Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх-Исетского района города Екатеринбурга Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28 «Теремок»

ул, Крылова, 56, г, Екатеринбург, 620028, тел/факс +7 /343/ 231-49-52 ИНН 6658176893 КПП 665801001

Утверждаю: Заведующий МБДОУ детский сад № 28

«Теремок»

Н. Л. Бутыгина

Приказ № 28 от «13» декабря 202

2024г.

Mo 2 × condu o × co

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ДНЕЙ)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех,	11	Выход,	Белки,	Жиры	Углево	ЭЦ,	С, мг
карты	Наименования блюд	Γ	Γ	, Γ	ды, г	ккал	
Завтра	ĸ					_	
8/4	Каша геркулесовая молочная с						
	маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	0,3
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,1	66,8	0,4
4/13	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0,0
10:00		•	<u>'</u>				
20/10	Сок яблочный	150	0,0	0,0	16,8	67,5	3,0
Итого		480	9	11,63	60,55	375,8	3,7
Обед							
1/1	Горошек зелёный (кукуруза консервированная)	30	0,9	1,1	3,4	22	2,9
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	4,1
6/8	Рагу из отварного мяса	150	11,3	10,4	14,1	189	5,3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	37,6
8/13	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,7	90,4	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,19	9,58	49,2	0,0
Итого		560,00	17,76	16,25	71,38	484,60	59,10
Полдни	ık						
19,5	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,9	224	0,2
10/10	Чай						
		150	0,0	0,0	6,8	26	0,0
Итого		250,00	14,70	12,10	20,70	250,00	0,20
Итого з	а день	1490	47,26	45,48	325,83	1241,4	72,9

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ Сад

№ тех,	Наименования блюд	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углевод	ЭЦ,	С, мг
карты	Паименования олюд	выход, і	Γ	Γ	ы, г	ккал	
Завтран	c						
8/4	Каша геркулесовая молочная		6,4				
	с маслом сливочным	200	0,4	7,4	29,2	202	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
4/13	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0,0
10-00			•				
20/10	Сок яблочный	150	0,0	0,0	16,8	67,5	3,0
Итого		580	11,35	14,15	71,15	449	3,9
Обед					•		
1/1	Горошек зелёный (кукуруза консервированная)	50	1,5	1,9	5,6	36	4,9
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,5	172	116	6,8
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	15,1	13,8	18,8	252	7,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72	50,2
8/13	Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,7	90,4	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,19	9,58	49,2	0,0
Итого		760	23,56	21,75	244,58	615,6	69
Полдни	ık						
19/5	Суфле творожное	120	17,7	14,5	16,7	269	0,3
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0
Итого		320,00	17,7	14,5	25,80	304,00	0,30
Итого з	а день	1660	52,61	50,4	341,53	1368,6	73,2

ВТОРОЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех,	Наименования блюд	Выход,	Белки,	Жир	Углев	ЭЦ,	С, мг
карты	Паименования олюд	Γ	Γ	ы, г	оды, г	ккал	
Завтр	ак						
16/4	Каша молочная						
	ассорти(рис/пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,1	66,8	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
20/10	Сок яблочный	150	0,0	0,0	16,8	67,5	3,0
Итого		495	10,95	13,18	60,8	403,3	3,87
Обед		_ [,	,		/	,
1/6	Яйцо	20	2,2	1,7	3,0	32	5,4
16/2	Суп картофельный с	150				88	
27/8	крупой		2,0	3,3	13,7		3,9 0,1
	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,8	3,7	142	
16/3	Свёкла, тушённая в сметанном соусе	100	1,7	1,8	11,2	58	3,8
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,1	15,0	54	52,6
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого		515	16,45	15,32	60,14	424,1	60,4
Полдн	ик	•					
. ,	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0,1
	Кондитерские изделия в ассортименте	25	2,0	5,0	16,5	115	0,0
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,2
Итого		255	14,85	9,45	27,6	249,75	0,3
Итого	за день	1265	42,25	37,95	148,54	1077,15	64,57

второй день

Сад

		1	Т	1		1	_
№ Tex,	Наименования блюд	Выхо	Белки г	Жир	Углево	ЭЦ	С, мг
карт	Training Ballini Gillog	ДГ	Desirer 1	ЫΓ	ды г	ккал	
Ы							
Завтра		1	T	T	T	T	
16/4	Каша молочная						
	ассорти(рис/пшено) с	200	5,0	5,9	26,4	175	0,5
	маслом сливочным	200			20,1		
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
4/13		30/5/1	5.0	((1 / 1	127.0	0,07
	Хлеб с маслом и сыром	0	5,0	6,6	14,1	137,0	
10:00							
20/10	Сок	180	0,0	0,0	20,1	81,0	3,6
Итого		625	13	15,4	74	482	4,67
Обед			•		•	•	
1/6	Яйцо	40	3,6	2,9	5,0	53	8,9
	Суп картофельный с		,		,		,
16/2	крупой	250	3,4	5,5	22,9	146	6,5
27/8	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,9	189	0,2
16/3	Свёкла, тушёная в	150				54	5,7
	сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7		
7/10	Компот из						
	сухофруктов и	200	0,4	0.1	20	71	70,1
	шиповника	200	0,4	0,1	20	/ 1	
	витаминизированный						
8/13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,48	23,35	113	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,19	9,58	49,2	0,0
Итого		790	27,94	24,87	102,43	675,2	91,4
Полдн	ик						
	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0,1
	Кондитерские изделия	25	2.0		16.5	115	0,0
	в ассортименте		2,0	5,0	16,5	115	
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,2
Итого		255	14,85	9,45	27,6	249,75	0,3
Итого	за день	1670	55,79	49,72	204,03	1406,95	96,37

