

Утверждаю:

Основное десятидневное меню для организации питания детей 1,5-3 лет, 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ детский сад №9 "Солнышко" г.Чкаловск Весна-Лето 2026г.

| 1 день    |                                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. | Витамин |
|-----------|---------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|------------|---------|
| № рец.    |                                 |              | Белки               | Жиры  | Углеводы | Ценность,  | С       |
| Завтрак   |                                 |              |                     |       |          |            |         |
| 235       | Каша пшенная вязкая             | 154          | 6                   | 5     | 28       | 189        | 1       |
|           |                                 | 185          | 8                   | 6     | 34       | 227        | 1,2     |
| 1         | Бутерброд с маслом              | 35           | 2,3                 | 4,6   | 15,1     | 110        | 0       |
|           |                                 | 45           | 2,9                 | 5,9   | 19,4     | 141        | 0       |
| 4         | Кофейный напиток                | 150          | 3,6                 | 3,2   | 14,2     | 96         | 0,5     |
|           |                                 | 180          | 4,3                 | 3,8   | 17       | 115        | 0,6     |
|           | ИТОГО:                          | 339          | 11,9                | 12,8  | 57,3     | 395        | 1,5     |
|           |                                 | 410          | 15,2                | 15,7  | 70,4     | 483        | 1,8     |
| 2 завтрак |                                 |              |                     |       |          |            |         |
| 501       | Сок фруктовый                   | 130          | 0,7                 | 0,3   | 13       | 56         | 3       |
|           |                                 | 150          | 0,8                 | 0,3   | 15       | 65         | 3       |
|           | ИТОГО:                          | 130          | 8                   | 0,3   | 13       | 56         | 3       |
|           |                                 | 150          | 0,8                 | 0,3   | 15       | 65         | 3       |
| Обед      |                                 |              |                     |       |          |            |         |
| 148       | Овощи порционные свежие         | 30           | 0,2                 | 0,1   | 0,6      | 3,3        | 1       |
|           |                                 | 50           | 0,4                 | 0,1   | 0,9      | 5,5        | 2       |
| 104       | Щи из св.капусты на м/к бульоне | 155          | 1                   | 3,3   | 2,4      | 87         | 5,5     |
|           |                                 | 206          | 1,4                 | 4,5   | 3,1      | 116        | 7       |
| 330       | Плов из говядины                | 130          | 10,6                | 11,8  | 22,5     | 239        | 0,6     |
|           |                                 | 150          | 12,2                | 13,6  | 26       | 276        | 0,7     |
| 491       | Компот из ягод                  | 150          | 0,1                 | 0,1   | 8,03     | 33         | 12,4    |
|           |                                 | 180          | 0,2                 | 0,1   | 10,2     | 39,6       | 16,1    |
| 2         | Хлеб ржаной                     | 30           | 2                   | 0,4   | 10       | 51         | 0       |
|           |                                 | 40           | 2,6                 | 0,5   | 13,4     | 68         | 0       |
|           | ИТОГО:                          | 495          | 13,9                | 15,7  | 43,53    | 413,3      | 19,5    |
|           |                                 | 626          | 16,8                | 18,8  | 53,6     | 505,1      | 25,8    |
| Полдник   |                                 |              |                     |       |          |            |         |
| 541       | Булочка ванильная               | 60           | 5,3                 | 4,7   | 28,8     | 179        | 0       |
|           |                                 | 60           | 5,3                 | 4,7   | 28,8     | 179        | 0       |
| 479       | Кисель из ягод                  | 150          | 0,15                | 0,15  | 16,5     | 67,5       | 0,8     |
|           |                                 | 180          | 0,18                | 0,18  | 19,8     | 81,9       | 1       |
|           | ИТОГО:                          | 210          | 5,45                | 4,85  | 45,3     | 246,5      | 0,8     |
|           |                                 | 240          | 5,48                | 4,88  | 48,6     | 260,9      | 1       |
|           | ИТОГО за день:                  | 1174         | 39,25               | 33,65 | 159,13   | 1110,8     | 24,8    |
|           |                                 | 1426         | 38,28               | 39,68 | 187,6    | 1314       | 31,6    |

