

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 10 «Гнездышко»

М.А. Бурдочкина

20 25 г.



Примерное 10-ти дневное меню

МБДОУ «Детский сад № 10 «Гнездышко»

От 1 до 3, от 3 до 7 лет.

На октябрь 2025 год-
февраль 2026 год

Примерное 10 – ти дневное меню

МБДОУ «Детский сад №10 «Гнездышко»

разработано по технологическим картам «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»

ООО «Уральский региональный центр питания», 2013г.



Примерное десятидневное меню октябрь 2025- февраля 2026

1 день

Наименование блюда	технологическая карта	Выход блюда						Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
		ясли		сад		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Макаронные изделия, отварные с сыром	№ 301	120	150	3,90	5,3	3,1	4,1	16,4	55,26	165	206,2	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	25	30	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12	0	0	0	0
Чай с сахаром, вареньем, мёдом	№ 503	35	35	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0	0	0	0	0
Конфета		350	415	4,99	6,8	7,17	9,71	40,05	50,21	345,8	410,69	0,08	0,12	0,08	0,12	0,08	0,12
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74	1,26	1,74		
Обед																	
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	№ 71	40	50	0,72	0,9	2,48	3,1	3,56	4,45	39,6	49,5	4,04	5,05	4,04	5,05		
Борщ с капустой и картофелем	№ 133	150	200	0,61	0,85	1,68	2,32	3,58	4,94	57	76	3,46	4,78	3,46	4,78		
Плов из свинины	№ 265	150	180	12,6	15,1	28,17	33,8	25,9	31	378	490	1,2	1,5	1,2	1,5		
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29	0,21	0,29		
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0	0	0		
		550	705	20,1	25,38	33,17	40,38	79,32	104,31	676,5	874,7	8,91	11,62	8,91	11,62		
Уплотнённый полдник																	
Омлет натуральный	№ 307	130	150	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12	0,08	0,12		
Пирожок печёный из сдобного теста с фаршем	№ 562	80	90	1,47	2,03	1,55	2,15	8,82	12,18	174,6	196,5	0	0	0	0		
Кефир	№ 535	150	200	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	75	100	0,6	0,8	0,6	0,8		
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	0	0		
		360,00	445,00	9,03	12,47	7,50	11,10	27,09	37,41	508,60	600,00	0,68	0,92	0,68	0,92		
Итого за день:				34,33	44,94	47,88	61,25	150,70	197,47	1581,00	1935,40	10,93	14,40	10,93	14,40		

2 день

Наименование блюда	№ технологической	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>						
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад											
Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая	№ 268	150	200	1,3	1,8	1,57	2,16	6,48	8,95	161,5	215,4	0,29	0,4					
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0					
Кофейный напиток на сгущённом молоке	№ 512	170	200	1,22	1,68	0,84	1,16	8,78	12,12	96	113	0,17	0,23					
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные		350	435	3,19	4,41	9,42	13,01	19,46	26,87	405,2	500,7	0,46	0,63					
Обед																		
Салат из свеклы с сыром	№ 56	40	50	1,2	1,6	4,8	7,2	2,8	4,2	59,2	74	2,2	3,3					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 154	150	200	0,77	1,07	1,43	1,97	5,08	7,02	56,5	75,4	2,91	4,03					
Курица в соусе с томатом	№ 410	60	70	5,71	7,89	5,67	7,83	1,72	2,38	96	112	0,97	1,33					
Макаронные изделия отварные	№ 297	110	130	15,1	22,6	1,8	2,7	77,5	116,1	106,2	125,5	0,04	0,06					
Кисель из кураги	№ 521	150	200	0,17	0,23	0,03	0,02	6,72	9,28	100,5	134	0,08	0,12					
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0					
Уплотнённый полдник		570	725	28,91	41,43	14,67	20,88	130,26	189,14	537,8	670,1	6,46	8,93					
Суп картофельный с бобовыми	№ 149	150	200	1,38	1,84	2,55	3,4	9,07	12,1	64,8	86,4	5,2	6,94					
Крендель сахарный	№ 574	60	70	2,18	3,02	4,12	5,68	18,52	25,58	228	266	0	0					
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75					
Гренки из пшеничного хлеба	№ 176	20	25	45	67,5	4,6	6,7	278,9	418,4	66,8	83,5	0	0					
Итого за день:		400	515	49,19	73,23	11,82	16,53	313,17	465,3	420,3	516,9	5,75	7,69					
				81,5	119,36	35,95	50,48	467,13	687,17	1413,3	1737,7	13,93	19					