ТРЕТИЙ ДЕНЬ Ясли

№		Выход,		Жиры,	Углев	ЭЦ,	С, мг
тех,	Наименования блюд	Г Выход,	Белки, г	Г	оды, г	ккал	
карты		•			оды, т	mai	
Завтра		T	T		T	T	
	Каша пшеничная						0,3
15/4	молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	
	сливочным						
13/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,25	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00		1	T		_	1	
19/1	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	15,0
Итого		495	13,25	13,7	72,2	462,75	15,77
Обед							
10/1	Салат из моркови с	30	0,3	2	3,9	32	1,3
	растительным маслом						
19/2	Суп картофельный с	150	7,2	4,1	14,4	119	7
	рыбой						
14/8	Котлеты из мяса	60	8,5	8,3	3,9	125	0
	говядины паровые						
8/3	Капуста тушёная	100	2,3	1,9	11,6	62	20,9
15/10	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,5	48,8	66,8
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0
	Итого	545	21	16,7	62,84	468,9	96
Полдн	ик				Í	Í	
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1
30/1	Салат из отварного		,				2,5
	картофеля, моркови, с						
	репчатым луком,	60	0,8	0,9	6,4	106	
	солёным огурцом и		,		,		
	растительным маслом						
11/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,2
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
	Итого	285	8,3	5,99	55,8	376,65	2,8
	Итого за день	1325	42,55	36,39	190,84	1308,3	114,57
	TITOTO GIL AVIID		12,00	20,00	2, 3,01	100,0	11,07
Í.		l .	I		l	1	1

ТРЕТИЙ ДЕНЬ Сад

№							С, мг
тех,	Наименования блюд	Выход	Белки,	Жир	Углево	ЭЦ,	
карт	ттаименования олюд	, Γ	Γ	ы, г	ды, г	ккал	
Ы							
Завтр	рак						
13/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,5
	Каша пшеничная						0,4
15/4	молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	15,0
Итог	0	595	15,85	16,1	86	548,5	15,97
Обед		•				•	
	Салат из моркови с	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
13/1	растительным маслом						
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9	5,1	18	149	8,7
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0,0
8/3	Капуста тушёная	150	3,5	2,9	17,4	94	31,3
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
4/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого)	790	29,2	23,06	92,34	670,6	131,2
Полд	ник						
30/1	Салат из отварного						
	картофеля, моркови, с						
	репчатым луком,	100	1,4	14,9	10,6	177	4,2
	солёным огурцом и						
	растительным маслом						
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	9,2	36	0,8
Итого		360	6,8	18,8	53,6	401	5,1
Итого	за день	1745	51,85	57,96	231,94	1620,1	152,27

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ Ясли

№							С, мг
тех,		D	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,	
карт	Наименования блюд	Выход, г	, Γ	, Γ	оды, г	ккал	
Ы							
Завт	рак						
7/4	Каша гречневая молочная с						
//4	маслом сливочным	150	5,4	5,0	25,2	155	0,3
12/10	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	45,8	0,2
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,00	16,5	70,5	15,0
Итого	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	495	10,95	11,6	62,0	399,3	15,67
Обед			, ,	,			
1/1	Салат из отварной цветной						
1/1	капусты со сливочным маслом	30	0,9	1,1	3,4	22	2,9
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	13,9	88,0	3,4
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,7	10,5	1,8	140	0,5
4/3	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,7	12,8	79	5,5
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	14,9	54,0	37,6
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого		565	18,12	19,02	57,34	475,3	47,6
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,5	220	0,2
79/1	Кисломолочные продукты в						
	ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	87	1,1
	Сгущённое молоко для запеканок	12	1,2	0,81	6,7	45,6	0,0
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
Итого		277	22,95	15,35	37,4	389,5	1,3
Итого	за день	1337	53,45	45,57	164,94	1262,9	66,77

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ Сад

No							С, мг
тех,	Hamaswan Sara	Выход,	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ,	
карт	Наименования блюд	Γ	, Γ	, Γ	ды, г	ккал	
Ы							
Завт	рак						
7/4	Каша гречневая молочная с						
// ¬	маслом сливочным	200	7,0	4,2	26,4	127,8	1,3
12/10	Чай с молоком	200	1	1	8,4	45,8	0,3
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/10/5	5	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	15,0
Итог	0	595	13,45	11,8	65,4	381,1	16,67
Обед			,	,		,	
1 /1	Салат из отварной цветной						
1/1	капусты со сливочным маслом	50	1,5	1,9	5,6	36	4,9
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,0	23,2	147	5,7
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,2	13,1	2,2	175,0	0,6
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118,0	8,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,9	72	50,1
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		810	26,6	24,66	98,64	691,6	69,5
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,3
79/1	Кисломолочные продукты в	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	ассортименте						
	Сгущённое молоко для	12	1,2	0,81	6,7	45,6	0,0
	запеканок						
9/13	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,0	73,8	0,0
Итог	0	372	33,01	21,3	54,1	555,4	1,6
Итог	о за день	1777	73,06	57,76	218,14	1628,1	87,77