| 2 день |                                     | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|-------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда                  |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                             |              |                     |       |          |                      |           |
| 268    | Омлет натуральный                   | 125          | 11                  | 16.3  | 2.7      | 200                  | 0.4       |
|        |                                     | 145          | 13                  | 19    | 3.1      | 232                  | 0.5       |
| 3      | Бутерброд с сыром                   | 40           | 4.6                 | 3.4   | 14.2     | 106                  | 0.07      |
|        |                                     | 55           | 6.1                 | 5.1   | 19.1     | 152                  | 0.09      |
| 7      | Какао с молоком                     | 150          | 3.3                 | 2.9   | 13.8     | 94                   | 0.7       |
|        |                                     | 180          | 4                   | 3.5   | 16.6     | 113                  | 0.8       |
|        | ИТОГО:                              | 315          | 18.9                | 22.6  | 30.7     | 400                  | 1.17      |
|        |                                     | 380          | 23.1                | 27.6  | 38.8     | 497                  | 1.39      |
|        | 2 завтрак                           |              |                     |       |          |                      |           |
| 82     | Фрукты свежие(яблоки)               | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                                     | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | ИТОГО:                              | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                                     | 100          | 4.35                | 3.75  | 10       | 44                   | 7         |
|        | Обед                                |              |                     |       |          |                      |           |
| 157    | Овощи консервированные отварные     | 30           | 0.9                 | 1.6   | 1.6      | 20                   | 0.8       |
|        |                                     | 50           | 1.5                 | 1.9   | 2.7      | 34                   | 1         |
| 129    | Суп картофельный с макаронными изд. | 150          | 2                   | 2.5   | 11       | 93                   | 5         |
|        |                                     | 200          | 2.15                | 3.4   | 14.6     | 112                  | 6.6       |
| 376/1  | Рагу из птицы                       | 130          | 13.6                | 12.3  | 14.1     | 207                  | 5.7       |
|        |                                     | 150          | 15.7                | 14.2  | 16.3     | 239                  | 6.6       |
| 496    | Напиток из шиповника                | 150          | 0.5                 | 0.1   | 13.7     | 59                   | 40        |
|        |                                     | 180          | 0.6                 | 0.2   | 16.4     | 71                   | 48        |
| 2      | Хлеб ржаной                         | 30           | 2                   | 0.4   | 10       | 51                   | 0         |
|        |                                     | 40           | 2.6                 | 0.5   | 13.4     | 68                   | 0         |
|        | ИТОГО:                              | 490          | 19                  | 16.9  | 50.4     | 430                  | 51.5      |
|        |                                     | 620          | 22.55               | 20.2  | 63.4     | 524                  | 62.2      |
|        | Полдник                             |              |                     |       |          |                      |           |
| 282    | Запеканка рисовая с творогом        | 90           | 6.1                 | 3.2   | 20.4     | 135                  | 0.2       |
|        |                                     | 115          | 7.8                 | 4     | 26       | 172                  | 0.3       |
| 459    | Чай с лимоном                       | 150          | 0.2                 | 0     | 7        | 30                   | 0.8       |
|        |                                     | 180          | 0.3                 | 0.1   | 9        | 36                   | 1         |
|        | ИТОГО:                              | 240          | 6.3                 | 3.2   | 27.4     | 165                  | 1         |
|        |                                     | 295          | 8.1                 | 4.1   | 35       | 208                  | 1.3       |
|        | ИТОГО за день:                      | 1145         | 44.6                | 43.1  | 118.5    | 1039                 | 60.67     |
|        |                                     | 1395         | 58.1                | 55.65 | 147.2    | 1273                 | 71.89     |

| 3 день    |                                    | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. ценность, | Витамин С |
|-----------|------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------|-----------|
|           | Наименование блюда                 |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                      |           |
| № рец.    | Завтрак                            |              |                     |       |          |                      |           |
| 234       | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 154          | 5.4                 | 7     | 22       | 166                  | 1.1       |
|           |                                    | 185          | 6.5                 | 8.4   | 27       | 199                  | 1.2       |
| 1         | Бутерброд с маслом                 | 35           | 2.3                 | 4.6   | 15.1     | 110                  | 0         |
|           |                                    | 45           | 2.9                 | 5.9   | 19.4     | 141                  | 0         |
| 4         | Кофейный напиток                   | 150          | 3.6                 | 3.2   | 14.2     | 96                   | 0.5       |
|           |                                    | 180          | 4.3                 | 3.8   | 17       | 115                  | 0.6       |
|           |                                    | 339          | 11.3                | 14.8  | 51.3     | 372                  | 1.6       |
|           | ИТОГО:                             | 410          | 13.7                | 18.1  | 63.4     | 455                  | 1.8       |
| 2 завтрак |                                    |              |                     |       |          |                      |           |
| 501       | Сок фруктовый                      | 130          | 0.7                 | 0.3   | 13       | 56                   | 3         |
|           |                                    | 150          | 0.8                 | 0.3   | 15       | 65                   | 3         |
|           |                                    | 150          | 0.6                 | 0.6   | 14.7     | 66                   | 15        |
|           | ИТОГО:                             | 150          | 0.6                 | 0.6   | 14.7     | 66                   | 15        |
| Обед      |                                    |              |                     |       |          |                      |           |
| 27        | Морковь отварная                   | 40           | 0.6                 | 1.3   | 6.1      | 25                   | 1.7       |
|           |                                    | 60           | 0.9                 | 2     | 9.1      | 36.5                 | 2.6       |
| 143       | Гренки                             | 15           | 1.1                 | 0.12  | 6.8      | 32.9                 | 0         |
|           |                                    | 15           | 1.1                 | 0.12  | 6.8      | 32.9                 | 0         |
| 97        | Суп молочный с овощами             | 154          | 3.39                | 3.26  | 9.86     | 83                   | 5.76      |
|           |                                    | 205          | 4.52                | 4.35  | 13.15    | 110                  | 7.68      |
| 300       | Рыба, запеченная в омлете          | 60           | 9                   | 2.2   | 2.3      | 65                   | 0.3       |
|           |                                    | 80           | 12                  | 2.9   | 3.1      | 86                   | 0.4       |
| 377       | Пюре картофельное                  | 110          | 3                   | 4.4   | 6.4      | 77                   | 2.6       |
|           |                                    | 130          | 3.5                 | 5.2   | 7.6      | 91                   | 3.1       |
| 495       | Компот из с/ф                      | 150          | 0.4                 | 0     | 15       | 63                   | 0.2       |
|           |                                    | 180          | 0.5                 | 0     | 18       | 75.6                 | 0.3       |
| 2         | Хлеб ржаной                        | 30           | 2                   | 0.4   | 10       | 51                   | 0         |
|           |                                    | 40           | 2.6                 | 0.5   | 13.4     | 68                   | 0         |
|           |                                    | 559          | 19.49               | 11.68 | 56.46    | 396.9                | 10.56     |
|           | ИТОГО:                             | 710          | 25.12               | 15.07 | 71.15    | 500                  | 14.08     |
| Полдник   |                                    |              |                     |       |          |                      |           |
| 523       | Блинчики                           | 110          | 8.4                 | 13.07 | 33.7     | 286                  | 0.7       |
|           |                                    | 135          | 10.3                | 16.04 | 41.4     | 351                  | 0.8       |
| 457       | Чай с сахаром                      | 150          | 0.15                | 0     | 7        | 28.5                 | 0         |
|           |                                    | 180          | 0.18                | 0     | 8.4      | 34.2                 | 0         |
|           |                                    | 260          | 8.55                | 13.07 | 40.7     | 314.5                | 0.7       |
|           | ИТОГО:                             | 315          | 10.48               | 16.04 | 49.8     | 385.2                | 0.8       |
|           |                                    | 1308         | 39.94               | 40.15 | 163.16   | 1149.4               | 27.86     |
|           | ИТОГО за день:                     | 1585         | 49.9                | 49.81 | 199.05   | 1406.2               | 31.68     |

