

УТВЕРЖДАЮ
 ЗИ.о.заведующего МКДОУ ДС № 21 «Ласточка»
 с. Донская Балка  Е. М. Набиева



Примерное МЕНЮ ежедневного горячего питания в МКДОУ ДС № 21 «Ласточка» с. Донская Балка (осень-зима) (сад, ясли)

1 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|--------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 180 | 6 | 4,73 | 5,7 | 4,73 | 37 | 29 | 214,4 | 177,6 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 25 | 5,34 | 3,61 | 6,76 | 4,56 | 15,51 | 10,47 | 144 | 97,2 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 355 | 11,4 | 8,39 | 12,48 | 9,307 | 61,97 | 47,35 | 396,29 | 306,37 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 35 | 0,48 | 0,1 | 0,06 | 0 | 1,5 | 0,25 | 8,4 | 1,5 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 150 | 1,74 | 1,31 | 2,27 | 1,7 | 11,4 | 8,57 | 73,2 | 54,9 |
| Тефтели рыбные тушеные | 80 | 60 | 9,86 | 7,5 | 3,47 | 2,39 | 10,67 | 8,28 | 113 | 85 |
| Соус сметанный | 30 | 15 | 0,42 | 0,21 | 0,03 | 0,15 | 1,76 | 0,88 | 22,23 | 11,12 |
| Пюре картофельное | 150 | 120 | 3,4 | 2,72 | 53,35 | 42,68 | 20,52 | 16,42 | 152,5 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 30 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 770 | 580 | 23,76 | 15,91 | 60,53 | 47,69 | 105,37 | 68,31 | 653,33 | 434,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 50 | 5,1 | 3,64 | 8,76 | 6,26 | 37,74 | 26,96 | 249,2 | 178 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 5,16 | 3,69 | 8,78 | 6,277 | 47,2 | 34,84 | 287,09 | 209,57 |
| ИТОГО за 1 день | 1620 | 1285 | 41,22 | 28,74 | 81,8 | 63,274 | 232,72 | 165,65 | 1412,71 | 1014,8 |

2 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые отварные со сметаной | 130 | 75 | 14,79 | 8,87 | 7,42 | 4,45 | 24,83 | 13,94 | 225 | 131 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 118 | 118 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,85 | 2,37 | 2,41 | 2,01 | 14,36 | 11,97 | 91 | 75,83 |
| ИТОГО за завтрак | 350 | 265 | 21,59 | 15,19 | 10,33 | 6,96 | 63,34 | 50,06 | 434 | 324,83 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 150 | 1,67 | 1,26 | 2,68 | 2,02 | 9,71 | 7,28 | 69,8 | 52,35 |
| Тефтели мясные (1 вариант) | 70 | 60 | 5,1 | 4,42 | 5,64 | 4,84 | 6,51 | 5,59 | 101,9 | 83,62 |
| Соус томатный | 40 | 30 | 0,46 | 0,35 | 1,68 | 1,26 | 3,21 | 2,4 | 29,8 | 22,35 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 120 | 5,76 | 4,61 | 0,82 | 0,66 | 31,14 | 24,91 | 155,1 | 124,08 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 30 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 780 | 580 | 21,33 | 14,87 | 12,23 | 9,57 | 111,59 | 74,59 | 649 | 445,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 70 | 50 | 4,88 | 3,49 | 1,53 | 1,09 | 25,96 | 18,55 | 137,15 | 97,95 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 4,94 | 3,54 | 1,55 | 1,107 | 35,42 | 26,43 | 175,04 | 129,52 |
| ИТОГО за 2 день | 1560 | 1195 | 48,76 | 34,35 | 24,11 | 17,637 | 228,53 | 166,23 | 1334,04 | 963,85 |

