

**Десятидневное меню  
(техническая карта)  
МБДОУ д/с №3 г. Лебедянь  
на 2022 год**

День первый: понедельник  
Неделя первая, сезон: весенне-летний

| +Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда         | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |             |                            |         | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------|-------------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|----------|-------------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|                |                               |                |       | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |             | Энергетическая<br>ценность |         |                  |                    |
|                |                               |                |       | Ясли                | Дет/с | Ясли  | Дет/с | Ясли     | Дет/са<br>д |                            |         |                  |                    |
| Завтрак1       |                               |                |       |                     |       |       |       |          |             |                            |         |                  |                    |
|                | Макароны с маслом,<br>сахаром | 130            | 130   | 4,75                | 4,75  | 4,6   | 4,6   | 27,1     | 27,1        | 162,84                     | 162,84  |                  | 306                |
|                | Чай                           | 150            | 200   | 0,05                | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 15,31       | 46,2                       | 61,61   |                  | 383                |
|                | Кондитерское издел.           | 20             | 30    | 0,164               | 0,164 | 0,187 | 0,187 | 10,64    | 10,64       | 19,83                      | 19,83   |                  |                    |
| Завтрак2       |                               |                |       |                     |       |       |       |          |             |                            |         |                  |                    |
|                | Сок (фрукты)                  | 100            | 100   | 0,5                 | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1        | 46,0                       | 46,0    | 2                | 408                |
| Обед           |                               |                |       |                     |       |       |       |          |             |                            |         |                  |                    |
|                | Салат свекольный              | 60             | 60    | 0,81                | 0,81  | 2,76  | 2,76  | 3,51     | 3,51        | 42,12                      | 42,12   | 1,14             | 35                 |
|                | Суп гороховый на<br>м/б       | 180            | 200   | 4,1                 | 4,6   | 3,2   | 3,4   | 11,3     | 12,6        | 89,0                       | 99,0    | 2,5              | 67                 |
|                | Гуляш мясной                  | 70             | 80    | 11,36               | 12,98 | 12,13 | 13,87 | 2,22     | 2,54        | 163,64                     | 187,02  | 0,66             | 246                |
|                | Картофельное пюре             | 150            | 150   | 2,04                | 2,04  | 5,01  | 5,01  | 20,97    | 20,97       | 137,1                      | 137,1   | 0,1              | 255                |
|                | Компот                        | 150            | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87       | 67,93                      | 90,58   | 0,28             | 403                |
|                | Хлеб ржаной                   | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16       | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник        |                               |                |       |                     |       |       |       |          |             |                            |         |                  |                    |
|                | Хлеб пшеничный с<br>повидлом  | 30/1<br>0      | 40/10 | 1,2                 | 1,4   | 2,65  | 3,31  | 21,6     | 27          | 114,76                     | 143,45  | 0,4              | 498                |
|                | Какао на молоке               | 150            | 200   | 1,95                | 2,61  | 0,33  | 0,45  | 19,46    | 25,95       | 88,71                      | 118,29  | 0,65             | 387                |
| Итого за день  |                               | 1240           | 1450  | 29,56               | 33,25 | 31,53 | 34,4  | 17,25    | 199,75      | 1053,7                     | 1112,94 | 7,73             |                    |

