

СОГЛАСОВАНО  
Советом родителей  
протокол № \_\_ от 21.11.2025г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**структурного подразделения "Детский сад № 7 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань"**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|--------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                      |                | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                   |        |           |       |                |
| День 1                   |                                                      |                | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад    | ясли      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша рассыпчатая гречневая с<br>маслом и сахаром     | 150/180        | 8,3                  | 9,97  | 5,6   | 6,73  | 41,9   | 50,3   | 251,25                            | 301,5  | 0         | 0     | 5.5            |
|                          | Чай с лимоном                                        | 180/180        | 0,12                 | 0,12  | 0,02  | 0,02  | 10,2   | 10,2   | 41                                | 41     | 2,83      | 2,83  | 7.10           |
|                          | Вафли                                                | 20/40          | 0,6                  | 1,2   | 0,4   | 0,8   | 16,2   | 32,4   | 70,8                              | 141,6  | 0         | 0     | 10.6           |
|                          | Итого завтрак                                        | 350/400        | 9,02                 | 11,29 | 6,02  | 7,55  | 68,3   | 92,9   | 363,05                            | 484,1  | 2,83      | 2,83  |                |
| 2-ой завтрак             | Сок                                                  | 160/160        | 0,8                  | 0,8   | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26  | 3,2       | 3,2   | 7.7            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                                   | 160/160        | 0,8                  | 0,8   | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26  | 3,2       | 3,2   |                |
| Обед                     | Борщ с картофелем со сметаной (на<br>мясном бульоне) | 150/200        | 2,4                  | 3,2   | 3,7   | 5     | 7,6    | 10,2   | 74,1                              | 98,8   | 5,27      | 7,03  | 1.5            |
|                          | Макаронные изделия отварные                          | 110/130        | 4,23                 | 4,99  | 0,6   | 0,71  | 22,83  | 26,99  | 113,74                            | 134,42 | 0         | 0     | 3.2            |
|                          | Гуляш из отварного мяса                              | 60/80          | 7,71                 | 10,32 | 6,2   | 8,15  | 1,98   | 2,62   | 94,5                              | 125    | 0,3       | 0,55  | 2.1            |
|                          | Компот из сушеных фруктов+ С<br>витаминизация        | 150/180        | 0,3                  | 0,4   | 0     | 0     | 16     | 19,4   | 65,2                              | 78,9   | 25,3      | 30,4  | 7.2/1          |
|                          | Хлеб ржаной                                          | 40/50          | 2,64                 | 3,3   | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87     | 0         | 0     | 10.1           |
|                          |                                                      |                |                      |       |       |       |        |        |                                   |        |           |       |                |
|                          | Итого обед                                           | 510/640        | 17,28                | 22,21 | 10,98 | 14,46 | 61,81  | 75,91  | 417,14                            | 524,12 | 30,87     | 37,98 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Салат из белокочанной капусты                        | 40/60          | 0,56                 | 0,84  | 2,03  | 3,05  | 3,46   | 5,19   | 34,36                             | 51,54  | 13,98     | 20,97 | 6.1            |
|                          | Запеканка морковная с творогом                       | 130/150        | 12,44                | 14,36 | 14,65 | 16,9  | 20,51  | 23,67  | 263,7                             | 304,28 | 1,68      | 1,94  | 4.8            |
|                          | Повидло                                              | 20/20          | 0,08                 | 0,08  | 0     | 0     | 8      | 8      | 38                                | 38     | 0         | 0     | 9.5            |
|                          | Напиток кисломолочный                                | 150/180        | 4,35                 | 5,22  | 3,75  | 4,5   | 6,15   | 7,38   | 76                                | 91     | 1,2       | 1,4   | 7.6            |
|                          | Фрукт свежий                                         | 135/140        | 0,44                 | 0,48  | 0,44  | 0,48  | 10,78  | 11,76  | 51,7                              | 56,4   | 11        | 12    | 11.1           |
|                          | Итого уплотненный полдник                            | 475/550        | 17,87                | 20,98 | 20,87 | 24,93 | 48,9   | 56     | 463,76                            | 541,22 | 27,86     | 36,31 |                |
| ИТОГО 1 день:            |                                                      | 1495/1750      | 44,97                | 55,28 | 37,87 | 46,94 | 195,17 | 240,97 | 1312,21                           | 1617,7 | 64,76     | 80,32 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        |        |        |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |        | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------------------------------|---------|-----------|--------|----------------|
|                          |                                               |                | Б                    |        | Ж      |        | У      |       |                                   |         |           |        |                |
| День 2                   |                                               |                | ясли                 | сад    | ясли   | сад    | ясли   | сад   | ясли                              | сад     | ясли      | сад    |                |