| 4 день |                            | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|----------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда         |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                    |              |                     |       |          |                      |           |
| 139    | Суп молочный с макаронными | 150          | 4.3                 | 4.8   | 14.7     | 120                  | 0.7       |
|        |                            | 180          | 5.1                 | 5.8   | 17.7     | 144                  | 0.8       |
| 1      | Бутерброд с маслом         | 35           | 2.3                 | 4.6   | 15.1     | 110                  | 0         |
|        |                            | 45           | 2.9                 | 5.9   | 19.4     | 141                  | 0         |
| 7      | Какао с молоком            | 150          | 3.3                 | 2.9   | 13.8     | 94                   | 0.7       |
|        |                            | 180          | 4                   | 3.5   | 16.6     | 113                  | 0.8       |
|        | ИТОГО:                     | 335          | 9.9                 | 12.3  | 43.6     | 324                  | 1.4       |
|        |                            | 405          | 12                  | 15.2  | 53.7     | 398                  | 1.8       |
|        | 2 завтрак                  |              |                     |       |          |                      |           |
| 82     | Фрукты свежие(яблоки)      | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                            | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | ИТОГО:                     | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                            | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | Обед                       |              |                     |       |          |                      |           |
| 150    | Икра кабачковая            | 30           | 0.6                 | 2.7   | 2.3      | 35.4                 | 2.1       |
|        |                            | 50           | 0.9                 | 4.5   | 3.9      | 59                   | 3.5       |
| 77/1   | Суп картофельный с рыбой   | 150          | 1.2                 | 14    | 8.9      | 83.4                 | 3.7       |
|        |                            | 200          | 1.6                 | 1.9   | 11.9     | 111.2                | 4.9       |
| 380/1  | Капуста тушеная с птицей   | 130          | 11.8                | 11.2  | 10       | 189                  | 5.2       |
|        |                            | 150          | 13.6                | 13    | 12       | 218                  | 6         |
| 2      | Хлеб ржаной                | 30           | 2                   | 0.4   | 10       | 51                   | 0         |
|        |                            | 40           | 2.6                 | 0.5   | 13.4     | 68                   | 0         |
| 491    | Компот из ягод             | 150          | 0.1                 | 0.1   | 8.03     | 33                   | 12.4      |
|        |                            | 180          | 0.2                 | 0.1   | 10.2     | 39.6                 | 16.1      |
|        | ИТОГО:                     | 490          | 15.7                | 28.4  | 39.23    | 391.8                | 23.4      |
|        |                            | 620          | 18.9                | 20    | 51.4     | 495.8                | 30.5      |
|        | Полдник                    |              |                     |       |          |                      |           |
| 230    | Каша манная                | 154          | 2.02                | 3.4   | 11.4     | 157                  | 0         |
|        |                            | 185          | 3                   | 5.06  | 16.9     | 188                  | 0         |
| 457    | Чай с сахаром              | 150          | 0.15                | 0     | 7        | 28.5                 | 0         |
|        |                            | 180          | 0.18                | 0     | 8.4      | 34.2                 | 0         |
| ПР     | Хлеб пшеничный             | 25           | 1.9                 | 0.8   | 12.5     | 65                   | 0         |
|        |                            | 35           | 2.6                 | 1.1   | 17.5     | 91                   | 0         |
|        | ИТОГО за день:             | 329          | 4.07                | 4.2   | 30.9     | 250.5                | 0         |
|        |                            | 400          | 5.78                | 6.16  | 42.8     | 313.2                | 0         |
|        | ИТОГО за день:             | 1254         | 30.07               | 45.3  | 123.73   | 1010.3               | 31.8      |
|        |                            | 1525         | 37.08               | 41.76 | 157.9    | 1251                 | 39.3      |