День второй: вторник, сезон весенний-летний

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда          | Выход<br>блюда |          | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |         | Витам<br>ин<br>С | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|               |                                |                |          | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |         |                            |         |                  |                    |
|               |                                | Если           | Дет/с    | Если                | Дет/с | Если  | Дет/с | Если     | Дет/сад | Если                       | Дет/сад |                  |                    |
| Завтрак1      |                                |                |          |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Каша молочная геркулесовая     | 180            | 200      | 4,32                | 4,78  | 7,81  | 8,68  | 24,46    | 26,92   | 184,4                      | 204,9   |                  | 302                |
|               | Хлеб пшеничный с маслом(сыром) | 30/8/8         | 40/10/10 | 6,2                 | 8,09  | 10,5  | 13,73 | 9,9      | 12,4    | 164,4                      | 205,5   | 0                | 493                |
|               | Кофейный напиток               | 150            | 200      | 1,05                | 1,4   | 0,01  | 0,02  | 13,01    | 17,35   | 56,38                      | 75,18   | 0,12             | 392                |
| Завтрак2      |                                |                |          |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Сок (фрукты)                   | 100            | 100      | 0,5                 | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1    | 46,0                       | 46,0    | 2                | 408                |
| Обед          |                                |                |          |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Суп с фрикадельками            | 180            | 200      | 5,8                 | 6,4   | 6,0   | 6,6   | 8,0      | 8,9     | 109,0                      | 121,0   | 3,8              | 71                 |
|               | Каша гречневая                 | 120            | 130      | 2,9                 | 3,2   | 3,2   | 3,5   | 18,3     | 19,9    | 114,3                      | 123,9   | 0,18             | 157                |
|               | Соус                           | 30             | 30       | 0,6                 | 0,6   | 0,7   | 0,7   | 2,09     | 2,09    | 8,8                        | 8,8     | 1,14             | 345                |
|               | Котлета куриная                | 60             | 70       | 7,11                | 8,29  | 8,35  | 9,75  | 5,04     | 5,88    | 123,8                      | 144,4   | 0,57             | 295                |
|               | Кисель                         | 150            | 200      | 1,02                | 1,36  | -     | -     | 21,76    | 29,02   | 91,14                      | 121,52  |                  | 394                |
|               | Хлеб ржаной                    | 40             | 50       | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник       |                                |                |          |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Омлет                          | 60             | 60       | 5,37                | 5,37  | 7,66  | 7,66  | 1,1      | 1,1     | 94,89                      | 94,89   | 0,16             | 188                |
|               | Чай                            | 150            | 200      | 0,05                | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 16,31   | 46,2                       | 61,61   |                  | 383                |
|               | Хлеб пшеничный                 | 30             | 40       | 2,25                | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56   | 79,5                       | 106     | 0                |                    |
| Итого за день |                                | 1296           | 1540     | 39,57               | 46,06 | 46,62 | 52,41 | 158,38   | 192,69  | 1194,41                    | 1408,2  | 7,97             |                    |

День третий: среда. Сезон весенний – летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда         | Выход блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |      |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |        | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------|-------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|------|-------|----------|---------|----------------------------|--------|------------------|--------------------|
|               |                               |             |       | Белки               |       | Жиры |       | Углеводы |         |                            |        |                  |                    |
|               |                               | Ясл<br>и    | Дет/с | Ясли                | Дет/с | Ясли | Дет/с | Ясли     | Дет/сад | Калории                    | Ясли   |                  |                    |
| Завтрак1      |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Суп рисовый<br>молочный       | 180         | 200   | 4,28                | 4,76  | 1,58 | 1,76  | 15,13    | 13,16   | 70,39                      | 78,22  | 0,22             | 85                 |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом    | 30/8        | 40/10 | 1,53                | 2,02  | 14,3 | 18,8  | 9,1      | 12      | 171,98                     | 226,2  |                  | 495                |
|               | Какао на молоке               | 150         | 200   | 1,95                | 2,61  | 0,33 | 0,45  | 19,46    | 25,95   | 88,71                      | 118,29 | 0,65             | 387                |
| Завтрак2      |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Сок (фрукты)                  | 100         | 100   | 0,5                 | 0,5   | 0,1  | 0,1   | 10,1     | 10,1    | 46,0                       | 46,0   | 2                | 408                |
| Обед          |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Суп вермишелевый с<br>курицей | 180         | 200   | 2,49                | 2,78  | 3,46 | 3,84  | 9,5      | 10,56   | 78,53                      | 87,26  | 1,36             |                    |
|               | Суфле куриное                 | 60          | 70    | 8,34                | 9,73  | 6,97 | 8,14  | 11,48    | 12,9    | 140,35                     | 163,74 | 0,1              | 255                |
|               | Картофельное пюре             | 150         | 150   | 2,04                | 2,04  | 5,01 | 5,01  | 20,97    | 20,97   | 137,1                      | 137,1  | 3,45             | 317                |
|               | Компот                        | 150         | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15 | 0,2   | 16,4     | 21,87   | 67,93                      | 90,58  | 0,28             | 403                |
|               | Хлеб ржаней                   | 40          | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4  | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5   |                  |                    |
| Полдник       |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Кисель                        | 150         | 200   | 1,02                | 1,36  | -    | -     | 21,76    | 29,02   | 91,14                      | 121,52 |                  | 394                |
|               | Творожный пудинг              | 60          | 70    | 7,35                | 8,6   | 1,6  | 1,9   | 11       | 12,8    | 90,6                       | 105,7  | 0,1              | 203                |
|               |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
|               |                               |             |       |                     |       |      |       |          |         |                            |        |                  |                    |
| Итого за день |                               | 1258        | 1490  | 32,14               | 37,73 | 33,9 | 40,7  | 162,62   | 191,46  | 1058,3                     | 1269,1 | 8,16             |                    |