| Завтрак                  | Суп молочный с макаронными<br>изделиями       | 150/180        | 3,9                  | 5,2    | 4,3    | 5,8    | 13,6   | 18,2  | 109                               | 145,4   | 0,68      | 0,82   | 5.6            |
|                          | Кофейный напиток с молоком                    | 160/180        | 2,49                 | 2,85   | 2,13   | 2,41   | 11,33  | 14,36 | 74,66                             | 91      | 1,045     | 1,17   | 7.12           |
|                          | Бутерброд с сыром                             | 40/10; 50/15   | 18,8                 | 24,5   | 5,3    | 6,8    | 16,2   | 21,03 | 154,4                             | 200,8   | 0,08      | 0,09   | 10.4           |
|                          | Итого завтрак                                 | 360/425        | 25,19                | 32,55  | 11,73  | 15,01  | 41,13  | 53,59 | 338,06                            | 437,2   | 1,805     | 2,08   |                |
| 2-ой завтрак             | Напиток кисломолочный                         | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75   | 6,15   | 6,15  | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2    | 7.6            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                            | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75   | 6,15   | 6,15  | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2    |                |
|                          | Суп картофельный с горохом (с<br>мясом)       | 150/200        | 5,5                  | 7,4    | 2,5    | 3,4    | 11,7   | 15,6  | 92,8                              | 123,4   | 3,49      | 4,65   | 1.4/1          |
|                          | Капуста тушеная                               | 100/150        | 1,98                 | 3,13   | 3,71   | 5,56   | 9,49   | 14,38 | 79                                | 120     | 16,37     | 24,99  | 3.7            |
|                          | Котлета "Сочная"                              | 60/60          | 7,6                  | 7,6    | 4,2    | 4,2    | 3,8    | 3,8   | 80                                | 80      | 0         | 0      | 2.26           |
|                          | Кисель из сушеных фруктов+ С<br>витаминизация | 150/180        | 0,17                 | 0,2    | 0,009  | 0,01   | 26,5   | 31,7  | 106,65                            | 128     | 25,11     | 30,13  | 7.14/1         |
|                          | Хлеб ржаной                                   | 40/50          | 2,64                 | 3,3    | 0,48   | 0,6    | 13,4   | 16,7  | 69,6                              | 87      | 0         | 0      | 10.1           |
|                          | Итого обед                                    | 500/640        | 17,89                | 21,63  | 10,899 | 13,77  | 64,89  | 82,18 | 428,05                            | 538,4   | 44,97     | 59,77  |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Салат из картофеля с зеленым<br>горошком      | 40/60          | 1,02                 | 1,2    | 6,18   | 7,2    | 7,86   | 9,3   | 91,2                              | 110,6   | 6,2       | 8,3    | 6.12           |
|                          | Омлет натуральный                             | 130/150        | 11                   | 12,7   | 16,6   | 19,2   | 2,7    | 3,2   | 205,4                             | 237     | 0,2       | 0,3    | 4.2            |
|                          | Чай с сахаром                                 | 150/150        | 0,045                | 0,045  | 0,015  | 0,015  | 8,32   | 8,32  | 33,37                             | 33,37   | 0,024     | 0,024  | 7.9            |
|                          | Хлеб пшеничный                                | 50/60          | 3,95                 | 4,74   | 0,5    | 0,6    | 24,2   | 29    | 118                               | 141     | 0         | 0      | 10.2           |
|                          | Фрукт свежий                                  | 135/140        | 0,44                 | 0,48   | 0,44   | 0,48   | 10,78  | 11,76 | 51,7                              | 56,4    | 11        | 12     | 11.1           |
|                          | Итого уплотненный полдник                     | 505/560        | 16,455               | 19,165 | 23,735 | 27,495 | 53,86  | 61,58 | 499,67                            | 578,37  | 17,424    | 20,624 |                |
|                          | ИТОГО 2 день:                                 | 1515/1775      | 63,885               | 77,695 | 50,114 | 60,025 | 166,03 | 203,5 | 1341,78                           | 1629,97 | 65,399    | 83,674 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                 |                | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 3                   |                                                 |                | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная рисовая с сахаром и маслом | 150/180        | 2                    | 2,4   | 3,6   | 4,4   | 25,2   | 30,2   | 141,6                             | 169,9   | 0         | 0     | 15.4           |
|                          | Какао с молоком                                 | 160/180        | 3,36                 | 3,67  | 2,9   | 3,19  | 13,82  | 15,82  | 94,93                             | 107     | 1,28      | 1,43  | 7.8            |
|                          | Бутерброд с джемом (повидлом)                   | 40/10; 50/15   | 2,28                 | 2,97  | 3,6   | 4,6   | 26,3   | 34,1   | 146,3                             | 190,3   | 0,44      | 0,57  | 10.5           |
|                          | Итого завтрак                                   | 360/425        | 7,64                 | 9,04  | 10,1  | 12,19 | 65,32  | 80,12  | 382,83                            | 467,2   | 1,72      | 2     |                |
| 2-ой завтрак             | Сок                                             | 160/160        | 0,8                  | 0,8   | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26   | 3,2       | 3,2   | 7.7            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                              | 160/160        | 0,8                  | 0,8   | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26   | 3,2       | 3,2   |                |
