

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ
Жирновского детского сада «Ивушка»

И.В. Хусанова



«Утверждаю»

ИП Галицын И.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального бюджетного дошкольного образовательном учреждении
Жирновского детского сада «Ивушка» художественно-эстетического
приоритетного направления развития воспитанников**

Овощи для поджаривки даются посезонно:

Лето-осень – свежие.

Зима-весна – консервированные.

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2015 г.

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Первый день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из макарон с творогом + сл.масло | 150/5 | 180/5 | 10,48 | 12,57 | 10,35 | 12,42 | 27,95 | 33,54 | 247 | 296,4 | №225 |
| Бутерброд + масло слив. | 20/5 | 20/5 | 1,62 | 1,62 | 3,82 | 3,82 | 9,72 | 9,72 | 80 | 80 | № |
| Чай + лимон + сахар | 160/3,5/7 | 180/7/10 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,1 | 10,2 | 29 | 41 | №412 |
| Итого: | 350,5 | 412 | 12,17 | 14,31 | 14,18 | 16,26 | 44,77 | 53,46 | 356 | 417,4 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,8 | 41,8 | 44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми + гренки | 150 10 | 180 15 | 3,29 1,24 | 3,95 1,86 | 3,15 0,157 | 3,79 0,236 | 9,79 7,61 | 11,75 11,41 | 80,85 36,82 | 97,02 55,23 | №87 №123 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 180 | 18,35 | 22,02 | 4,7 | 5,64 | 16,32 | 19,58 | 180,88 | 217,05 | №292 |
| Огурец консервир. | 20 | 30 | 0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,09 | 0,46 | 0,69 | 2,2 | 3,3 | |
| Хлеб ржаной | 33 | 40 | 2,17 | 2,64 | 0,39 | 0,48 | 11,02 | 13,36 | 56,43 | 6,96 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,396 | 0,015 | 0,018 | 20,83 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №394 |
| Итого: | 518 | 630 | 25,44 | 30,95 | 8,46 | 10,24 | 66,03 | 81,78 | 441,93 | 543,9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком + икра кабачковая | 60 30 | 60 30 | 6,52 0,27 | 6,52 0,27 | 8,07 1,41 | 8,07 1,41 | 8,41 1,77 | 8,41 1,77 | 132 20,88 | 132 20,88 | №233 №54 |
| Хлеб | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,2 | 0,3 | 9,66 | 14,49 | 47 | 70,5 | |
| Молоко | 150 | 200 | 4,58 | 6,09 | 4,08 | 5,42 | 7,58 | 10,08 | 85 | 113,33 | №419 |
| Итого: | 260 | 310 | 12,95 | 15,25 | 13,76 | 15,2 | 27,42 | 34,75 | 284,8 | 336 | |
| Всего: | | | 50,94 | 60,91 | 36,78 | 42,1 | 147,53 | 179,79 | 1124,53 | 1341,3 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--|------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Второй день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая + м.сл. + сахар | 150+5+5 | 180+5+5 | 3,31 | 3,93 | 3,95 | 4,69 | 25,20 | 29,92 | 150 | 178,12 | №199 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Какао | 180 | 200 | 3,67 | 4,08 | 3,19 | 3,54 | 15,82 | 17,58 | 107 | 118,88 | №416 |
| Итого: | 365 | 415 | 8,6 | 9,63 | 10,96 | 12,05 | 50,74 | 57,22 | 337,05 | 377,05 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 125 | 180 | 0,62 | 0,9 | 0,01 | 0,01 | 12,5 | 18,0 | 53,47 | 77 | №418 |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 180 | 1,61 | 1,94 | 1,69 | 2,03 | 10,28 | 12,34 | 62,85 | 75,42 | №88 |
| Фрикадельки из мяса птицы | 50 | 70 | 7,35 | 10,29 | 6,56 | 9,19 | 4,87 | 6,82 | 108,33 | 151,66 | 325 |
| Свекла тушеная в сметане | 110 | 130 | 2,3 | 2,71 | 6,73 | 7,95 | 10,54 | 12,45 | 112,2 | 132,6 | №145 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 30 | 1,71 | 1,92 | 0,31 | 0,36 | 8,68 | 10,02 | 45,24 | 52,2 | |