День четвертый: четверг. Сезон весенний – летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда |              | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность |        | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |  |  |
|---------------|-----------------------------------|----------------|--------------|---------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------------------|--------|------------------|--------------------|--|--|
|               |                                   |                |              | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калории                    |        |                  |                    |  |  |
|               |                                   |                |              | Если                | Дет/с | Если  | Дет/с | Если     | Дет/с  | Если                       | Дет/с  |                  |                    |  |  |
| Завтрак<br>1  |                                   |                |              |                     |       |       |       |          |        |                            |        |                  |                    |  |  |
|               | Каша молочная<br>манная           | 180            | 200          | 5,73                | 6,37  | 4,03  | 4,48  | 32,37    | 35,97  | 188                        | 209    |                  | 159                |  |  |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом(сыром) | 30/8/8         | 40/10/<br>10 | 6,2                 | 8,09  | 10,5  | 13,73 | 9,9      | 12,4   | 164,4                      | 205,5  | 0                | 493                |  |  |
|               | Кофейный напиток                  | 150            | 200          | 1,05                | 1,40  | 0,01  | 0,02  | 13,01    | 17,35  | 56,38                      | 75,18  | 0,12             | 392                |  |  |
| Завтрак2      |                                   |                |              |                     |       |       |       |          |        |                            |        |                  |                    |  |  |
|               | Сок (Фрукты)                      | 100            | 100          | 0,50                | 0,50  | 0,10  | 0,10  | 10,10    | 10,10  | 46                         | 46     | 2                | 408                |  |  |
| Обед          |                                   |                |              |                     |       |       |       |          |        |                            |        |                  |                    |  |  |
|               | Суп рыбный                        | 180            | 200          | 6,48                | 6,90  | 6,14  | 8,63  | 12,70    | 15,88  | 145,22                     | 161,36 | 4,43             | 73                 |  |  |
|               | Макароны отварные                 | 120            | 130          | 3,02                | 3,27  | 4,23  | 4,58  | 26,25    | 28,44  | 155,28                     | 167,70 | 1,30             | 305                |  |  |
|               | Беф-строганов                     | 70             | 80           | 11,36               | 12,98 | 12,14 | 13,87 | 2,23     | 2,54   | 163,33                     | 186,66 | 0,66             | 247                |  |  |
|               | Компот                            | 150            | 200          | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87  | 67,93                      | 90,58  | 0,28             | 403                |  |  |
|               | Хлеб ржаной                       | 40             | 50           | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16  | 75,6                       | 94,5   |                  |                    |  |  |
| Полдник       |                                   |                |              |                     |       |       |       |          |        |                            |        |                  |                    |  |  |
|               | Коржик молочный                   | 60             | 60           | 3,67                | 3,67  | 6,64  | 6,64  | 43,77    | 43,77  | 249,6                      | 249,6  | 0,1              | 435                |  |  |
|               | Чай                               | 150            | 200          | 0,05                | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 16,31  | 46,2                       | 61,61  |                  | 383                |  |  |
| Итого за день |                                   | 1246           | 1480         | 4,07                | 46,58 | 44,35 | 52,76 | 195,9    | 226,79 | 1357,9                     | 1547,6 | 8,89             |                    |  |  |