| Обед                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 150/200        | 2,2                  | 3     | 3,1   | 4,2   | 3,7    | 5      | 49,2                              | 65,4    | 11,08     | 14,77 | 1.6.1          |
|                          | Печень говяжья по-строгановски                  | 90/110         | 11,3                 | 13,9  | 9     | 11    | 2,5    | 3,1    | 136,6                             | 166,9   | 3,6       | 4,4   | 2.10/1         |
|                          | Картофельное пюре                               | 110/130        | 2,4                  | 2,9   | 3,9   | 5     | 16,4   | 18,7   | 110,8                             | 131,2   | 12,1      | 15,7  | 3.4/1          |
|                          | Компот из сушеных фруктов+ С витаминизация      | 150/180        | 0,3                  | 0,4   | 0     | 0     | 16     | 19,4   | 65,2                              | 78,9    | 25,3      | 30,4  | 7.2/1          |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 40/50          | 2,64                 | 3,3   | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|                          | Итого обед                                      | 540/670        | 18,84                | 23,5  | 16,48 | 20,8  | 52     | 62,9   | 431,4                             | 529,4   | 52,08     | 65,27 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Салат из моркови                                | 40/60          | 0,5                  | 0,75  | 0,04  | 0,06  | 4,65   | 6,97   | 20,92                             | 31,38   | 1,92      | 2,88  | 6.3            |
|                          | Ватрушка с творогом                             | 125/160        | 12,5                 | 16,6  | 5,9   | 7,8   | 48,1   | 64,2   | 294                               | 393,1   | 0,35      | 0,48  | 8.2/1          |
|                          | Молоко кипяченное                               | 150/180        | 4,58                 | 5,48  | 4,1   | 4,9   | 7,58   | 9,07   | 85                                | 102     | 2,1       | 2,5   | 7.15           |
|                          | Фрукт свежий                                    | 135/140        | 0,44                 | 0,48  | 0,44  | 0,48  | 10,78  | 11,76  | 51,7                              | 56,4    | 11        | 12    | 11.1           |
|                          | Итого уплотненный полдник                       | 450/540        | 18,02                | 23,31 | 10,48 | 13,24 | 71,11  | 92     | 451,62                            | 582,88  | 15,37     | 17,86 |                |
| И Т О Г О 3 день:        |                                                 | 1510/1795      | 45,3                 | 56,65 | 37,06 | 46,23 | 204,59 | 251,18 | 1334,11                           | 1647,74 | 72,37     | 88,33 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                            |                | Б                    |        | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 4                   |                                                            |                | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша вязкая молочная пшеничная                             | 150/180        | 6                    | 7,2    | 8,7   | 10,4  | 28,5   | 34,3   | 217,3                             | 261     | 0         | 0     | 5.3            |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                 | 160/180        | 2,49                 | 2,85   | 2,13  | 2,41  | 11,33  | 14,36  | 74,66                             | 91      | 1,045     | 1,17  | 7.12           |
|                          | Бутерброд с сыром                                          | 40/10; 50/15   | 18,8                 | 24,5   | 5,3   | 6,8   | 16,2   | 21,03  | 154,4                             | 200,8   | 0,08      | 0,09  | 10.4           |
|                          | Итого завтрак                                              | 360/425        | 27,29                | 34,55  | 16,13 | 19,61 | 56,03  | 69,69  | 446,36                            | 552,8   | 1,125     | 1,26  |                |
| 2-ой завтрак             | Напиток кисломолочный                                      | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75  | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2   | 7.6            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                                         | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75  | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2   |                |
| Обед                     | Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) с зеленью | 150/200        | 4,4                  | 5,85   | 1,83  | 2,44  | 8,4    | 11,23  | 67,8                              | 90,4    | 11,45     | 14,6  | 1.7/1          |
|                          | Плов из птицы                                              | 160/200        | 20,3                 | 25,7   | 9,9   | 12,3  | 51,6   | 63,1   | 376,6                             | 465,5   | 0,72      | 0,96  | 2.4            |
|                          | Напиток лимонный                                           | 150/200        | 0,11                 | 0,15   | 0,01  | 0,13  | 18,32  | 24,43  | 72                                | 96      | 19,35     | 23,22 | 7.13           |
|                          | Хлеб ржаной                                                | 40/50          | 2,64                 | 3,3    | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|                          | Итого обед                                                 | 500/650        | 27,45                | 35     | 12,22 | 15,47 | 91,72  | 115,46 | 586                               | 738,9   | 31,52     | 38,78 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Салат из свеклы                                            | 40/60          | 0,57                 | 0,86   | 2,44  | 3,65  | 3,34   | 5,02   | 37,56                             | 56,34   | 3,8       | 5,7   | 6.4            |
|                          | Гороховое пюре                                             | 130/150        | 21,7                 | 25,04  | 6,04  | 6,9   | 31,7   | 36,5   | 109,7                             | 126,6   | 0         | 0     | 3.9            |