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ технологической	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>						
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад											
<i>Завтрак</i>																		
Запеканка из творога	№ 319	150	165	10,08	13,92	10,58	14,62	10,04	13,86	425	467,5	0,25	0,35					
Бутерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,89	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06					
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75					
		350	400	14,4	19,9	15,96	22,04	24,7	34,1	649,4	730,5	0,84	1,16					
Кефир	№ 535	100	100	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8					
				2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8					
<i>Обед</i>																		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	№ 4	40	50	0,44	0,55	4	5	2,52	3,15	48	60	7,56	9,45					
Рассольник ленинградский	№ 139	150	200	0,69	0,95	1,76	2,44	5,46	7,54	40,74	56,26	2,58	3,56					
Оладьи из пчени по-кунцевски	№ 404	60	70	6,92	10,38	4,68	7,02	4,72	7,08	133,2	155,4	2,88	4,32					
Картофельное пюре	№ 434	110	130	0,88	1,22	1,85	2,55	4,58	6,32	101,2	119,6	1,43	1,97					
Компот из плодов или ягод сушёных(ябл.суш)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48					
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0					
		570	725	15,01	21,52	13,13	18,17	60,26	84,41	503,24	621,46	14,77	19,78					
<i>Уплотнённый полдник</i>																		
Суп молочный с крупой	№ 170	150	200	2,02	2,8	2,17	2,99	6,94	9,58	98,8	131,8	0,54	0,74					
Булочка Ванильная	№ 582	60	70	1,80	2,80	1,90	2,80	13,5	20,30	198	231,00	0,00	0,00					
Чай с сахаром, вареньем, мёдом	№ 503	150	200	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0					
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0					
		380	495	6,64	9,49	4,57	6,49	41,02	58,3	394,8	481,5	0,54	0,74					
Итого за день:				38,5	54,27	35,76	49,6	129,34	181,45	1597,4	1883,5	16,75	22,48					

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ технологической карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамины <<С>>					
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак																	
Омлет натуральный	№ 307	150	165	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12				
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	30	35	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12				
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75				
		350	400	4,4	6,1	6,29	9,41	21	29	352,48	411,6	0,71	0,99				
10-00 Фрукт (плоды свежие)	№118	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10				
				0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10				
Обед																	
Винегрет овощной	№ 82	40	50	0,55	0,75	4,54	6,26	2,86	3,94	52	65	3,53	4,87				
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 147	150	200	0,59	0,81	1,67	2,31	2,61	3,61	49,8	66,4	6,21	8,57				
Гуляш из свинины	№ 260	60	80	6,3	8,5	17	22,5	1,76	2,3	185,4	247,2	0,55	0,73				
Каша гречневая рассыпчатая	№ 243	110	130	4,79	6,61	4,39	6,07	20,76	28,68	185,5	219,3	0	0				
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29				
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0				
		560	715	18,4	25,2	28,44	38,3	74,27	102,45	674,6	857,1	10,45	14,43				
Уплотнённый полдник																	
Тeftели рыбные	№ 355	80	100	3,65	5,05	2,23	3,07	4,03	5,57	84,7	121	0,29	0,41				
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02				
Сдоба обыкновенная	№ 589	60	70	2,14	2,96	1,18	1,62	14,83	20,47	187	218,1	0	0				
Какао с молоком	№ 508	150	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75				
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0				
		330	425	10,08	13,95	5,33	7,35	43,7	60,35	455,4	563,2	0,85	1,18				
Итого за день:				36,03	50,5	27,8	40,02	148,95	202,25	1500	1811,9	19,62	23,27				