День пятый, пятница. Сезон: весенний -летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда      | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |         | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|----------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|               |                            | Если           | Дет/с | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |         | Калории                    |         |                  |                    |
|               |                            |                |       | Если                | Дет/с | Если  | Дет/с | Если     | Дет/сад | Если                       | Дет/сад |                  |                    |
| Завтрак<br>1  |                            |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Суп молочный<br>пшеничный  | 180            | 200   | 4,28                | 2,38  | 1,58  | 1,76  | 13,62    | 15,13   | 70,4                       | 78,22   | 0,9              | 85                 |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом | 30/8           | 40/10 | 1,53                | 2,02  | 14,3  | 18,8  | 9,1      | 12      | 171,98                     | 226,2   |                  | 495                |
|               | Какао на молоке            | 150            | 200   | 1,95                | 2,61  | 0,33  | 0,45  | 19,46    | 25,95   | 88,71                      | 118,29  | 0,65             | 387                |
| Завтрак<br>2  |                            |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Сок (Фрукты)               | 100            | 100   | 0,50                | 0,50  | 0,10  | 0,10  | 10,10    | 10,10   | 46                         | 46      | 2                | 408                |
| Обед          |                            |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Борщ на курином<br>бульоне | 180            | 200   | 1,28                | 1,43  | 2,27  | 3,55  | 5,02     | 6,2     | 50,4                       | 59,04   | 4,4              | 62                 |
|               | Биточки куриные            | 60             | 70    | 7,12                | 8,29  | 8,35  | 9,75  | 5,04     | 5,88    | 123,84                     | 144,52  | 0,53             | 295                |
|               | Рис отварной               | 120            | 130   | 2,9                 | 3,14  | 4,06  | 4,4   | 26,64    | 28,86   | 154,77                     | 167,67  |                  |                    |
|               | Соус                       | 30             | 30    | 0,6                 | 0,6   | 0,7   | 0,7   | 2,09     | 2,09    | 8,8                        | 8,8     | 1,14             | 345                |
|               | Кисель                     | 150            | 200   | 1,02                | 1,36  | -     | -     | 21,76    | 29,02   | 91,14                      | 121,52  |                  | 394                |
|               | Хлеб ржаной                | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник       |                            |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Чай                        | 150            | 200   | 0,05                | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 16,31   | 46,2                       | 61,61   |                  | 383                |
|               | Пирожок с повидлом         | 70             | 75    | 3,87                | 4,19  | 4,66  | 5,05  | 40,08    | 43,42   | 214,8                      | 232,7   | 0                | 455                |
| Итого за день |                            | 1268           | 1505  | 27,5                | 29,59 | 36,76 | 45,07 | 182,11   | 205,12  | 1142,6                     | 1329,07 | 9,62             |                    |

День шестой, понедельник. Сезон весенний - летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |         | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|-----------------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|               |                                   |                |       | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |         | Калории                    |         |                  |                    |
|               |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               |                                   | Если           | Дет/с | Если                | Дет/с | Если  | Дет/с | Если     | Дет/сад | Если                       | Дет/сад |                  |                    |
| Завтрак<br>1  |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Каша гречневая                    | 180            | 200   | 4,4                 | 4,95  | 4,8   | 5,36  | 27,6     | 30,65   | 171,6                      | 190,7   | 0,36             | 157                |
|               | Чай                               | 150            | 200   | 0,5                 | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 15,31   | 46,2                       | 61,61   |                  | 383                |
|               | Кондитерское изд.                 | 20             | 25    | 0,164               | 0,24  | 0,187 | 0,280 | 10,64    | 15,96   | 19,83                      | 29,74   |                  |                    |
| Завтрак<br>2  |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Сок (фрукты)                      | 100            | 100   | 0,5                 | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1    | 46,0                       | 46,0    | 2                | 408                |
| Обед          |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Суп пшенный с<br>мясом и сметаной | 180            | 200   | 4,14                | 4,6   | 6,93  | 7,71  | 10,75    | 11,96   | 79,01                      | 87,79   | 4                | 74                 |
|               | Ленные голубцы                    | 150            | 180   | 14,15               | 15,84 | 23,25 | 26,04 | 11,4     | 12,76   | 311,35                     | 348,71  | 4,28             | 245                |
|               | Компот                            | 150            | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87   | 67,93                      | 90,58   | 0,28             | 403                |
|               | Хлеб ржаной                       | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник       |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Гренка                            | 30             | 40    | 6,2                 | 8,09  | 10,5  | 13,73 | 9,9      | 12,4    | 164,4                      | 205,5   | 0                | 493                |
|               | Кофейный напиток                  | 150            | 200   | 1,05                | 1,40  | 0,01  | 0,02  | 13,01    | 17,35   | 56,38                      | 75,18   | 0,12             | 392                |
|               |                                   |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
| Итого за день |                                   | 1150           | 1395  | 33,74               | 39,02 | 46,34 | 53,96 | 139,0    | 170,52  | 1038,3                     | 1230,28 | 11,04            |                    |