|                          | Котлета рыбная запеченая                                   | 70/90          | 9,36                 | 12,03  | 3,29  | 4,23  | 6,99   | 8,98   | 94,5                              | 121,5   | 0,3       | 0,39  | 2.12.1         |
|                          | Сок                                                        | 180/180        | 0,9                  | 0,9    | 0     | 0     | 18,18  | 18,18  | 76                                | 76      | 3,6       | 3,6   | 7.7            |
|                          | Хлеб пшеничный                                             | 50/60          | 3,95                 | 4,74   | 0,5   | 0,6   | 24,2   | 29     | 118                               | 141     | 0         | 0     | 10.2           |
|                          | Итого уплотненный полдник                                  | 470/540        | 36,48                | 43,57  | 12,27 | 15,38 | 84,41  | 97,68  | 435,76                            | 521,44  | 7,7       | 9,69  |                |
|                          | ИТОГО 4 день:                                              | 1500/1805      | 95,57                | 117,47 | 44,37 | 54,21 | 238,31 | 288,98 | 1544,12                           | 1889,14 | 41,545    | 50,93 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                            |                | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 5                   |                                                            |                | если                 | сад   | если  | сад   | если   | сад    | если                              | сад     | если      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная овсяная (геркулес) с сахаром и маслом | 150/180        | 2,67                 | 3,2   | 4,7   | 5,64  | 18,03  | 21,63  | 124,69                            | 149,63  | 0         | 0     | 5.10           |
|                          | Чай с молоком                                              | 160/180        | 2,66                 | 2,99  | 2,33  | 2,6   | 12,06  | 14,31  | 82,13                             | 89      | 1,19      | 1,3   | 7.11           |
|                          | Бутерброд с джемом (повидлом)                              | 40/10; 50/15   | 2,28                 | 2,97  | 3,6   | 4,6   | 26,3   | 34,1   | 146,3                             | 190,3   | 0,44      | 0,57  | 10.5           |
|                          | Итого завтрак                                              | 360/425        | 7,61                 | 9,16  | 10,63 | 12,84 | 56,39  | 70,04  | 353,12                            | 428,93  | 1,63      | 1,87  |                |
| 2-ой завтрак             | Молоко кипяченное                                          | 150/150        | 4,58                 | 4,58  | 4,1   | 4,1   | 7,58   | 7,58   | 85                                | 85      | 2,1       | 2,1   | 7.15           |
|                          | Печенье                                                    | 20/40          | 1,4                  | 2,8   | 2,2   | 4,4   | 14,8   | 29,6   | 84,6                              | 169,2   | 0         | 0     | 10.7           |
|                          | Итого 2-ой завтрак                                         | 170/190        | 4,58                 | 4,58  | 4,1   | 4,1   | 7,58   | 7,58   | 85                                | 85      | 2,1       | 2,1   |                |
| Обед                     | Салат из слабосоленой рыбы с луком                         | 40/60          | 0,8                  | 1,2   | 6     | 7     | 4,1    | 6,7    | 73,5                              | 94,7    | 5,3       | 6,4   | 6.11           |
|                          | Борщ со сметаной (на мясном бульоне)                       | 150/200        | 1,42                 | 1,89  | 3,2   | 4,27  | 6,56   | 8,74   | 60,75                             | 81      | 6,32      | 8,43  | 1.8/1          |
|                          | Жаркое по-домашнему                                        | 160/200        | 12,1                 | 14    | 9,6   | 11,2  | 19     | 24,8   | 210,3                             | 256,1   | 6,4       | 8,54  | 2.6            |
|                          | Компот из сушеных фруктов+С витаминизация                  | 150/180        | 0,3                  | 0,4   | 0     | 0     | 16     | 19,4   | 65,2                              | 78,9    | 25,3      | 30,4  | 7.2/1          |
|                          | Хлеб ржаной                                                | 40/50          | 2,64                 | 3,3   | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|                          | Итого обед                                                 | 540/690        | 17,26                | 20,79 | 19,28 | 23,07 | 59,06  | 76,34  | 479,35                            | 597,7   | 43,32     | 53,77 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Рагу из овощей                                             | 150/200        | 2,4                  | 2,8   | 5,1   | 6,3   | 13,8   | 16,5   | 111                               | 134,1   | 30,9      | 32,8  | 4.4/1          |
|                          | Яйцо вареное                                               | 40/40          | 5,08                 | 5,08  | 4,6   | 4,6   | 0,28   | 0,28   | 63                                | 63      | 0         | 0     | 4.5            |
|                          | Булочка "Веснушка"                                         | 100/120        | 7,8                  | 9,36  | 6,12  | 7,34  | 53,86  | 64,63  | 302                               | 362,4   | 0         | 0     | 8.1            |
|                          | Кисель из свежемороженных ягод                             | 160/180        | 0,14                 | 0,16  | 0,03  | 0,03  | 21,47  | 24,15  | 87,04                             | 97,92   | 1,46      | 1,64  | 7.1            |
|                          |                                                            |                |                      |       |       |       |        |        |                                   |         |           |       |                |
|                          | Итого уплотненный полдник                                  | 450/540        | 15,42                | 17,4  | 15,85 | 18,27 | 89,41  | 105,56 | 563,04                            | 657,42  | 32,36     | 34,44 |                |