3 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Макаронны отварные с маслом | 150 | 120 | 5,76 | 4,61 | 0,82 | 0,66 | 31,14 | 24,91 | 155,1 | 124,08 |
| Икра кабачковая | 50 | 35 | 0,48 | 0,1 | 0,06 | 0 | 1,5 | 0,25 | 8,4 | 1,5 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 25 | 5,34 | 3,61 | 6,76 | 4,56 | 15,51 | 10,47 | 144 | 97,2 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 330 | 11,64 | 8,37 | 7,66 | 5,237 | 57,61 | 43,51 | 345,39 | 254,35 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 150 | 1,76 | 1,33 | 4,05 | 3,04 | 9,53 | 7,15 | 81,8 | 61,35 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 220 | 150 | 10,87 | 8,89 | 7,04 | 5,77 | 19,9 | 16,34 | 186,5 | 152,6 |
| Соус сметанный | 40 | 30 | 0,56 | 0,42 | 0,04 | 0,03 | 2,35 | 1,76 | 29,64 | 22,23 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 780 | 540 | 21,53 | 14,87 | 12,54 | 9,63 | 92,8 | 59,66 | 590,34 | 399,28 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 50 | 5,1 | 3,64 | 8,76 | 6,26 | 37,74 | 26,96 | 249,2 | 178 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 5,16 | 3,69 | 8,78 | 6,277 | 47,2 | 34,84 | 287,09 | 209,57 |
| ИТОГО за 3 день | 1630 | 1220 | 39,23 | 27,68 | 28,98 | 21,144 | 215,79 | 153,16 | 1298,82 | 927,2 |

4 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная манная | 200 | 180 | 4,52 | 3,95 | 5,07 | 4,6 | 30,57 | 26,64 | 177 | 163,7 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 118 | 118 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 150 | 2,65 | 2,15 | 1,79 | 1,46 | 18,83 | 15,5 | 102 | 84 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 370 | 11,12 | 10,05 | 7,36 | 6,56 | 73,55 | 66,29 | 397 | 365,7 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200 | 150 | 21,96 | 21,96 | 21,08 | 21,08 | 65,29 | 65,29 | 539 | 539 |
| Котлеты рубленые из птицы | 80 | 60 | 15,07 | 11,22 | 3,38 | 2,36 | 12,6 | 9,33 | 141 | 103 |
| Соус томатный | 40 | 30 | 0,46 | 0,35 | 1,68 | 1,26 | 3,21 | 2,4 | 29,8 | 22,35 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 120 | 8,57 | 6,86 | 5,79 | 4,63 | 38,52 | 30,82 | 240 | 192 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 790 | 570 | 54,4 | 44,62 | 33,34 | 30,12 | 180,64 | 142,25 | 1242,2 | 1019,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 70 | 50 | 4,88 | 3,49 | 1,53 | 1,09 | 25,96 | 18,55 | 137,15 | 97,95 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 4,94 | 3,54 | 1,55 | 1,107 | 35,42 | 26,43 | 175,04 | 129,52 |
| ИТОГО за 4 день | 1640 | 1290 | 71,36 | 58,96 | 42,25 | 37,787 | 307,79 | 250,12 | 1890,24 | 1578,7 |

5 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 63 | 63 |
| Икра свекольная | 150 | 120 | 1,35 | 1,08 | 7,05 | 5,64 | 8,88 | 7,1 | 104,4 | 83,52 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 40 | 6,68 | 4,73 | 8,45 | 6,88 | 19,39 | 14,56 | 180 | 139 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за завтрак | 390 | 310 | 13,17 | 10,94 | 20,12 | 17,137 | 38,01 | 29,82 | 385,29 | 317,09 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяч. | 200 | 150 | 1,36 | 1,02 | 3,8 | 2,89 | 5,34 | 4,01 | 61,6 | 46,2 |
| Плов из птицы | 210 | 160 | 21,47 | 16 | 19,69 | 14,78 | 35,69 | 26,76 | 406 | 304 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 730 | 520 | 31,17 | 21,25 | 24,9 | 18,46 | 102,05 | 65,18 | 760 | 513,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 50 | 2,4 | 1,7 | 1,4 | 1 | 38,85 | 27,7 | 177,7 | 126,9 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 2,46 | 1,75 | 1,42 | 1,017 | 48,31 | 35,58 | 215,59 | 158,47 |
| ИТОГО за 5 день | 1550 | 1180 | 47,7 | 34,69 | 46,44 | 36,614 | 206,55 | 145,73 | 1436,88 | 1052,9 |