5 День

Наименование блюда	№ технологической	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>			
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями	№ 171	150	200	1,2	1,65	1,1	1,53	3,99	5,5	109,5	146	0,19	0,21		
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0		
Кофейный напиток на сгущённом молоке	№ 512	170	200	1,22	1,68	0,84	1,16	8,78	12,12	96	113	0,17	0,23		
		350	435	3,09	4,26	8,95	12,38	16,97	23,42	353,2	431,3	0,36	0,44		
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74		
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74		
Обед															
Салат картофельный с солёным огурцом	№ 65	40	50	0,71	0,99	2,23	3,07	4,41	6,09	38,4	48	5,5	7,6		
Свекольник	№ 136	150	200	3,65	5,05	7,48	10,32	20,2	27,9	58,2	77,6	15,41	21,29		
Котлеты, биточки, шницели	№ 386	60	80	7,48	10,32	7,35	10,15	6,01	8,29	171,6	228,8	0	0		
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02		
Пюре из гороха с маслом	№ 423	110	130	4,1	5,66	1,26	1,74	8,15	11,25	154	182	0	0		
Компот из яблок с лимоном	№ 528	150	200	0,1	0,2	0,08	0,2	9,5	15,6	77,2	103	1,3	1,9		
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0		
		580	745	22,01	30,48	19,27	26,69	83,27	117,48	633,1	810	22,22	30,81		
Уплотнённый полдник															
Суп с крупой	№ 161	150	200	2,56	3,84	8,12	12,18	27,3	40,9	72,1	96,2	1,2	1,8		
Вафля	№ 607	40	60	1,18	1,62	1,39	1,91	32,47	44,83	140	210	0	0		
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75		
Гренки из пшеничного хлеба	№ 176	20	25	45	67,5	4,6	6,7	278,9	418,4	66,8	83,5	0	0		
		320	410	49,37	73,83	14,66	21,54	345,35	513,35	339,6	470,7	1,75	2,55		
Итого за день:				74,68	108,86	42,92	60,67	449,83	660,11	1375,9	1762	25,63	35,54		

6 День

Наименование блюда	технологическая	Выход блюда				Пищевые вещества										Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
		ясли		сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад														
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	№ 268	150	200	1,3	1,57	2,16	6,48	8,95	161,5	215,4	0,29	0,4							
Бутерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06							
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75							
		350	435	5,62	6,95	9,58	21,14	29,19	385,9	478,4	0,88	1,21							
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74							
				0,21	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74							
Обед																			
Салат из свеклы отварной	№ 51	40	50	0,6	2,2	2,75	3,36	4,2	35,6	44,5	2,28	2,85							
Суп с крупой	№ 161	150	200	2,56	8,12	12,18	27,3	40,9	72,1	96,2	1,2	1,8							
Азу по-татарски	№ 262	150	180	5	6	4,7	38,2	46	208,5	250,2	46,8	56,8							
Компот из плодов или ягод сушёных(ябл.суш)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48							
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	14,28	19,72	47	58,7	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0							
		560	715	14,24	19,01	20,79	111,84	151,42	496,3	621,1	50,60	61,93							
Уплотнённый полдник																			
Омлет натуральный	№ 307	130	150	2,35	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12							
Ватрушка с повидлом	№ 559	70	80	1,4	2,2	1	16,3	24,5	226,3	258,6	0,04	0,06							
Чай с молоком	№ 506	150	200	0,63	0,87	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75							
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	14,28	19,72	47	58,7	0	0							
		370	455	7,15	10,15	7,8	37,89	54,31	546	642,9	0,67	0,93							
Итого за День:				27,22	37,23	27,15	38,23	240,78	1478,2	1792,4	53,41	65,81							

Наименование блюда	№ технологии ческой	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>	
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак													
Каша Дружба	№ 266	150	200	2,21	3,05	4,9	6,76	10,53	14,53	170	226,2	0,55	0,77
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75
		350	435	4,22	5,84	13,04	18,02	21,41	29,55	384,8	477,5	1,10	1,52
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74
Обед													
Салат овощной с зелёным горошком	№ 72	40	50	0,59	0,81	1,49	2,06	1,49	2,64	44,4	55,5	2,46	3,39
Борщ с капустой и картофелем	№ 133	150	200	0,61	0,85	1,68	2,32	3,58	4,94	57	76	3,46	4,78
Плов из отварной птицы	№ 411	160	180	6,72	9,28	6,68	9,22	15,92	21,98	273,5	307,7	0,55	0,75
Кисель из кураги	№ 521	150	200	0,17	0,23	0,03	0,02	6,72	9,28	100,5	134	0,08	0,12
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0
		560	705	14,76	20,4	10,72	14,78	63,76	88,23	594,8	722,4	6,55	9,04
Уплотнённый полдник													
Суфле из картофеля	№ 185	110	130	1,88	2,82	2,32	3,48	8	12	110,7	130,8	2,6	3,9
Булочка дорожная	№ 584	50	60	1,76	2,44	3,49	4,81	14,07	19,43	188,3	226	0	0
Варенец	№ 535	180	200	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	90	100	0,59	0,81
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0
		360	415	8,85	12,45	8,41	11,89	39,71	55,79	436	515,5	3,19	4,71
Итого за день:				28,04	39,14	33,02	45,87	129,12	179,43	1465,6	1765,4	12,1	17,01