|                          | ИТОГО за 5 день:                                           | 1520/1845      | 44,87                | 51,93 | 49,86 | 58,28 | 212,44 | 259,52 | 1480,51                           | 1769,05 | 79,41     | 92,18 |                |

| Прием пищи          | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                     |                                                       |                | Б                    |        | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 6              |                                                       |                | ясли                 | сад    | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад   |                |
| Завтрак             | Макаронные изделия отварные с маслом                  | 110/130        | 4,23                 | 4,99   | 0,6   | 0,71  | 22,83  | 26,99  | 113,74                            | 134,42  | 0         | 0     | 3.2            |
|                     | Икра кабачковая                                       | 40/40          | 0,019                | 0,019  | 0,08  | 0,08  | 0,12   | 0,12   | 1,24                              | 1,24    | 0,12      | 0,12  | 9.6            |
|                     | Чай с лимоном                                         | 180/180        | 0,12                 | 0,12   | 0,02  | 0,02  | 10,2   | 10,2   | 41                                | 41      | 2,83      | 2,83  | 7.10           |
|                     | Батон                                                 | 40/50          | 3,16                 | 3,95   | 0,4   | 0,5   | 19,3   | 24,2   | 94                                | 118     | 0         | 0     | 10.8           |
|                     | Итого завтрак                                         | 370/400        | 3,299                | 4,089  | 0,5   | 0,6   | 29,62  | 34,52  | 136,24                            | 160,24  | 2,95      | 2,95  |                |
| 2-ой завтрак        | Сок                                                   | 160/160        | 0,8                  | 0,8    | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26   | 3,2       | 3,2   | 7.7            |
|                     | Итого 2-ой завтрак                                    | 160/160        | 0,8                  | 0,8    | 0     | 0     | 16,16  | 16,16  | 68,26                             | 68,26   | 3,2       | 3,2   |                |
| Обед                | Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) | 150/200        | 2,2                  | 3      | 3,1   | 4,2   | 4,5    | 6      | 55,3                              | 73,6    | 11,08     | 14,77 | 1.6            |
|                     | Запеканка из отварного мяса с рисом                   | 160/200        | 18,5                 | 22,1   | 13,8  | 16,2  | 44     | 61     | 373,2                             | 477,1   | 0,01      | 0,01  | 2.7            |
|                     | Компот из сушеных фруктов+С витаминизация             | 150/180        | 0,3                  | 0,4    | 0     | 0     | 16     | 19,4   | 65,2                              | 78,9    | 25,3      | 30,4  | 7.2/1          |
|                     | Хлеб ржаной                                           | 40/50          | 2,64                 | 3,3    | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|                     | Хлеб пшеничный                                        | 20/40          | 1,58                 | 3,16   | 0,2   | 0,4   | 9,66   | 19,3   | 47                                | 94      | 0         | 0     | 10.2           |
|                     | Итого обед                                            | 520/670        | 25,22                | 31,96  | 17,58 | 21,4  | 87,56  | 122,4  | 610,3                             | 810,6   | 36,39     | 45,18 |                |
| Уплотненный полдник | Салат из моркови                                      | 40/60          | 0,5                  | 0,75   | 0,04  | 0,06  | 4,65   | 6,97   | 20,92                             | 31,38   | 1,92      | 2,88  | 6.3            |
|                     | Ватрушка "Королевская"                                | 150/180        | 19,5                 | 23,16  | 16,15 | 19,32 | 28,04  | 36,36  | 335,19                            | 410,76  | 0,35      | 0,48  | 8.4            |
|                     | Кофейный напиток с молоком                            | 160/180        | 2,49                 | 2,85   | 2,13  | 2,41  | 11,33  | 14,36  | 74,66                             | 91      | 1,045     | 1,17  | 7.12           |
|                     | Фрукт свежий                                          | 135/140        | 0,44                 | 0,48   | 0,44  | 0,48  | 10,78  | 11,76  | 51,7                              | 56,4    | 11        | 12    | 11.1           |
|                     | Итого уплотненный полдник                             | 485/560        | 22,93                | 27,24  | 18,76 | 22,27 | 54,8   | 69,45  | 482,47                            | 589,54  | 14,315    | 16,53 |                |
|                     | ИТОГО за 6 день:                                      | 1535/1790      | 52,249               | 64,089 | 36,84 | 44,27 | 188,14 | 242,53 | 1297,27                           | 1628,64 | 56,855    | 67,86 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |        | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------------------------------|--------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                               |                | Б                    |        | Ж      |       | У      |        |                                   |        |           |       |                |
| День 7                   |                                                               |                | если                 | сад    | если   | сад   | если   | сад    | если                              | сад    | если      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом                | 150/180        | 2,25                 | 2,7    | 3,58   | 4,3   | 19,73  | 23,67  | 120                               | 144    | 0         | 0     | 5.7            |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                    | 160/180        | 2,49                 | 2,85   | 2,13   | 2,41  | 11,33  | 14,36  | 74,66                             | 91     | 1,045     | 1,17  | 7.12           |