6 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная манная | 200 | 180 | 4,52 | 3,95 | 5,07 | 4,6 | 30,57 | 26,64 | 177 | 163,7 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 25 | 5,34 | 3,61 | 6,76 | 4,56 | 15,51 | 10,47 | 144 | 97,2 |
| Какао с молоком | 180 | 150 | 3,67 | 3,06 | 3,19 | 2,66 | 15,82 | 13,18 | 107 | 89,17 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 355 | 13,53 | 10,62 | 15,02 | 11,82 | 61,9 | 50,29 | 428 | 350,07 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 20 | 1,79 | 0,6 | 3,11 | 1,04 | 3,75 | 1,25 | 50,16 | 16,72 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 150 | 1,67 | 1,26 | 2,68 | 2,02 | 9,71 | 7,28 | 69,8 | 52,35 |
| Котлета рыбная | 70 | 60 | 9,26 | 7,98 | 5,66 | 4,72 | 3,64 | 3,12 | 102,37 | 87 |
| Соус томатный | 40 | 30 | 0,46 | 0,35 | 1,68 | 1,26 | 3,21 | 2,4 | 29,8 | 22,35 |
| Пюре картофельное | 150 | 120 | 3,4 | 2,72 | 53,35 | 42,68 | 20,52 | 16,42 | 152,5 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 780 | 570 | 24,44 | 16,98 | 67,83 | 52,49 | 100,35 | 64,38 | 688,63 | 460,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 50 | 5,1 | 3,64 | 8,76 | 6,26 | 37,74 | 26,96 | 249,2 | 178 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 5,16 | 3,69 | 8,78 | 6,277 | 47,2 | 34,84 | 287,09 | 209,57 |
| ИТОГО за 6 день | 1630 | 1275 | 44,03 | 32,04 | 91,63 | 70,587 | 227,63 | 164,66 | 1479,72 | 1084,4 |

7 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|---|-------------|-------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 180 | 3,09 | 2,69 | 5,07 | 4,6 | 32,09 | 28 | 177 | 163,74 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 25 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 118 | 118 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,85 | 2,37 | 2,41 | 2,01 | 14,36 | 11,97 | 91 | 75,83 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 355 | 9,89 | 9,01 | 7,98 | 7,11 | 70,6 | 64,12 | 386 | 357,57 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/25 | 150/20 | 2,65 | 1,99 | 2,07 | 1,55 | 6,18 | 4,63 | 54 | 40,5 |
| Вареники с картофелем с маслом | 170 | 150 | 5,903 | 5,316 | 1,465 | 1,371 | 48,53 | 42,94 | 218,789 | 194,63 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 490 | 360 | 16,893 | 11,536 | 4,945 | 3,711 | 115,73 | 81,98 | 565,189 | 398,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 70 | 50 | 4,88 | 3,49 | 1,53 | 1,09 | 25,96 | 18,55 | 137,15 | 97,95 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 4,94 | 3,54 | 1,55 | 1,107 | 35,42 | 26,43 | 175,04 | 129,52 |
| ИТОГО за 7 день | 1340 | 1065 | 32,623 | 24,836 | 14,475 | 11,928 | 239,93 | 187,68 | 1202,229 | 949,32 |

8 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 200 | 11,16 | 11,16 | 10,28 | 10,28 | 31,77 | 31,77 | 264 | 264 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,95 | 3,95 | 0,5 | 0,5 | 24,15 | 24,15 | 118 | 118 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,85 | 2,37 | 2,41 | 2,01 | 14,36 | 11,97 | 91 | 75,83 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 390 | 17,96 | 17,48 | 13,19 | 12,79 | 70,28 | 67,89 | 473 | 457,83 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 150 | 1,76 | 1,33 | 4,05 | 3,04 | 9,53 | 7,15 | 81,8 | 61,35 |
| Птица отварная | 70 | 60 | 14,7 | 12,66 | 9,52 | 8,16 | 0 | 0 | 144,6 | 124 |
| Соус сметанный | 40 | 30 | 0,56 | 0,42 | 0,04 | 0,03 | 2,35 | 1,76 | 29,64 | 22,23 |
| Рагу из овощей | 150 | 120 | 2,28 | 1,82 | 10,6 | 8,48 | 13,9 | 11,16 | 160,6 | 128,5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 780 | 570 | 27,64 | 20,46 | 25,62 | 20,5 | 86,8 | 54,48 | 709,04 | 499,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 50 | 5,1 | 3,64 | 8,76 | 6,26 | 37,74 | 26,96 | 249,2 | 178 |
| Най с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 5,16 | 3,69 | 8,78 | 6,277 | 47,2 | 34,84 | 287,09 | 209,57 |
| ИТОГО за 8 день | 1630 | 1310 | 51,66 | 42,38 | 47,59 | 39,567 | 222,46 | 172,36 | 1545,13 | 1230,6 |

