свекла тушеная                              | 150              | 2,45  | 4,5  | 12,3           | 102,81                 | 180                        | 2,93 | 5,4  | 14,7           | 123,37 | 18 |                      |
|                            |                    | Напиток из плодов шиповника                 | 150              | 0,3   | -    | 15,0           | 54,0                   | 180                        | 0,4  | -    | 18,0           | 64,8   | 17 |                      |
|                            |                    | Хлеб пшеничный                              | 20               | 1,5   | 0,6  | 10,2           | 52,8                   | 30                         | 2,3  | 0,9  | 15,3           | 78,6   | 9  |                      |
|                            |                    | Хлеб ржаной                                 | 20               | 1,6   | 0,2  | 8,4            | 43,6                   | 30                         | 2,3  | 0,4  | 12,7           | 65,4   | 11 |                      |
|                            |                    | Итого за обед                               | 580              | 15,41 | 12,4 | 61,8           | 417,2                  | 740                        | 19,6 | 16,5 | 81,5           | 547,5  |    |                      |
| Полдник                    | Итого за полдник   | Ряженка                                     | 150              | 4,4   | 3,8  | 6,3            | 76,0                   | 170                        | 4,9  | 4,3  | 7,1            | 86,1   | 14 |                      |
|                            |                    | Бутерброд с повидлом (джемом)               | 30               | 1,4   | 2,1  | 15,8           | 87,8                   | 40                         | 1,8  | 2,9  | 21,0           | 117,0  | 9  |                      |
| Ужин                       | Итого за ужин      | Итого за полдник                            | 180              | 5,8   | 5,9  | 22,1           | 163,8                  | 210                        | 6,7  | 7,2  | 28,1           | 203,1  |    |                      |
|                            |                    | Запеканка картофельная с отварным мясом     | 150              | 12,7  | 12,5 | 10,9           | 227,9                  | 180                        | 15,3 | 15,0 | 13,1           | 273,9  | 32 |                      |
|                            |                    | Соус томатный                               | 20               | 0,28  | 1,0  | 1,17           | 14,82                  | 20                         | 0,28 | 1,0  | 1,17           | 14,82  | 4  |                      |
|                            |                    | Кисель                                      | 180              | -     | -    | 17,6           | 72,0                   | 200                        | -    | -    | 19,6           | 80,0   | 19 |                      |
|                            |                    | Хлеб ржаной                                 | 20               | 1,5   | 0,6  | 10,2           | 52,8                   | 20                         | 1,5  | 0,6  | 10,2           | 52,8   | 11 |                      |
|                            |                    | Конфеты (зефир)                             | 20               | 0,3   | 1,6  | 13,9           | 71,8                   | 40                         | 0,6  | 3,2  | 27,8           | 143,6  |    |                      |
|                            |                    | Итого за ужин                               | 100              | 0,2   | 0,6  | 15,0           | 65,0                   | 110                        | 0,22 | 0,66 | 16,5           | 71,5   |    |                      |
| Итого за 10 дней (среднее) | Итого за день      | Фрукты свежие                               | 490              | 14,98 | 16,3 | 68,8           | 432,5                  | 570                        | 17,9 | 20,5 | 88,4           | 636,6  |    |                      |
|                            |                    | Итого за день                               | 1685             | 47,9  | 50,0 | 203,0          | 1403,4                 | 2078                       | 59,8 | 64,8 | 263,0          | 1899,6 |    |                      |
|                            |                    | Итого за 10 дней (среднее)                  | 1610             | 53,0  | 35   | 196            | 1451                   | 1967                       | 65   | 55   | 247            | 1831   |    |                      |