День: седьмой , вторник . Сезон весенний -летний

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда       | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |         |          |         | Энергетическая<br>ценность |        | Витам<br>ин<br>С | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------|-----------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|---------|----------|---------|----------------------------|--------|------------------|--------------------|
|               |                             |                |       | Белки               |       | Жиры  |         | Углеводы |         |                            |        |                  |                    |
|               |                             | Если           | Дет/с | Если                | Дет/с | Если  | Дет/с   | Если     | Дет/сад |                            |        |                  |                    |
|               |                             | Если           | Дет/с | Если                | Дет/с | Если  | Дет/сад | Если     | Дет/сад |                            |        |                  |                    |
| Завтрак<br>1  |                             |                |       |                     |       |       |         |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Каша молочная<br>манная     | 180            | 200   | 6,2                 | 7,75  | 4,48  | 5,6     | 31,64    | 39,55   | 191,7                      | 239,62 | 0,3              | 160                |
|               | Какао                       | 150            | 200   | 1,95                | 2,61  | 0,33  | 0,45    | 19,46    | 25,95   | 88,71                      | 118,29 | 0,65             | 387                |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом  | 30/8           | 40/10 | 1,53                | 2,02  | 14,3  | 18,8    | 9,1      | 12      | 171,98                     | 226,2  |                  | 495                |
| Завтрак<br>2  |                             |                |       |                     |       |       |         |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Сок (фрукты)                | 100            | 100   | 0,5                 | 0,5   | 0,1   | 0,1     | 10,1     | 10,1    | 46,0                       | 46,0   | 2                | 408                |
| Обед          |                             |                |       |                     |       |       |         |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Суп с клецками с<br>курицей | 180            | 200   | 1,82                | 2,02  | 2,31  | 2,56    | 6,99     | 7,77    | 56,0                       | 62,32  | 2,32             | 69                 |
|               | Картофельное пюре           | 150            | 150   | 2,04                | 2,04  | 5,01  | 5,01    | 20,97    | 20,97   | 137,1                      | 137,1  | 3,45             | 317                |
|               | Шницель из курицы           | 60             | 70    | 7,11                | 8,29  | 8,35  | 9,75    | 5,04     | 5,88    | 123,84                     | 144,48 | 0,53             | 295                |
|               | Компот                      | 150            | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2     | 16,4     | 21,87   | 67,93                      | 90,58  | 0,28             | 403                |
|               | Хлеб ржаной                 | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5     | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5   |                  |                    |
| Полдник       |                             |                |       |                     |       |       |         |          |         |                            |        |                  |                    |
|               | Омлет                       | 60             | 60    | 5,37                | 5,37  | 7,66  | 7,66    | 1,1      | 1,1     | 94,89                      | 94,89  | 0,16             | 188                |
|               | Чай                         | 150            | 200   | 0,05                | 0,07  | 0,015 | 0,015   | 11,48    | 16,31   | 46,2                       | 61,61  |                  | 383                |
|               | Хлеб пшеничный              | 30             | 40    | 2,25                | 3     | 0,87  | 1,16    | 15,42    | 20,56   | 79,5                       | 106    | 0                |                    |
|               |                             |                |       |                     |       |       |         |          |         |                            |        |                  |                    |
| Итого за день |                             | 1288           | 1520  | 31,46               | 37,0  | 43,98 | 51,84   | 165,42   | 204,22  | 1179,4                     | 1421,6 | 9,69             |                    |