| 5 день |                           | Масса порции | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|---------------------------|--------------|---------------------|------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда        |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                   |              |                     |      |          |                      |           |
| 213    | Каша гречневая вязкая     | 154          | 6,7                 | 5,7  | 24,2     | 175                  | 0,5       |
|        |                           | 185          | 8,1                 | 6,8  | 29,1     | 210                  | 0,6       |
| 1      | Бутерброд с маслом        | 35           | 2,3                 | 4,6  | 15,1     | 110                  | 0         |
|        |                           | 45           | 2,9                 | 5,9  | 19,4     | 141                  | 0         |
| 4      | Кофейный напиток          | 150          | 3,6                 | 3,2  | 14,2     | 96                   | 0,5       |
|        |                           | 180          | 4,3                 | 3,8  | 17       | 115                  | 0,6       |
|        | ИТОГО:                    | 339          | 12,6                | 13,5 | 53,5     | 381                  | 1         |
|        |                           | 410          | 15,3                | 16,5 | 65,5     | 466                  | 1,2       |
|        | 2 завтрак                 |              |                     |      |          |                      |           |
| 501    | Сок фруктовый             | 130          | 0,7                 | 0,3  | 13       | 56                   | 3         |
|        |                           | 150          | 0,8                 | 0,3  | 15       | 65                   | 3         |
|        | ИТОГО:                    | 130          | 0,7                 | 0,3  | 13       | 56                   | 3         |
|        |                           | 150          | 0,8                 | 0,3  | 15       | 65                   | 3         |
|        | Обед                      |              |                     |      |          |                      |           |
| 148    | Овощи порционные свежие   | 30           | 0,2                 | 0,1  | 0,6      | 3,3                  | 1         |
|        |                           | 50           | 0,4                 | 0,1  | 0,9      | 5,5                  | 2         |
| 95/1   | Борщ с картофелем и мясом | 155          | 1,2                 | 3,2  | 6,3      | 102                  | 4,9       |
|        |                           | 206          | 1,5                 | 4,1  | 8,4      | 136                  | 6,4       |
| 334    | Запеканка с печенью       | 134          | 11,7                | 10,1 | 10,9     | 194                  | 7         |
|        |                           | 155          | 13,5                | 11,7 | 12,7     | 225                  | 8,2       |
| 486    | Компот из свежих плодов   | 150          | 0,1                 | 0,1  | 8        | 34                   | 0,5       |
|        |                           | 180          | 0,1                 | 0,1  | 10       | 42                   | 0,6       |
| 2      | Хлеб ржаной               | 30           | 2                   | 0,4  | 10       | 51                   | 0         |
|        |                           | 40           | 2,6                 | 0,5  | 13,4     | 68                   | 0         |
|        | ИТОГО:                    | 499          | 15,2                | 13,9 | 35,8     | 384,3                | 13,4      |
|        |                           | 631          | 18,1                | 16,5 | 45,4     | 476,5                | 17,2      |
|        | Полдник                   |              |                     |      |          |                      |           |
| 531    | Ватрушка с творогом       | 60           | 3,5                 | 1,4  | 34,8     | 166                  | 0         |
|        |                           | 60           | 3,5                 | 1,4  | 34,8     | 166                  | 0         |
| 469    | Молоко кипяченое          | 150          | 4,3                 | 3,9  | 6,8      | 80,2                 | 1,1       |
|        |                           | 180          | 5,2                 | 4,7  | 8,2      | 96,3                 | 1,2       |
|        | ИТОГО:                    | 210          | 7,8                 | 5,3  | 41,6     | 246,2                | 1,1       |
|        |                           | 240          | 8,7                 | 6,1  | 43       | 262,3                | 1,2       |
|        | ИТОГО за день:            | 1178         | 36,3                | 33   | 143,9    | 1067,5               | 18,5      |
|        |                           | 1431         | 42,9                | 39,4 | 168,9    | 1269,8               | 22,6      |