9 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 180 | 3,09 | 2,69 | 5,07 | 4,6 | 32,09 | 28 | 177 | 163,74 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 25 | 5,34 | 3,61 | 6,76 | 4,56 | 15,51 | 10,47 | 144 | 97,2 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за завтрак | 420 | 355 | 8,49 | 6,35 | 11,85 | 9,177 | 57,06 | 46,35 | 358,89 | 292,51 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 2,3 | 1,7 | 2 | 1,5 | 16,8 | 12,6 | 96 | 72 |
| Голубцы ленивые | 160 | 120 | 14,12 | 10,61 | 9,04 | 6,81 | 20,26 | 15,04 | 219 | 164 |
| Соус томатный | 40 | 30 | 0,46 | 0,35 | 1,68 | 1,26 | 3,21 | 2,4 | 29,8 | 22,35 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 720 | 510 | 25,22 | 16,89 | 14,13 | 10,36 | 101,29 | 64,45 | 637,2 | 421,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 70 | 50 | 4,88 | 3,49 | 1,53 | 1,09 | 25,96 | 18,55 | 137,15 | 97,95 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 150 | 2,65 | 2,15 | 1,79 | 1,46 | 18,83 | 15,5 | 102 | 84 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 7,53 | 5,64 | 3,32 | 2,55 | 44,79 | 34,05 | 239,15 | 181,95 |
| ИТОГО за 9 день | 1570 | 1215 | 42,14 | 29,63 | 29,3 | 22,087 | 221,32 | 160 | 1311,24 | 959,91 |

10 день

| наименование блюда | вес блюда | | пищевые вещества | | | | | | энергетическая ценность | |
|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | | | |
| | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Яйца вареные | 1 шт | 1 шт | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 63 | 63 |
| Икра кабачковая | 50 | 35 | 0,48 | 0,1 | 0,06 | 0 | 1,5 | 0,25 | 8,4 | 1,5 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 25 | 5,34 | 3,61 | 6,76 | 4,56 | 15,51 | 10,47 | 144 | 97,2 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за завтрак | 270 | 210 | 10,96 | 8,84 | 11,44 | 9,177 | 26,75 | 18,88 | 253,29 | 193,27 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| ИТОГО за 2-й завтрак | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0 | 0 | 18,18 | 15,15 | 76 | 64 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи соленые | 60 | 20 | 0,48 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 1,5 | 0,5 | 8,4 | 2,8 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 150 | 1,74 | 1,31 | 2,27 | 1,7 | 11,4 | 8,57 | 73,2 | 54,9 |
| Котлеты рубленные из птицы | 80 | 60 | 15,07 | 11,22 | 3,38 | 2,36 | 12,6 | 9,33 | 141 | 103 |
| Соус томатный | 40 | 30 | 0,46 | 0,35 | 1,68 | 1,26 | 3,21 | 2,4 | 29,8 | 22,35 |
| Пюре картофельное | 150 | 120 | 3,4 | 2,72 | 53,35 | 42,68 | 20,52 | 16,42 | 152,5 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 20 | 3,95 | 1,58 | 0,5 | 0,2 | 24,15 | 9,66 | 118 | 47,3 |
| Хлеб ржаной | 40 | 20 | 3,3 | 1,98 | 0,6 | 0,36 | 16,7 | 10,02 | 87 | 52 |
| Напиток лимонный | 180 | 150 | 0,61 | 0,51 | 0,25 | 0,21 | 18,67 | 14,23 | 79 | 61 |
| ИТОГО за обед | 790 | 570 | 29,01 | 19,83 | 62,09 | 48,79 | 108,75 | 71,13 | 688,9 | 465,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 70 | 50 | 2,4 | 1,7 | 1,4 | 1 | 38,85 | 27,7 | 177,7 | 126,9 |
| Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,017 | 9,46 | 7,88 | 37,89 | 31,57 |
| ИТОГО за полдник | 250 | 200 | 2,46 | 1,75 | 1,42 | 1,017 | 48,31 | 35,58 | 215,59 | 158,47 |
| ИТОГО за 10 день | 1490 | 1130 | 43,33 | 31,17 | 74,95 | 58,984 | 201,99 | 140,74 | 1233,78 | 881,09 |