День восьмой. Среда. Сезон весенний-летний

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |         |  | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |  |
|---------------|-------------------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------------------------|---------|--|------------------|--------------------|--|
|               |                                     |                |       | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |         | Калории                    |         |  |                  |                    |  |
|               |                                     | Ясл<br>и       | Дет/с | Ясли                | Дет/с | Ясли  | Дет/с | Ясли     | Дет/сад | Ясли                       | Дет/сад |  |                  |                    |  |
| Завтрак<br>1  |                                     |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |  |                  |                    |  |
|               | Каша молочная<br>«Дружба»           | 180            | 200   | 4,31                | 4,79  | 4,1   | 4,56  | 21,66    | 24,06   | 140,52                     | 156,13  |  |                  |                    |  |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом (сыром)  | 30/8           | 40/10 | 1,53                | 2,02  | 14,3  | 18,8  | 9,1      | 12      | 171,98                     | 226,2   |  |                  | 495                |  |
|               | Кофейный напиток                    | 150            | 200   | 1,05                | 1,40  | 0,01  | 0,02  | 13,01    | 17,35   | 56,38                      | 75,18   |  | 0,12             | 392                |  |
| Завтрак<br>2  |                                     |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |  |                  |                    |  |
|               | Сок (фрукты)                        | 100            | 100   | 0,5                 | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1    | 46,0                       | 46,0    |  | 2                | 408                |  |
| Обед          |                                     |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |  |                  |                    |  |
|               | Щи на мясном бульоне<br>со сметаной | 180            | 200   | 1,5                 | 1,67  | 4,09  | 4,55  | 5,14     | 5,73    | 63,55                      | 70,62   |  | 6,66             | 82                 |  |
|               | Каша гречневая                      | 120            | 130   | 2,9                 | 3,2   | 3,2   | 3,5   | 18,3     | 19,9    | 114,3                      | 123,9   |  | 0,18             | 157                |  |
|               | Гуляш мясной                        | 70             | 80    | 11,36               | 12,98 | 12,14 | 13,87 | 2,22     | 2,54    | 163,64                     | 187,02  |  | 0,66             | 246                |  |
|               | Компот                              | 150            | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87   | 67,93                      | 90,58   |  | 0,28             | 403                |  |
|               | Хлеб ржаной                         | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5    |  |                  |                    |  |
| Полдник       |                                     |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |  |                  |                    |  |
|               | Чай                                 | 150            | 200   | 0,5                 | 0,07  | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 15,31   | 46,2                       | 61,61   |  |                  | 383                |  |
|               | Хлеб пшеничный                      | 30             | 40    | 2,25                | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56   | 79,5                       | 106     |  | 0                |                    |  |
|               | Винегрет                            | 60             | 60    | 0,76                | 0,76  | 5,49  | 5,49  | 4,17     | 4,17    | 69,0                       | 69,5    |  | 0,8              | 50                 |  |
|               | Итого за день                       | 1268           | 1470  | 29,3                | 33,72 | 44,86 | 52,77 | 144,72   | 175,76  | 1094,6                     | 1307,24 |  | 10,7             |                    |  |

День девятый, четверг. Сезон весенний- летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда              | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |       |       |       |          |         | Энергетическая<br>ценность |         | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|------------------------------------|----------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|----------|---------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|               |                                    |                |       | Белки               |       | Жиры  |       | Углеводы |         | Калории                    |         |                  |                    |
|               |                                    |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            | Ясли    |                  |                    |
| Завтрак<br>1  |                                    | Ясли           | Дет/с | Ясли                | Дет/с | Ясли  | Дет/с | Ясли     | Дет/сад | Ясли                       | Дет/сад |                  |                    |
|               | Суп молочный<br>рисовый            | 180            | 200   | 4,28                | 4,76  | 1,58  | 1,76  | 13,62    | 15,13   | 70,40                      | 78,22   | 0,9              | 85                 |
|               | Какао                              | 150            | 200   | 1,95                | 2,61  | 0,33  | 0,45  | 19,46    | 25,95   | 88,71                      | 118,29  | 0,65             | 387                |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом (сыром) | 30/8           | 40/10 | 1,53                | 2,02  | 14,3  | 18,8  | 9,1      | 12      | 171,98                     | 226,2   |                  | 495                |
| Завтрак<br>2  |                                    |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Сок (Фрукты)                       | 100            | 100   | 0,50                | 0,50  | 0,10  | 0,10  | 10,10    | 10,10   | 46                         | 46      | 2                | 408                |
| Обед          |                                    |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Свекольник с<br>курицей            | 180            | 200   | 1,58                | 1,76  | 3,69  | 4,1   | 8,35     | 9,28    | 73,0                       | 81,12   | 3,64             | 65                 |
|               | Картофельное пюре                  | 150            | 150   | 2,04                | 2,04  | 5,01  | 5,01  | 20,97    | 20,97   | 137,1                      | 137,1   | 3,45             | 317                |
|               | Котлета рыбная                     | 60             | 70    | 7,75                | 9,05  | 2,88  | 3,36  | 11,19    | 13,06   | 101,76                     | 118,72  | 0,1              | 226                |
|               | Компот                             | 150            | 200   | 0,24                | 0,33  | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87   | 67,93                      | 90,58   | 0,28             | 403                |
|               | Хлеб ржаной                        | 40             | 50    | 2,4                 | 3     | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16   | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник       |                                    |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               |                                    |                |       |                     |       |       |       |          |         |                            |         |                  |                    |
|               | Творожная<br>запеканка             | 60             | 70    | 7,35                | 8,6   | 1,6   | 1,9   | 11       | 12,8    | 90,6                       | 105,7   | 0,1              | 203                |
|               | Кисель                             | 150            | 200   | 1,02                | 1,36  | -     | -     | 21,76    | 29,02   | 91,14                      | 121,52  |                  | 394                |
|               | Итого за день                      | 1258           | 1490  | 31,78               | 37,55 | 30,34 | 36,58 | 165,94   | 200,7   | 1055,02                    | 1272,35 | 10,89            |                    |