| 6 день |                                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|---------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда              |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                         |              |                     |      |          |                      |           |
| 236    | Каша молочная рисовая           | 154          | 5,7                 | 7,6  | 25,5     | 188,5                | 0,1       |
|        |                                 | 185          | 6,8                 | 9,1  | 30,5     | 226,2                | 0,12      |
| 1      | Бутерброд с маслом              | 35           | 2,3                 | 4,6  | 15,1     | 110                  | 0         |
|        |                                 | 45           | 2,9                 | 5,9  | 19,4     | 141                  | 0         |
| 7      | Какао с молоком                 | 150          | 3,3                 | 2,9  | 13,8     | 94                   | 0,7       |
|        |                                 | 180          | 4                   | 3,5  | 16,6     | 113                  | 0,8       |
|        | ИТОГО:                          | 339          | 11,3                | 15,1 | 54,4     | 392,5                | 0,8       |
|        |                                 | 410          | 13,7                | 18,5 | 66,5     | 480,2                | 0,92      |
|        | 2 завтрак                       |              |                     |      |          |                      |           |
| 501    | Сок фруктовый                   | 130          | 0,7                 | 0,3  | 13       | 56                   | 3         |
|        |                                 | 150          | 0,8                 | 0,3  | 15       | 65                   | 3         |
|        | ИТОГО:                          | 130          | 0,7                 | 0,5  | 13       | 56                   | 3         |
|        |                                 | 150          | 0,8                 | 0,3  | 15       | 65                   | 3         |
|        | Обед                            |              |                     |      |          |                      |           |
| 148    | Овощи порционные свежие         | 30           | 0,2                 | 0,1  | 0,6      | 3,3                  | 1         |
|        |                                 | 50           | 0,4                 | 0,1  | 0,9      | 5,5                  | 2         |
| 104    | Щи из св.капусты на м/к бульоне | 155          | 1                   | 3,3  | 2,4      | 87                   | 5,1       |
|        |                                 | 206          | 1,4                 | 4,5  | 3,1      | 116                  | 6,8       |
| 328    | Жаркое по-домашнему             | 130          | 12,2                | 9,3  | 16,8     | 200                  | 9,7       |
|        |                                 | 150          | 14,1                | 10,8 | 19,4     | 230                  | 11,2      |
| 495    | Компот из С/ф                   | 150          | 0,4                 | 0    | 15       | 63                   | 0,2       |
|        |                                 | 180          | 0,5                 | 0    | 18       | 75                   | 0,3       |
| 2      | Хлеб ржаной                     | 30           | 2                   | 0,4  | 10       | 51                   | 0         |
|        |                                 | 40           | 2,6                 | 0,5  | 13,4     | 68                   | 0         |
|        | ИТОГО:                          | 495          | 15,8                | 13,1 | 44,8     | 404,3                | 16        |
|        |                                 | 626          | 19                  | 15,9 | 54,8     | 494,5                | 20,3      |
|        | Полдник                         |              |                     |      |          |                      |           |
| 279    | Запеканка из творога            | 110          | 15,7                | 8,9  | 24,6     | 240                  | 0         |
|        |                                 | 135          | 19,3                | 10,6 | 30,4     | 295,4                | 0         |
| 459    | Чай с лимоном                   | 150          | 0,2                 | 0    | 7        | 30                   | 0,8       |
|        |                                 | 180          | 0,3                 | 0,1  | 9        | 36                   | 1         |
|        | ИТОГО:                          | 260          | 15,9                | 8,9  | 31,6     | 270                  | 0,8       |
|        |                                 | 315          | 19,6                | 10,7 | 39,4     | 331,4                | 1         |
|        | ИТОГО за день:                  | 1224         | 43,7                | 37,6 | 143,8    | 1122,8               | 20,6      |
|        |                                 | 1501         | 53,1                | 45,4 | 175,7    | 1371,1               | 25,22     |

| 7 день |                             | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда          |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                     |              |                     |       |          |                      |           |
| 235    | Каша пшенная вязкая         | 154          | 6                   | 5     | 28       | 189                  | 1         |
|        |                             | 185          | 8                   | 6     | 34       | 227                  | 1.2       |
| 3      | Бутерброд с сыром           | 40           | 4.6                 | 3.4   | 14.2     | 106                  | 0.07      |
|        |                             | 55           | 6.1                 | 5.1   | 19.1     | 152                  | 0.09      |
| 4      | Кофейный напиток            | 150          | 3.6                 | 3.2   | 14.2     | 96                   | 0.5       |
|        |                             | 180          | 4.3                 | 3.8   | 17       | 115                  | 0.6       |
|        |                             | 344          | 14.2                | 11.6  | 56.4     | 391                  | 1.57      |
|        | ИТОГО:                      | 420          | 18.4                | 14.9  | 70.1     | 494                  | 1.89      |
|        | 2 завтрак                   |              |                     |       |          |                      |           |
| 82     | Фрукты свежие(яблоки)       | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                             | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                             | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | ИТОГО:                      | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | Обед                        |              |                     |       |          |                      |           |
| 27     | Морковь отварная            | 40           | 0.6                 | 1.3   | 6.1      | 25                   | 1.7       |
|        |                             | 60           | 0.9                 | 2     | 9.1      | 36.5                 | 2.6       |
| 113    | Суп картофельный с бобовыми | 150          | 6.2                 | 3.7   | 12       | 106                  | 2.8       |
|        |                             | 200          | 8.3                 | 4.9   | 16       | 142                  | 3.8       |
| 143    | Гренки                      | 15           | 1.1                 | 0.12  | 6.8      | 32.9                 | 0         |
|        |                             | 15           | 1.1                 | 0.12  | 6.8      | 32.9                 | 0         |
| 307    | Котлеты или биточки рыбные  | 55           | 6.5                 | 4.6   | 5.6      | 86                   | 0         |
|        |                             | 76           | 9.5                 | 5.2   | 7.8      | 112                  | 0         |
| 256    | Макаронные изделия отварные | 110          | 4                   | 3.6   | 21.6     | 135                  | 0         |
|        |                             | 130          | 4.7                 | 4.3   | 25.5     | 160                  | 0         |
| 496    | Напиток из шиповника        | 150          | 0.5                 | 0.1   | 13.7     | 59                   | 40        |
|        |                             | 180          | 0.6                 | 0.2   | 16.4     | 71                   | 48        |
| 2      | Хлеб ржаной                 | 30           | 2                   | 0.4   | 10       | 51.2                 | 0         |
|        |                             | 40           | 2.6                 | 0.5   | 13.4     | 68                   | 0         |
|        |                             | 550          | 20.9                | 13.82 | 75.8     | 495.1                | 44.5      |
|        | ИТОГО:                      | 701          | 27.7                | 17.22 | 95       | 622.4                | 54.4      |
|        | Полдник                     |              |                     |       |          |                      |           |
| 268    | Омлет натуральный           | 94           | 8.1                 | 12.3  | 2        | 151                  | 0.3       |
|        |                             | 115          | 10                  | 15.2  | 2.5      | 184                  | 0.4       |
| ПР     | Хлеб пшеничный              | 25           | 1.9                 | 0.8   | 12.5     | 65                   | 0         |
|        |                             | 35           | 2.6                 | 1.1   | 17.5     | 91                   | 0         |
| 457    | Чай с сахаром               | 150          | 0.15                | 0     | 7        | 28.5                 | 0         |
|        |                             | 180          | 0.18                | 0     | 8.4      | 34.2                 | 0         |
|        |                             | 269          | 10.15               | 13.1  | 21.5     | 244.5                | 0.3       |
|        | ИТОГО:                      | 330          | 12.78               | 16.3  | 28.4     | 309.2                | 0.4       |
|        |                             | 1263         | 45.65               | 38.92 | 163.7    | 1174.6               | 53.37     |
|        | ИТОГО за день:              | 1551         | 59.28               | 48.82 | 203.5    | 1469.6               | 63.69     |