8 день

Наименование блюда	№ технологической карты	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>			
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<i>Завтрак</i>															
Каша пшённая вязкая	№ 264	150	200	17,4	26,1	25,7	38,5	74,2	111,3	224,2	299	0,4	0,6		
Бутерброд с джемом или повидлом	№ 101	30	35	0,71	0,99	1,81	2,49	13,69	18,91	73,33	88	0,08	0,12		
Чай с молоком	№ 506	170	200	0,63	0,87	0,55	0,75	6,68	9,22	60,7	81	0,55	0,75		
10-00 Фрукт (плоды свежие)		350	435	18,74	27,96	28,06	41,74	94,57	139,43	358,2	468	1,03	1,47		
	№ 90	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10		
				0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	54	54	10	10		
<i>Обед</i>															
Салат из моркови	№ 19	40	50	0,44	0,66	4,04	6,06	3,7	5,4	52,8	66	1,3	1,9		
Суп картофельный с клецками	№ 151	150	200	1,06	1,47	1,35	1,86	4,08	5,64	37,9	50,6	1,22	1,68		
Жаркое по-домашнему из свинины	№ 259	150	180	10,5	12,6	25,3	30,3	14,2	17	328,3	394	0,55	0,73		
Компот из смеси сухофруктов	№ 527	150	200	0,21	0,29	0	0	11,34	15,66	82,5	110	0,21	0,29		
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0		
		560	705	18,17	23,26	31,53	39,38	68,26	91,96	620,9	769,8	3,28	4,6		
<i>Уплотнённый полдник</i>															
Пудинг творожный запечённый	№ 325	130	150	8,69	12,01	8,27	11,43	13,31	18,39	345,4	387	0,13	0,17		
Пряник /	№ 608/	40/	60/	2,25/	1,97/	1,98/	2,72/	31,5/	43,5/	153,7/	219,6/	0	0		
Печенье	№ 609	40	60	1,58	2,18	2,06	2,84	15,62	21,58	166,8	250,2	0	0		
Какао с молоком	№ 508	150	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75		
				49,76	16,07	11,64	16,06	55,31	76,39	621,5	750,6	0,68/	0,92/		
		320	410	49,09	16,28	11,72	16,18	39,43	54,47	634,6	781,2	0,68	0,92		
				58,93	83,95	53,45	77,04	297,29	424,69	1654,6	2042,4				
Итого за день:				58,26	84,16	53,53	77,16	281,41	402,77	1667,7	2073	16,83	19,5		