|                          | Бутерброд с сыром                                             | 40/10; 50/15   | 18,8                 | 24,5   | 5,3    | 6,8   | 16,2   | 21,03  | 154,4                             | 200,8  | 0,08      | 0,09  | 10.4           |
|                          | Итого завтрак                                                 | 360/425        | 23,54                | 30,05  | 11,01  | 13,51 | 47,26  | 59,06  | 349,06                            | 435,8  | 1,125     | 1,26  |                |
| 2-ой завтрак             | Напиток кисломолочный                                         | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76     | 1,2       | 1,2   | 7.6            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                                            | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76     | 1,2       | 1,2   |                |
| Обед                     | Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) | 150/200        | 4,05                 | 5,4    | 1,3    | 1,8   | 10,8   | 14,4   | 71,4                              | 95,2   | 4,95      | 6,6   | 1.2            |
|                          | Капустная запеканка с курицей                                 | 160/200        | 20,6                 | 25,1   | 12,2   | 14,4  | 9      | 11,6   | 226,9                             | 275,1  | 32,85     | 34,2  | 2.11           |
|                          | Кисель из сушеных фруктов+С витаминизация                     | 150/180        | 0,17                 | 0,2    | 0,009  | 0,01  | 26,5   | 31,7   | 106,65                            | 128    | 25,11     | 30,13 | 7.14/1         |
|                          | Хлеб ржаной                                                   | 40/50          | 2,64                 | 3,3    | 0,48   | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87     | 0         | 0     | 10.1           |
|                          | Итого обед                                                    | 500/630        | 27,46                | 34     | 13,989 | 16,81 | 59,7   | 74,4   | 474,55                            | 585,3  | 62,91     | 70,93 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Рыба, тушенная с овощами                                      | 150/200        | 19,1                 | 25,5   | 9,6    | 12,8  | 5,5    | 7,3    | 185                               | 246    | 4,9       | 6,5   | 2.25           |
|                          | Яйцо вареное                                                  | 40/40          | 5,08                 | 5,08   | 4,6    | 4,6   | 0,28   | 0,28   | 63                                | 63     | 0         | 0     | 4.5            |
|                          | Булочка "Дорожная"                                            | 100/120        | 7,6                  | 9,1    | 11,6   | 13,9  | 46,4   | 55,7   | 319,7                             | 383,7  | 0,44      | 0,53  | 8.7            |
|                          | Сок                                                           | 160/180        | 0,8                  | 0,9    | 0      | 0     | 16,1   | 18,18  | 68,26                             | 76     | 3,2       | 3,6   | 7.7            |
|                          | Хлеб пшеничный                                                | --/40          | 0                    | 3,16   | 0      | 0,4   | 0      | 19,3   | 0                                 | 94     | 0         | 0     | 10.2           |
|                          | Итого уплотненный полдник                                     | 450/580        | 32,58                | 43,74  | 25,8   | 31,7  | 68,28  | 100,76 | 635,96                            | 862,7  | 8,54      | 10,63 |                |
|                          | ИТОГО за 7 день:                                              | 1460/1745      | 87,93                | 112,14 | 54,549 | 65,77 | 181,39 | 240,37 | 1535,57                           | 1959,8 | 73,775    | 84,02 |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        |        |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |        | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|--------|----------------|
|                      |                                          |                | Б                    |        | Ж      |        | У      |        |                                   |         |           |        |                |
| День 8               |                                          |                | ясли                 | сад    | ясли   | сад    | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад    |                |
| Завтрак              | Каша "Дружба"                            | 150/180        | 3,7                  | 4,5    | 5,5    | 6,8    | 19     | 23     | 142,2                             | 171,3   | 0,81      | 0,9    | 5.1            |
|                      | Какао с молоком                          | 160/180        | 3,36                 | 3,67   | 2,9    | 3,19   | 13,82  | 15,82  | 94,93                             | 107     | 1,28      | 1,43   | 7.8            |
|                      | Бутерброд с джемом (повидлом)            | 40/10; 50/15   | 2,28                 | 2,97   | 3,6    | 4,6    | 26,3   | 34,1   | 146,3                             | 190,3   | 0,44      | 0,57   | 10.5           |
|                      | Итого завтрак                            | 360/425        | 9,34                 | 11,14  | 12     | 14,59  | 59,12  | 72,92  | 383,43                            | 468,6   | 2,53      | 2,9    |                |
| 2-ой завтрак         | Напиток кисломолочный                    | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75   | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2    | 7.6            |
|                      | Итого 2-ой завтрак                       | 150/150        | 4,35                 | 4,35   | 3,75   | 3,75   | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2    |                |
| Обед                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/200        | 1,05                 | 1,4    | 3,1    | 4,2    | 6,4    | 8,6    | 58,2                              | 77,6    | 6,17      | 8,23   | 1.10           |
|                      | Картофельное пюре                        | 110/130        | 2,4                  | 2,9    | 3,9    | 5      | 16,4   | 18,7   | 110,8                             | 131,2   | 12,1      | 15,7   | 3.4/1          |