| 8 день |                                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|---------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда              |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                         |              |                     |      |          |                      |           |
| 230    | Каша манная молочная            | 154          | 4.7                 | 4.9  | 23.4     | 157                  | 1         |
|        |                                 | 185          | 5.6                 | 5.9  | 28       | 188                  | 1.2       |
| 1      | Бутерброд с маслом              | 35           | 2.3                 | 4.6  | 15.1     | 110                  | 0         |
|        |                                 | 45           | 2.9                 | 5.9  | 19.4     | 141                  | 0         |
| 7      | Какао с молоком                 | 150          | 3.3                 | 2.9  | 13.8     | 94                   | 0.7       |
|        |                                 | 180          | 4                   | 3.5  | 16.6     | 113                  | 0.8       |
|        |                                 | 339          | 10.3                | 12.4 | 52.3     | 361                  | 1.7       |
|        | ИТОГО:                          | 410          | 12.5                | 15.3 | 64       | 442                  | 2         |
|        | 2 завтрак                       |              |                     |      |          |                      |           |
| 501    | Сок фруктовый                   | 130          | 0.7                 | 0.3  | 13       | 56                   | 3         |
|        |                                 | 150          | 0.8                 | 0.3  | 15       | 65                   | 3         |
|        |                                 | 130          | 0.7                 | 0.3  | 13       | 56                   | 3         |
|        | ИТОГО:                          | 150          | 0.8                 | 0.3  | 15       | 65                   | 3         |
|        | Обед                            |              |                     |      |          |                      |           |
| 157    | Овощи консервированные отварные | 30           | 0.9                 | 1.6  | 1.6      | 20                   | 0.8       |
|        |                                 | 50           | 1.5                 | 1.9  | 2.7      | 34                   | 1         |
| 100    | Рассольник Ленинградский на м/к | 155          | 1.6                 | 3.2  | 8        | 73                   | 4.2       |
|        |                                 | 206          | 2.1                 | 4.3  | 10.7     | 97                   | 5.6       |
| 380    | Капуста тушеная                 | 110          | 2.2                 | 3.7  | 8.4      | 76                   | 13        |
|        |                                 | 130          | 2.6                 | 4.4  | 10       | 90                   | 15        |
| 290    | Пудинг из говядины              | 65           | 14.5                | 5.7  | 0.7      | 112                  | 0.12      |
|        |                                 | 85           | 18.8                | 6.2  | 0.8      | 134                  | 0.16      |
| 491    | Компот из ягод                  | 150          | 0.1                 | 0.1  | 8        | 33                   | 11        |
|        |                                 | 180          | 0.1                 | 0.1  | 10       | 38                   | 13        |
| 2      | Хлеб ржаной                     | 30           | 2                   | 0.4  | 10       | 51.2                 | 0         |
|        |                                 | 40           | 2.6                 | 0.5  | 13.4     | 68                   | 0         |
|        |                                 | 540          | 21.3                | 14.7 | 36.7     | 365.2                | 29.12     |
|        | ИТОГО:                          | 691          | 27.7                | 17.4 | 47.6     | 461                  | 34.76     |
|        | Полдник                         |              |                     |      |          |                      |           |
| 738    | Пирожок с картофелем и луком    | 60           | 4                   | 3.6  | 19       | 126                  | 0.6       |
|        |                                 | 60           | 4                   | 3.6  | 19       | 126                  | 0.6       |
| 469    | Молоко кипяченое                | 150          | 4.3                 | 3.9  | 6.8      | 80.2                 | 1.1       |
|        |                                 | 180          | 5.2                 | 4.7  | 8.2      | 96.3                 | 1.2       |
|        |                                 | 210          | 8.3                 | 7.5  | 25.8     | 206.2                | 1.7       |
|        | ИТОГО:                          | 240          | 9.2                 | 8.3  | 27.2     | 222.3                | 1.8       |
|        |                                 | 1219         | 40.6                | 34.9 | 127.8    | 988.4                | 35.52     |
|        | ИТОГО за день:                  | 1491         | 50.2                | 41.3 | 153.8    | 1190.3               | 41.56     |