| Компот из с/х фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,396 | 0,015 | 0,018 | 20,83 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №394 |
| Итого: | 501 | 620 | 14,49 | 19,62 | 15,45 | 19,84 | 62,45 | 81,11 | 448,37 | 584,08 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 70 | 3,64 | 5,09 | 6,29 | 8,76 | 16,96 | 27,7 | 179 | 256 | №452 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,00 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | 70 | 91 | №414 |
| Итого: | 200 | 250 | 5,98 | 7,94 | 8,29 | 11,17 | 27,59 | 42,06 | 249 | 347 | |
| Всего: | | | 29,69 | 38,09 | 34,71 | 43,07 | 153,28 | 198,39 | 1087,89 | 1385,13 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Четвертый день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,93 | 5,47 | 16,71 | 18,57 | 132,12 | 146,8 | №101 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Сыр твердых сортов | 10 | 15 | 2,32 | 3,48 | 2,95 | 4,43 | - | - | 36 | 54 | |
| Чай с лимоном с сахаром | 150/3,5/7 | 180/7/10 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,1 | 10,2 | 29 | 41 | 412 |
| Итого: | 375,5 | 437 | 9,23 | 11,02 | 11,71 | 13,74 | 33,54 | 38,5 | 277,17 | 321,85 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,80 | 41,8 | 44 | 338 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем «Свекольник» + сметана | 150/5 | 180/5 | 1,23 | 1,47 | 3,0 | 3,6 | 8,46 | 10,15 | 65,85 | 79,02 | №64 |
| Тефтели мясные + соус | 50/50 | 70/70 | 6,78 | 9,49 | 7,53 | 10,54 | 8,58 | 12,01 | 129,17 | 180,83 | 304,372 |
| Макаронны с маслом + Огурец | 110/5/20 | 130/5/20 | 4,21 0,06 | 4,9 0,06 | 3,19 0,06 | 3,79 0,06 | 19,98 0,46 | 23,73 0,46 | 125,4 2,2 | 148,93 2,2 | 219 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 40 | 1,71 | 2,64 | 0,31 | 0,48 | 8,68 | 13,36 | 45,24 | 69,6 | |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | - | - | 15,15 | 18,18 | 64 | 76 | 418 |
| Итого: | 581 | 730 | 15,93 | 16,17 | 14,24 | 18,7 | 63,7 | 92,38 | 466,86 | 627,08 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые + масло сл. | 50/5 | 70/5 | 8,38 | 10,28 | 6,67 | 9,1 | 7,79 | 8,98 | 121,85 | 166 | №244 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 2,65 | 2,67 | 2,33 | 2,34 | 11,31 | 14,31 | 77 | 89 | №413 |
| Итого: | 205 | 255 | 11,03 | 12,95 | 9,0 | 11,44 | 19,00 | 23,29 | 198,85 | 255 | |
| Всего: | | | 36,57 | 40,54 | 35,33 | 44,28 | 125,55 | 163,97 | 985 | 1247,93 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|---|------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Пятый день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая +м.сл + сахар | 150/5/5 | 180/5/5 | 2,40 | 2,85 | 3,82 | 4,53 | 21,04 | 24,98 | 128 | 152 | №199 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,6 | 9,6 | 46 | 46 | Пр |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Чай + сахар | 160/7 | 180/10 | 0,05 | 0,06 | 0,017 | 0,02 | 8,41 | 9,99 | 36 | 40 | №411 |
| Итого: | 352 | 405 | 4,07 | 4,53 | 7,66 | 8,37 | 39,18 | 44,7 | 244,05 | 272,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 125 | 180 | 0,62 | 0,9 | 0,01 | 0,01 | 12,5 | 18,0 | 53,47 | 47 | №418 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп лапша по-домашнему | 150 | 180 | 1,32 | 1,59 | 3,04 | 3,65 | 7,15 | 8,58 | 61 | 74 | №94 |
| Курица тушеная с овощами | 30/150 | 40+190 | 9,09 | 11,94 | 6,50 | 8,64 | 16,49 | 20,88 | 161 | 209 | №319 |
| Помидор консервир. | 20 | 30 | 0,06 | 0,09 | 0,06 | 0,09 | 0,46 | 0,69 | 2,2 | 3,3 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 30 | 1,71 | 1,98 | 0,31 | 0,36 | 8,68 | 10,02 | 45,24 | 52,2 | |