|                      | Суфле из печени с рисом                  | 90/110         | 5,9                  | 7,2    | 6,6    | 8,1    | 10,5   | 12,8   | 126,2                             | 154,3   | 4,2       | 5,1    | 2.23           |
|                      | Напиток лимонный                         | 150/200        | 0,11                 | 0,15   | 0,01   | 0,13   | 18,32  | 24,43  | 72                                | 96      | 19,35     | 23,22  | 7.13           |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40/50          | 2,64                 | 3,3    | 0,48   | 0,6    | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0      | 10.1           |
|                      | Итого обед                               | 540/690        | 12,1                 | 14,95  | 14,09  | 18,03  | 65,02  | 81,23  | 436,8                             | 546,1   | 41,82     | 47,15  |                |
| Уплотненный полдник  | Салат из белокочанной капусты            | 40/60          | 0,56                 | 0,84   | 2,03   | 3,05   | 3,46   | 5,19   | 34,36                             | 51,54   | 13,98     | 20,97  | 6.1            |
|                      | Сырники из творога                       | 130/150        | 24,29                | 28,02  | 16,47  | 19     | 14,82  | 17,1   | 304,2                             | 351     | 0,32      | 0,36   | 4.6            |
|                      | Молоко сгущенное                         | 30/30          | 2,16                 | 2,16   | 2,55   | 2,55   | 16,8   | 16,8   | 96                                | 96      | 0         | 0      | 9.4            |
|                      | Чай с сахаром                            | 150/180        | 0,045                | 0,055  | 0,015  | 0,018  | 8,32   | 9,5    | 33,37                             | 39,4    | 0,024     | 0,031  | 7.9            |
|                      | Фрукт свежий                             | 135/140        | 0,44                 | 0,48   | 0,44   | 0,48   | 10,78  | 11,76  | 51,7                              | 56,4    | 11        | 12     | 11.1           |
|                      | Итого уплотненный полдник                | 485/560        | 27,495               | 31,555 | 21,505 | 25,098 | 54,18  | 60,35  | 519,63                            | 594,34  | 25,324    | 33,361 |                |
| И Т О Г О за 8 день: |                                          | 1535/1825      | 53,285               | 61,995 | 51,345 | 61,468 | 184,47 | 220,65 | 1415,86                           | 1685,04 | 70,874    | 84,611 |                |

| Прием пищи               | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                          |                                                 |                | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 9                   |                                                 |                | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад   |                |
| Завтрак                  | Каша жидкая молочная пшенная с сахаром и маслом | 150/180        | 3,24                 | 3,89  | 4,28  | 5,14  | 23,16  | 27,79  | 144,38                            | 173,25  | 0         | 0     | 5.12           |
|                          | Чай с молоком                                   | 160/180        | 2,66                 | 2,99  | 2,33  | 2,62  | 12,06  | 14,31  | 82,13                             | 89      | 1,19      | 1,3   | 7.11           |
|                          | Бутерброд с сыром                               | 40/10; 50/15   | 18,8                 | 24,5  | 5,3   | 6,8   | 16,2   | 21,03  | 154,4                             | 200,8   | 0,08      | 0,09  | 10.4           |
|                          | Итого завтрак                                   | 360/425        | 24,7                 | 31,38 | 11,91 | 14,56 | 51,42  | 63,13  | 380,91                            | 463,05  | 1,27      | 1,39  |                |
| 2-ой завтрак             | Напиток кисломолочный                           | 150/150        | 4,35                 | 4,35  | 3,75  | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2   | 7.6            |
|                          | Итого 2-ой завтрак                              | 150/150        | 4,35                 | 4,35  | 3,75  | 3,75  | 6,15   | 6,15   | 76                                | 76      | 1,2       | 1,2   |                |
| Обед                     | Суп картофельный со сметаной (с мясом), зеленью | 150/200        | 1,4                  | 1,85  | 1,24  | 1,65  | 12     | 16,03  | 65,6                              | 87,2    | 15,2      | 19,6  | 1.9/2          |
|                          | Котлета "Особая"                                | 60/60          | 9,7                  | 9,7   | 6,4   | 6,4   | 2,6    | 2,6    | 105,6                             | 105,6   | 0,33      | 0,33  | 2.24           |
|                          | Рагу овощное                                    | 110/130        | 3,25                 | 3,75  | 4,41  | 5,09  | 12,52  | 14,45  | 109,47                            | 126,32  | 7,31      | 8,43  | 4.11           |
|                          | Компот из сушеных фруктов+С витаминизация       | 150/180        | 0,3                  | 0,4   | 0     | 0     | 16     | 19,4   | 65,2                              | 78,9    | 25,3      | 30,4  | 7.2/1          |
|                          | Хлеб ржаной                                     | 40/50          | 2,64                 | 3,3   | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|                          | Итого обед                                      | 500/620        | 17,49                | 19,25 | 12,57 | 13,79 | 57,02  | 69,81  | 418,67                            | 489,02  | 56,14     | 68,76 |                |
| Уплотнен-<br>ный полдник | Салат из свеклы                                 | 40/60          | 0,57                 | 0,86  | 2,44  | 3,65  | 3,34   | 5,02   | 37,56                             | 56,34   | 3,8       | 5,7   | 6.4            |
|                          | Суфле рыбное                                    | 130/150        | 25,4                 | 28,9  | 9,6   | 10,8  | 5,1    | 6,7    | 191,85                            | 238,25  | 1,09      | 1,26  | 2.14/1         |