| 9 день |                             | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------|-----------|
|        | Наименование блюда          |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                      |           |
| № рец. | Завтрак                     |              |                     |       |          |                      |           |
| 229    | Каша"Дружба"                | 154          | 3.9                 | 5     | 21       | 143                  | 1         |
|        |                             | 185          | 4.7                 | 6     | 25       | 172                  | 1.2       |
| 1      | Бутерброд с маслом          | 35           | 2.3                 | 4.6   | 15.1     | 110                  | 0         |
|        |                             | 45           | 2.9                 | 5.9   | 19.4     | 141                  | 0         |
| 4      | Кофейный напиток            | 150          | 3.6                 | 3.2   | 14.2     | 96                   | 0.5       |
|        |                             | 180          | 4.3                 | 3.8   | 17       | 115                  | 0.6       |
|        |                             | 339          | 9.8                 | 12.8  | 50.3     | 349                  | 1.5       |
|        | ИТОГО:                      | 410          | 11.9                | 15.7  | 61.4     | 428                  | 1.8       |
|        | 2 завтрак                   |              |                     |       |          |                      |           |
| 82     | Фрукты свежие(яблоки)       | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                             | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        |                             | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | ИТОГО:                      | 100          | 0.4                 | 0.4   | 10       | 44                   | 7         |
|        | Обед                        |              |                     |       |          |                      |           |
| 150    | Икра кабачковая             | 30           | 0.6                 | 2.7   | 2.3      | 35.4                 | 2.1       |
|        |                             | 50           | 0.9                 | 4.5   | 3.9      | 59                   | 3.5       |
| 122    | Суп с рыбными консервами    | 150          | 5.6                 | 6.8   | 6        | 108                  | 3.5       |
|        |                             | 200          | 7.6                 | 9     | 8        | 144                  | 4.7       |
| 303    | Суфле рыбное                | 60           | 8.4                 | 3.6   | 1.8      | 67                   | 0.2       |
|        |                             | 80           | 11.2                | 4.8   | 2.4      | 90                   | 0.3       |
| 377    | Пюре картофельное           | 110          | 3                   | 4.4   | 6.4      | 77                   | 2.6       |
|        |                             | 130          | 3.5                 | 5.2   | 7.6      | 91                   | 3.1       |
| 495    | Компот из с/ф               | 150          | 0.4                 | 0     | 15       | 63                   | 0.2       |
|        |                             | 180          | 0.5                 | 0     | 18       | 75.6                 | 0.3       |
| 2      | Хлеб ржаной                 | 30           | 2                   | 0.4   | 10       | 51.2                 | 0         |
|        |                             | 40           | 2.6                 | 0.5   | 13.4     | 68                   | 0         |
|        |                             | 530          | 20                  | 17.9  | 41.5     | 401.6                | 8.6       |
|        | ИТОГО:                      | 680          | 26.3                | 24    | 53.3     | 527.6                | 11.9      |
|        | Полдник                     |              |                     |       |          |                      |           |
| 531    | Ватрушка с творогом         | 60           | 3.5                 | 1.4   | 34.8     | 166                  | 0         |
|        |                             | 60           | 3.5                 | 1.4   | 34.8     | 166                  | 0         |
| 470382 | Кисель из сока натурального | 150          | 0.43                | 0.05  | 22.65    | 92.7                 | 0.8       |
|        |                             | 180          | 0.5                 | 0.06  | 27.18    | 111.3                | 1         |
|        |                             | 210          | 3.93                | 1.45  | 57.45    | 258.7                | 0.8       |
|        | ИТОГО:                      | 240          | 4                   | 1.46  | 61.98    | 277.3                | 1         |
|        |                             | 1179         | 34.13               | 32.55 | 159.25   | 1053.3               | 17.9      |
|        | ИТОГО за день:              | 1430         | 42.6                | 41.56 | 186.68   | 1276.9               | 21.7      |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