| Кисель плод.- ягодный | 150 | 180 | 0,7 | 0,89 | 0,09 | 0,1 | 27,1 | 30,6 | 128 | 139 | |
| Итого: | 541 | 680 | 14,07 | 18,86 | 10,15 | 13,14 | 67,13 | 85,26 | 432,44 | 548 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, пряники) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 17,86 | 29,76 | 0,04 | 0,06 | 55,04 | 91,73 | |
| Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,48 | 6,09 | 4,9 | 5,42 | 9,07 | 10,08 | 102 | 113,33 | №419 |
| ИТОГО: | 210 | 250 | 5,78 | 6,59 | 22,76 | 35,18 | 9,11 | 10,14 | 157,04 | 205,06 | |
| Всего: | | | 24,54 | 30,88 | 40,58 | 56,7 | 127,92 | 158,1 | 887 | 1072 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|---|------------|------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Шестой день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с яблоками + соус сладкий | 130/30 | 150/30 | 17,69 0,58 | 20,41 0,58 | 13,87 1,36 | 16,01 1,36 | 19,01 3,98 | 21,95 3,98 | 272 30,45 | 314 30,45 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Чай с молоком | 180 | 200 | 2,67 | 2,96 | 2,34 | 2,6 | 14,31 | 15,9 | 89 | 98,9 | 413 |
| Итого: | 365 | 405 | 22,56 | 25,57 | 21,39 | 23,79 | 47,03 | 51,56 | 471,5 | 523 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,80 | 41,8 | 44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с пшеничной крупой | 150 | 180 | 1,6 | 1,9 | 1,68 | 2,01 | 10,28 | 12,34 | 63 | 75 | №86 |
| Гуляш из отварного мяса | 120 | 120 | 15,42 | 15,42 | 12,41 | 12,41 | 3,96 | 3,96 | 189 | 189 | №293 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110/5 | 130/5 | 6,61 | 7,76 | 3,79 | 4,45 | 29,76 | 34,94 | 180 | 211 | №179 |
| Огурец консервиров. | 20 | 20 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,46 | 0,46 | 2,2 | 2,2 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 40 | 1,71 | 2,64 | 0,31 | 0,48 | 8,68 | 13,36 | 45,24 | 69,6 | |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | - | - | 15,15 | 18,18 | 64 | 76 | №418 |
| Итого: | 596 | 705 | 27,34 | 31,05 | 18,4 | 16,71 | 75,54 | 97,73 | 578 | 693 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 150 | 0,3 | 0,5 | 17,86 | 29,76 | 0,04 | 0,06 | 55,04 | 91,73 | |
| Молоко | 180 | 200 | 5,48 | 6,09 | 4,9 | 5,42 | 9,07 | 10,08 | 102 | 113,33 | №419 |
| Итого: | 210 | 250 | 5,78 | 6,59 | 22,76 | 35,18 | 9,11 | 10,14 | 157,04 | 205,06 | |
| Всего: | | | 56,6 | 63,61 | 62,93 | 79,08 | 140,99 | 169,23 | 1248 | 1465 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Седьмой день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная + м.сл. + сахар | 150/5/5 | 160/5/5 | 2,12 | 2,25 | 3,89 | 4,13 | 26,86 | 28,53 | 151 | 160 | 199 |
| Хлеб пшеничный + | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,2 | 0,2 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Масло сл. +сыр | 5/10 | 5/15 | 0,04 2,32 | 0,04 3,48 | 3,62 2,95 | 3,62 4,43 | 0,065 - | 0,065 - | 33,05 36 | 33,05 54 | |
| Чай +лимон + сахар | 150/3,5/7 | 180/7/10 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,2 | 29 | 41 | №412 |
| Итого: | 355,5 | 407 | 6,13 | 7,47 | 10,67 | 12,4 | 43,68 | 48,45 | 296,05 | 335,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 125 | 180 | 0,62 | 0,9 | 0,01 | 0,01 | 12,5 | 18,0 | 53,47 | 47 | №418 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой + сметана | 150/5 | 180/5 | 1,09 | 1,3 | 2,95 | 3,53 | 7,65 | 9,17 | 62 | 74 | №63 |
| Котлета рубленая из птицы | 50 | 70 | 7,85 | 11 | 8,04 | 11,3 | 8,31 | 11,64 | 137 | 191 | №322 |