|                          | Кисель из свежемороженых ягод                   | 160/180        | 0,14                 | 0,16  | 0,03  | 0,03  | 21,47  | 24,15  | 87,04                             | 97,92   | 1,46      | 1,64  | 7.1            |
|                          | Хлеб пшеничный                                  | 50/60          | 3,95                 | 4,74  | 0,5   | 0,6   | 24,2   | 29     | 118                               | 141     | 0         | 0     | 10.2           |
|                          | Фрукт свежий                                    | 135/140        | 0,44                 | 0,48  | 0,44  | 0,48  | 10,78  | 11,76  | 51,7                              | 56,4    | 11        | 12    | 11.1           |
|                          | Итого уплотненный полдник                       | 515/590        | 30,5                 | 35,14 | 13,01 | 15,56 | 64,89  | 76,63  | 486,15                            | 589,91  | 17,35     | 20,6  |                |
|                          | И Т О Г О за 9 день:                            | 1525/1785      | 77,04                | 90,12 | 41,24 | 47,66 | 179,48 | 215,72 | 1361,73                           | 1617,98 | 75,96     | 91,95 |                |

| Прием пищи   | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|--------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|              |                                                        |                | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                   |         |           |       |                |
| День 10      |                                                        |                | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                              | сад     | ясли      | сад   |                |
| Завтрак      | Каша вязкая молочная ячневая с сахаром и маслом        | 150/180        | 6,4                  | 7,9   | 7,6   | 8,4   | 31,8   | 37,6   | 222,3                             | 258,3   | 0         | 0     | 5,9            |
|              | Кофейный напиток с молоком                             | 160/180        | 2,49                 | 2,85  | 2,13  | 2,41  | 11,33  | 14,36  | 74,66                             | 91      | 1,045     | 1,17  | 7.12           |
|              | Бутерброд с джемом (повидлом)                          | 40/10; 50/15   | 2,28                 | 2,97  | 3,6   | 4,6   | 26,3   | 34,1   | 146,3                             | 190,3   | 0,44      | 0,57  | 10.5           |
|              | Итого завтрак                                          | 360/425        | 11,17                | 13,72 | 13,33 | 15,41 | 69,43  | 86,06  | 443,26                            | 539,6   | 1,485     | 1,74  |                |
| 2-ой завтрак | Молоко кипяченное                                      | 150/150        | 4,58                 | 4,58  | 4,1   | 4,1   | 7,58   | 7,58   | 85                                | 85      | 2,1       | 2,1   | 7.15           |
|              | Печенье                                                | 20/40          | 1,4                  | 2,8   | 2,2   | 4,4   | 14,8   | 29,6   | 84,6                              | 169,2   | 0         | 0     | 10.7           |
|              | Итого 2-ой завтрак                                     | 170/190        | 1,4                  | 2,8   | 2,2   | 4,4   | 14,8   | 29,6   | 84,6                              | 169,2   | 0         | 0     |                |
| Обед         | Рассольник ленинградский со сметаной                   | 150/200        | 1,26                 | 1,68  | 3,07  | 4,09  | 9,9    | 13,27  | 72,4                              | 96,6    | 4,52      | 6,03  | 1.1/1          |
|              | Тефтели мясные в томатном соусе                        | 160/200        | 16,7                 | 21,8  | 14,5  | 20,4  | 21,5   | 26,6   | 281,2                             | 372,9   | 4,9       | 9,2   | 2.13/1         |
|              | Компот из свежих яблок+С витаминизация                 | 150/180        | 0,12                 | 0,14  | 0,12  | 0,14  | 17,91  | 21,49  | 73,2                              | 87,84   | 26,29     | 31,54 | 7.4/1          |
|              | Хлеб ржаной                                            | 40/50          | 2,64                 | 3,3   | 0,48  | 0,6   | 13,4   | 16,7   | 69,6                              | 87      | 0         | 0     | 10.1           |
|              | Хлеб пшеничный                                         | 50/60          | 3,95                 | 4,74  | 0,4   | 0,5   | 24,2   | 29     | 118                               | 141     | 0         | 0     | 10.2           |
|              | Итого обед                                             | 550/690        | 24,67                | 31,66 | 18,57 | 25,73 | 86,91  | 107,06 | 614,4                             | 785,34  | 35,71     | 46,77 |                |
|              |                                                        |                |                      |       |       |       |        |        |                                   |         |           |       |                |
|              | Картофель в молоке                                     | 150/200        | 3,33                 | 4,4   | 5,07  | 6,7   | 18,18  | 24,2   | 132                               | 176     | 15,65     | 20,9  | 4.9/1          |
|              | Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 130/150        | 8,55                 | 9,8   | 5,88  | 6,6   | 49,58  | 57,1   | 286                               | 330     | 0,21      | 0,24  | 8.6            |
|              | Сок                                                    | 160/180        | 0,7                  | 0,9   | 0     | 0     | 16,16  | 18,18  | 68,26                             | 76      | 3,2       | 3,6   | 7.7            |
|              | Итого уплотненный полдник                              | 440/530        | 12,58                | 15,1  | 10,95 | 13,3  | 83,92  | 99,48  | 486,26                            | 582     | 19,06     | 24,74 |                |
|              | И Т О Г О за 10 день:                                  | 1520/1835      | 49,82                | 63,28 | 45,05 | 58,84 | 255,06 | 322,2  | 1628,52                           | 2076,14 | 56,255    | 73,25 |                |