Наименование блюда	№ технологич еской	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>		
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак														
Омлет натуральный	№ 307	150	165	2,35	3,25	3,35	5,35	0,63	0,87	212	244,6	0,08	0,12	
Бутерброд с сыром	№ 96	30	35	2,81	3,89	3,99	5,51	4,16	5,74	102	119	0,04	0,06	
Кофейный напиток с молоком	№ 513	170	200	1,34	1,86	1,13	1,57	6,68	9,22	67,15	79	0,55	0,75	
		350	400	6,5	9	8,47	12,43	11,47	15,83	381,1	442,6	0,67	0,93	
Кефир	№ 535	100	100	2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8	
				2,44	3,36	2,1	2,9	3,36	4,64	50	50	0,6	0,8	
Обед														
Винегрет овощной	№ 82	40	50	0,55	0,75	4,54	6,26	2,86	3,94	52	65	3,53	4,87	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 152	150	200	0,91	1,25	0,96	1,32	6,33	8,73	66,7	89	2,77	3,83	
Тефтеля из говядины с рисом (ёжики)	№ 395	60	80	3,99	5,51	6,43	8,87	4,79	6,61	132,6	176,8	0,34	0,46	
Соус томатный с овощами	№ 463	20	30	0,01	0,02	0,03	0,05	0,06	0,09	14,3	21,4	0,01	0,02	
Капуста тушёная	№ 428	130	150	1,4	2,2	1,4	2,2	1,5	2,3	25,2	37,8	6,8	10,2	
Компот из яблок с лимоном	№ 528	150	200	0,1	0,2	0,08	0,12	9,5	15,6	77,2	103	1,3	1,9	
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0	
		580	745	20,61	30	19,1	27,8	72,74	103,86	487,4	642,2	14,75	21,28	
Уплотнённый полдник														
Рыба, тушённая в томате с овощами	№ 349	120	140	5,59	7,71	3,02	4,18	2,65	3,65	122,5	143	1,97	2,73	
Ватрушка с творожным фаршем	№ 560	60	80	1,44	2,16	0,7	1,01	8,9	13,3	118	157,3	0	0	
Чай с сахаром, вареньем, мёдом	№ 503	150	200	0,05	0,06	0	0	6,3	8,7	51	60	0	0	
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	
		350	445	9,85	13,76	4,22	5,89	32,13	45,37	338,5	419	1,97	2,73	
Итого за день:				39,4	56,12	33,89	49,02	119,7	169,74	1307,4	1585,9	31,95	44,46	

10 день

Наименование блюда	№ технологии технологической	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, к/кал		Витамин <<С>>		
		Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№ 272	150	200	3,01	4,15	3,95	5,45	12,1	16,7	171,3	228,4	0,66	0,88	
Бутерброд с маслом	№ 99	30	35	0,67	0,93	7,01	9,69	4,2	5,8	147,7	172,3	0	0	
Какао с молоком	№ 508	170	200	1,51	2,09	1,39	1,91	10,5	14,5	122,4	144	0,55	0,75	
		350	435	5,19	7,17	12,35	17,05	26,8	37	441,4	544,7	1,21	1,63	
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	№ 537	100	100	0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74	
				0,21	0,29	0,04	0,06	4,24	5,86	50	50	1,26	1,74	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с морковью	№ 2	40	50	0,67	0,93	4,24	5,86	4,03	5,57	54,4	68	54,4	68	
Свекольник	№ 136	150	200	3,65	5,05	7,48	10,32	20,2	27,9	58,2	77,6	15,41	21,29	
Суфле из кур с рисом	№ 414	70	80	5,84	8,76	5,72	8,58	2,12	3,18	135,3	154,6	0,2	0,3	
Картофельное пюре	№ 434	110	130	0,88	1,22	1,85	2,55	4,58	6,32	101,2	119,6	1,43	1,97	
Компот из плодов или ягод сушёных(курага)	№ 531	150	200	0,12	0,18	0	0	8,04	12,06	60,7	81	0,32	0,48	
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	№ 116	40	50	3,19	4,41	0,34	0,46	20,66	28,54	72,4	90,5	0	0	
		590	745	17,12	24,38	20,13	28,47	73,91	103,29	529,2	650	71,76	92,04	
Уплотнённый полдник														
Каша гречневая рассыпчатая с луком	№ 244	110	130	26,3	39,5	29,4	44,1	86,4	129,6	237	280	0	0	
Булочка домашняя	№ 583	50	60	1,89	2,61	3,28	4,52	15,2	21	194,1	233	0	0	
Кофейный напиток на стужённом молоке	№ 512	170	200	1,22	1,68	0,84	1,16	8,78	12,12	96	113	0,17	0,23	
Хлеб пшеничный	№ 114	20	25	2,77	3,83	0,5	0,7	14,28	19,72	47	58,7	0	0	
		330	415	31	46	33,18	49,32	122,26	179,14	574,1	684,7	1,18	1,62	
Итого за день:				53,52	77,84	65,7	94,9	227,21	325,29	1594,7	1929,4	75,41	97,03	
Итого за 10 дней:				520	672,42	403,52	567,2	2294,4	3268,4	14981	18335	276,5	358,5	
Среднее значение за период:				52	67,2	40,3	56,72	229,4	326,8	1498,1	1833,5	27,6	35,8	