| Картофельное пюре + огурец консервир. | 110/20 | 130/30 | 2,24 0,06 | 2,65 0,09 | 3,52 0,06 | 4,16 0,09 | 14,98 0,46 | 17,71 0,69 | 101 2,2 | 119 3,3 | №339 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 30 | 1,71 | 1,98 | 0,31 | 0,36 | 8,68 | 10,02 | 45,24 | 52,2 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,396 | 0,015 | 0,018 | 20,83 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №394 |
| Итого: | 526 | 655 | 14,47 | 19,7 | 15,05 | 19,75 | 68,16 | 88,89 | 467 | 612 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога + повидло | 50/10 | 90/15 | 9,3 | 16,74 | 6,33 | 11,39 | 5,38 | 9,68 | 116 | 209 | №245 |
| Кефир | 160 | 200 | 4,64 | 5,8 | 4,0 | 5,0 | 6,4 | 8,0 | 80 | 100 | №420 |
| Итого: | | | 13,94 | 22,54 | 10,33 | 16,39 | 11,78 | 17,68 | 196 | 309 | |
| Всего: | | | 35,16 | 50,61 | 36,06 | 48,55 | 136,12 | 173,02 | 1012,53 | 1333,05 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--|---------------|------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Восьмой день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная +м.сл + сахар | 150/5/5 | 180/5/5 | 3,30 | 3,91 | 4,06 | 4,8 | 26,13 | 31,02 | 154 | 183 | №182 |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,2 | 0,2 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Чай + сахар | 160/7 | 180/10 | 0,05 | 0,06 | 0,017 | 0,02 | 8,88 | 9,99 | 35,5 | 40 | №411 |
| Итого: | 352 | 405 | 4,97 | 5,59 | 7,89 | 8,64 | 44,73 | 50,73 | 269,5 | 303,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,80 | 41,8 | 44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» + сметана | 150/4 | 180/4 | 1,19 | 1,43 | 3,06 | 3,67 | 10,16 | 12,18 | 73 | 88 | №82 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 80 | 5,94 | 7,93 | 3,42 | 4,55 | 1,54 | 2,20 | 61 | 81 | №261 |
| Капуста тушеная | 110 | 130 | 2,18 | 2,57 | 4,08 | 4,82 | 10,44 | 12,34 | 86,9 | 102,7 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 1,19 | 2,37 | 0,15 | 0,3 | 7,25 | 14,49 | 35 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 26 | 40 | 1,71 | 2,64 | 0,31 | 0,48 | 8,68 | 13,36 | 45,24 | 69,6 | |
| Кисель пл/ягодный | 150 | 180 | 0,7 | 0,89 | 0,09 | 0,1 | 27,1 | 30,6 | 128 | 139 | |
| Итого: | 515 | 644 | 12,91 | 17,83 | 11,11 | 13,92 | 65,17 | 85,17 | 429 | 5508 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Блины с повидлом | 50/5 | 70/15 | 2,59 | 3,53 | 1,38 | 1,88 | 18,03 | 24,58 | 95 | 129,5 | №430 |
| Какао | 150 | 180 | 3,15 | 3,57 | 2,72 | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89 | 107 | №416 |
| Итого: | 205 | 265 | 5,74 | 7,1 | 4,10 | 5,07 | 30,99 | 40,4 | 184 | 236,5 | |
| Всего: | | | 24 | 30,92 | 23,48 | 28,03 | 150,2 | 186,1 | 924 | 1134 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Девятый день: | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 4,3 | 5,2 | 3,9 | 4,69 | 14,12 | 16,95 | 109 | 131 | №100 |
| Хлеб пшеничный + масло сл. + сыр | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,2 | 0,2 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| | 5/10 | 5/15 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| | | | 2,32 | 3,48 | 2,95 | 4,43 | - | - | 36 | 54 | |
| Чай + лимон + сахар | 150/3,5/7 | 180/7/10 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,2 | 29 | 41 | №412 |
| Итого: | 355,5 | 417 | 8,35 | 10,42 | 10,69 | 12,96 | 33,5 | 37,46 | 261,05 | 306,05 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,80 | 41,8 | 44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп картоф. с пшеном | 150 | 180 | 1,3 | 1,56 | 1,7 | 2,04 | 8,57 | 10,28 | 55 | 66 | №86 |