День десятый, пятница. Сезон весенний- летний.

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда              | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества(г) |      |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность |         | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецеп<br>туры |
|---------------|------------------------------------|----------------|-------|---------------------|------|-------|-------|----------|--------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|
|               |                                    |                |       | Белки               |      | Жиры  |       | Углеводы |        |                            |         |                  |                    |
|               |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        | Калории                    |         |                  |                    |
|               |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
| Завтрак<br>1  |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
|               | Каша молочная<br>пшениная          | 180            | 200   | 5,30                | 5,89 | 4,82  | 5,36  | 27,5     | 30,55  | 174,67                     | 194,08  | 0,27             | 165                |
|               | Кофейный напиток                   | 150            | 200   | 1,05                | 1,40 | 0,01  | 0,02  | 13,01    | 17,35  | 56,38                      | 75,18   | 0,12             | 392                |
|               | Хлеб пшеничный с<br>маслом (сыром) | 30/8           | 40/10 | 1,53                | 2,02 | 14,3  | 18,8  | 9,1      | 12     | 171,98                     | 226,2   |                  | 495                |
| Завтрак<br>2  |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
|               | Сок (Фрукты)                       | 100            | 100   | 0,50                | 050  | 0,10  | 0,10  | 10,10    | 10,10  | 46                         | 46      | 2                | 408                |
| Обед          |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
|               | Суп рассольник с<br>курицей        | 180            | 200   | 1,76                | 1,95 | 4,32  | 4,8   | 10,94    | 12,16  | 89,71                      | 99,68   | 3,36             | 64                 |
|               | Макароны отварные                  | 120            | 130   | 3,02                | 3,27 | 4,23  | 4,58  | 26,25    | 28,44  | 155,28                     | 167,70  | 1,30             | 305                |
|               | Тефтели куриные                    | 60             | 70    | 7,11                | 8,29 | 8,35  | 9,75  | 5,04     | 5,88   | 123,84                     | 144,48  | 0,53             | 295                |
|               | Соус                               | 30             | 30    | 0,6                 | 0,6  | 0,7   | 0,7   | 2,09     | 2,09   | 8,8                        | 8,8     | 1,14             | 345                |
|               | Компот                             | 150            | 200   | 0,24                | 0,33 | 0,15  | 0,2   | 16,4     | 21,87  | 67,93                      | 90,58   | 0,28             | 403                |
|               | Хлеб ржаной                        | 40             | 50    | 2,4                 | 3    | 0,4   | 0,5   | 17,72    | 22,16  | 75,6                       | 94,5    |                  |                    |
| Полдник       |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
|               | Чай                                | 150            | 200   | 0,05                | 0,07 | 0,015 | 0,015 | 11,48    | 16,31  | 46,2                       | 61,61   |                  | 383                |
|               | Булочка домашняя                   | 50             | 55    | 3,6                 | 3,98 | 2,5   | 2,75  | 30,65    | 33,71  | 161,26                     | 177,39  | 0                | 436                |
| Итого за день |                                    |                |       |                     |      |       |       |          |        |                            |         |                  |                    |
|               |                                    | 1248           | 1485  | 27,16               | 31,3 | 39,86 | 47,52 | 180,28   | 212,62 | 1177,65                    | 1356,21 | 9                |                    |