| 10 день   | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетич. Ценность, | Витамин С |
|-----------|------------------------------------|--------------|---------------------|------|----------|----------------------|-----------|
|           |                                    |              | Белки               | Жиры | Углеводы |                      |           |
| № рец.    | Завтрак                            |              |                     |      |          |                      |           |
| 234       | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 154          | 5,4                 | 7    | 22       | 166                  | 1,1       |
|           |                                    | 185          | 6,5                 | 8,4  | 27       | 199                  | 1,2       |
| 3         | Бутерброд с сыром                  | 40           | 4,6                 | 3,4  | 14,2     | 106                  | 0,07      |
|           |                                    | 55           | 6,1                 | 5,1  | 19,1     | 152                  | 0,09      |
| 7         | Какао с молоком                    | 150          | 3,3                 | 2,9  | 13,8     | 94                   | 0,7       |
|           |                                    | 180          | 4                   | 3,5  | 16,6     | 113                  | 0,8       |
|           |                                    | 344          | 13,3                | 13,3 | 50       | 366                  | 1,87      |
|           | ИТОГО:                             | 420          | 16,6                | 17   | 62,7     | 464                  | 2,09      |
| 2 завтрак |                                    |              |                     |      |          |                      |           |
| 82        | Фрукты свежие(яблоки)              | 100          | 0,4                 | 0,4  | 10       | 44                   | 7         |
|           |                                    | 100          | 0,4                 | 0,4  | 10       | 44                   | 7         |
|           |                                    | 100          | 0,4                 | 0,4  | 10       | 44                   | 7         |
|           | ИТОГО:                             | 100          | 0,4                 | 0,4  | 10       | 44                   | 7         |
| Обед      |                                    |              |                     |      |          |                      |           |
| 148       | Овощи порционные свежие            | 30           | 0,2                 | 0,1  | 0,6      | 3,3                  | 1         |
|           |                                    | 50           | 0,4                 | 0,1  | 0,9      | 5,5                  | 2         |
| 115       | Суп картофельный с клецками        | 150          | 1,6                 | 2,1  | 5,7      | 102                  | 2,3       |
|           |                                    | 200          | 2,1                 | 2,8  | 7,6      | 136                  | 3,1       |
| 202       | Каша гречневая рассыпчатая         | 110          | 6,2                 | 4,6  | 28       | 178                  | 0         |
|           |                                    | 130          | 7,3                 | 5,4  | 33       | 210                  | 0         |
| 367       | Птица в соусе                      | 70           | 6,6                 | 7,8  | 1,6      | 103                  | 0,2       |
|           |                                    | 90           | 8,5                 | 8,8  | 2,1      | 133                  | 0,3       |
| 2         | Хлеб ржаной                        | 30           | 2                   | 0,4  | 10       | 51,2                 | 0         |
|           |                                    | 40           | 2,6                 | 0,5  | 13,4     | 68                   | 0         |
| 487/1     | Компот из яблок                    | 150          | 0,2                 | 0,1  | 11       | 45                   | 2         |
|           |                                    | 180          | 0,3                 | 0,2  | 13       | 54                   | 2,5       |
|           |                                    | 540          | 16,8                | 15,1 | 56,9     | 482,5                | 5,5       |
|           | ИТОГО:                             | 690          | 21,2                | 17,8 | 70       | 606,5                | 7,9       |
| Полдник   |                                    |              |                     |      |          |                      |           |
| 581       | Пряник                             | 40           | 2,3                 | 1,8  | 30       | 146                  | 0         |
|           |                                    | 60           | 3,5                 | 2,7  | 45       | 220                  | 0         |
| 469       | Молоко кипяченое                   | 150          | 4,3                 | 3,9  | 6,8      | 80,2                 | 1,1       |
|           |                                    | 180          | 5,2                 | 4,7  | 8,2      | 96,3                 | 1,2       |
|           |                                    | 190          | 6,6                 | 5,7  | 36,8     | 226,2                | 1,1       |
|           | ИТОГО:                             | 240          | 8,7                 | 7,4  | 53,2     | 316,3                | 1,2       |
|           |                                    | 1174         | 37,1                | 34,5 | 153,7    | 1118,7               | 15,47     |
|           | ИТОГО за день:                     | 1450         | 46,9                | 42,6 | 195,9    | 1430,8               | 18,19     |

|                             |         |       |       |        |         |       |
|-----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Итого в среднем за 10 дней: | 1211.90 | 39.55 | 38.14 | 146.21 | 1088.56 | 31.32 |
|                             | 1480.60 | 48.33 | 45.78 | 178.94 | 1337.33 | 37.55 |
|                             |         |       |       |        |         |       |

| Норма 75%    |     | ясли     | сад  | Норма 100% |       |           |          |      |
|--------------|-----|----------|------|------------|-------|-----------|----------|------|
| завтрак      | 20% |          | 350  | 410        |       | 350       | 400      |      |
| 2 завтрак    | 5%  |          | 100  | 100        |       | 100       | 100      |      |
| обед         | 35% |          | 550  | 700        |       | 450       | 600      |      |
| полдник      | 15% |          | 200  | 250        |       | 200       | 250      |      |
| Итого:       |     |          | 1200 | 1460       |       | 1100      | 1350     |      |
|              |     | 75% ясли | сад  | откл.      | откл. | ясли норм | сад норм |      |
| белки        |     |          | 39   | 48         | 92.86 | 88.89     | 42       | 54   |
| жиры         |     |          | 38   | 46         | 80.85 | 76.67     | 47       | 60   |
| углеводы     |     |          | 147  | 187        | 72.41 | 71.65     | 203      | 261  |
| витамин С    |     |          | 32   | 38         | 71.11 | 76.00     | 45       | 50   |
| калорийность |     |          | 1090 | 1338       | 77.86 | 74.33     | 1400     | 1800 |

В составлении меню использованы сборники рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях " 2010г., "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для" 2021г.