| Голубцы ленивые + соус | 60/7,5 | 80/15 | 4,42 | 6,18 | 2,83 | 3,97 | 6,26 | 8,77 | 68 | 96 | №315 |
| Картофель отварн + м.сл | 110/3 | 130/5 | 2,09 | 2,48 | 3,96 | 4,68 | 16,88 | 19,94 | 127 | 156 | №336 |
| Помидор консервир. | 20 | 20 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,46 | 0,46 | 2,2 | 3,3 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 47 | 70,5 | |
| Хлеб ржаной | 28 | 33 | 1,84 | 2,17 | 0,33 | 0,39 | 9,35 | 11,02 | 47,88 | 56,43 | |
| Компот из с/х фруктов | 150 | 180 | 0,33 | 0,396 | 0,015 | 0,018 | 20,83 | 24,99 | 84,75 | 101,7 | №394 |
| Итого: | 548,5 | 673 | 11,62 | 15,21 | 9,09 | 11,45 | 72,01 | 89,95 | 431,8 | 549,9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Яйцо варёное | 1 шт. (40) | 1 шт. (40) | 5,08 | 5,08 | 4,6 | 4,6 | 0,28 | 0,28 | 63 | 63 | №227 |
| Икра кабачковая | 30 | 30 | 0,36 | 0,36 | 1,41 | 1,41 | 2,31 | 2,31 | 23 | 23 | №57 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,2 | 0,2 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Чай + сахар | 150/7 | 180/10 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28 | 40 | №411 |
| Итого: | | | 7,06 | 7,08 | 6,22 | 6,23 | 19,24 | 22,24 | 161 | 173 | |
| Всего: | | | 27,41 | 33,11 | 26,38 | 31,04 | 134,06 | 159,45 | 896 | 1073 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность к/кал | | № рецептуры |
|---|---------------|------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------------|-----------------|----------------|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | до 3-х лет | до 7 лет | |
| Десятый день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая + м.сл + сахар | 150/5/5 | 180/5/5 | 2,85 | 3,38 | 5,01 | 5,94 | 19,23 | 22,83 | 133 | 158 | №199 |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,62 | 3,62 | 0,065 | 0,065 | 33,05 | 33,05 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,2 | 0,2 | 9,66 | 9,66 | 47 | 47 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,85 | 3,16 | 2,41 | 2,67 | 14,36 | 15,95 | 91 | 101 | №414 |
| Итого: | 365 | 415 | 7,32 | 8,16 | 11,24 | 12,43 | 43,9 | 49,09 | 304 | 339 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 95 | 100 | 0,38 | 0,4 | 0,38 | 0,4 | 9,31 | 9,80 | 41,8 | 44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Бульон с гречками | 150/15 | 180/20 | 2,57 | 2,58 | 0,27 | 3,23 | 13,56 | 12,92 | 67 | 91 | №123,124 |
| Плов из мяса птицы | 160 | 180 | 16,0 | 18,0 | 14,78 | 16,62 | 26,76 | 30,1 | 304 | 342 | №321 |
| Зеленый горошек (бланш.) | 10 | 20 | 0,3 | 0,6 | 0,05 | 0,1 | 0,73 | 1,46 | 5,5 | 11 | |
| Огурец консервиров. | 20 | 20 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,46 | 0,46 | 2,2 | 2,2 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,6 | 69,6 | |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 180 | 0,7 | 0,89 | 0,09 | 0,1 | 27,1 | 30,6 | 128 | 139 | |
| Итого: | | | 22,03 | 24,77 | 15,73 | 20,59 | 81,97 | 88,9 | 576,3 | 654,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка | 50 | 70 | 3,64 | 5,09 | 6,29 | 8,76 | 16,96 | 27,7 | 179 | 256 | №452 |
| Молоко | 150 | 180 | 4,56 | 5,48 | 4,08 | 4,9 | 7,55 | 9,07 | 85 | 102 | №419 |
| Итого: | 200 | 250 | 8,2 | 10,57 | 10,37 | 13,66 | 24,51 | 36,77 | 264 | 358 | |
| Всего: | | | 37,93 | 43,9 | 37,72 | 47,08 | 159,69 | 184,56 | 1186,1 | 1395,8 | |
| За 10 дней: | | | 354,78 | 435,14 | 364,63 | 453,35 | 1424,4 | 1772,15 | 10317,21 | 12669,36 | |
| Средн.: | | | 35,48 | 43,51 | 36,46 | 43,34 | 142,44 | 177,22 | 1031,72 | 1266,99 | |