ПЯТЫЙ ДЕНЬ Ясли

».c			 	ATC.	3.7	DII	
№ тех,	Наименования блюд	Выход,	Белки, г	Жиры,	Углев	ЭЦ,	С, мг
карты		Γ		Γ	оды, г	ккал	
Завтра	ак						
7/4	Каша рисовая молочная с						
//4	маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	0,4
13/10	Кофейный напиток с						
13/10	молоком	150	2,3	2,2	10,1	67	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,0	16,5	70,5	15,0
Итого		495	12,25	13,2	73,5	460,5	15,87
Обед		-1		1 /		, ,	
, ,	Салат из отварной свёклы						
23/1	с солёным огурцом и						
	растительным маслом	30	0,4	2,5	2,3	31	0,7
6/2	Щи со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	8,1
44/3	Каша гречневая	100	5,7	4,6	30,4	167	0,6
	рассыпчатая с овощами						
11/8	Гуляш и мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132	0,3
15/10	Напиток из шиповника	150					
15/10		150	0,2	0,1	13,6	49	66,8
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого		545	18,6	18,78	69,5	464,9	76,5
Полдн	ик						
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	4,0
35/1	Сельдь с маслом	30	3,4,	8,8	0,1	93	0,0
10/10	Чай	150	0,1	0,00	6,8	27	0,6
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
Итого		310	4,31	11,89	36,7	286,8	4,6
Итого з	а день	1350	35,16	43,87	179,7	1212,2	96,97

ПЯТЫЙ ДЕНЬ Сад

№ тех,	Haynyayyanayyya 6 ma m	Выход	Белки,	Жиры,	Углево	ЭЦ,	С, мг
карты	Наименования блюд	, Γ	Γ	Γ	ды, г	ккал	
Завтра	ıĸ						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	43,7	248	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	15,0
Итого		595	14,45	15,3	87,7	544,5	16,07
Обед				•			
11/8	Гуляш и мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176	0,4
23/1	Салат из отварной свёклы с солёным огурцом и растительным маслом	50	0,6	4,1	3,8	51	1,2
5/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	13,6
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	0,9
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,00	19,3	71,0	50,1
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		790	27,8	27,26	110,84	758,6	66,2
Полдн	ик						
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	4,0
35/1	Сельдь с маслом	50	5,7	14,6	0,2	155	0,
10/10	Чай	200	0,1	0,00	9,3	36	0,8
9/13	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14	73,8	0,0
Итого		380	10,01	17,69	39,3	357,8	4,8
Итого за	а день	1740	1765	52,26	60,25	237,84	1660,9

ШЕСТОЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех,	Наименования блюд	Выхо	Белки,	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	С, мг
карты		Д, Г	1		ы, г	KKaJI	
Завтр	рак						
5/4	Каша манная молочная	150	4,0	3,8	21,4	133	0,3
10/10	маслом сливочным Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55			14,3	133	<u> </u>
	,	33	4,9	6,2	14,3	133	0,0
10:00		150			16.0	67.5	2.0
20/10	Сок яблочный	150	0,0	0,0	16,8	67,5	3,0
Итого		505	8,9	10	59,3	359,5	3,3
Обед							
1/1	Икра кабачковая						
1/1		30	0,5	2,0	3,3	31	11,2
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,3	7,3	60	6,5
43/3	Макаронные изделия						
43/3	отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	0,0
348	Оладьи из печени	70	12,6	7,2	5,0	134	10,6
4/10	Компот из кураги и изюма витаминизированный	150	0,2	0,00	14,5	53,0	37,6
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого)	555	20,65	15,32	69,34	485,1	65,9
		•	· · · ·	,		,	Í
2/6	Омет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
23/12,	Кондитерские изделия в		,	,	,		,
23/12-	ассортименте	25	2,0	5,0	16,5	115	0,0
1	1			ĺ	,		,
79/1	Кисломолочные продукты						
	в ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	87	1,1
	Итого	255	14,2	20,3	23,9	333	1,2
	Итого за день	1315	43,75	45,62	152,54	1177,6	70,4

ШЕСТОЙ ДЕНЬ Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход	Белки, г	Жир ы, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтр	рак						
5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,4
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	0,0
10:00							
20/10	Сок	180	0,0	0,0	20,1	81	3,6
Итого		635	10,2	11,3	72,1	427	4
Обед							
1/1	Икра кабачковая	50	0,8	3,3	6,0	53	15,0
2/2	Борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100	10,8
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,0
9/8	Оладьи из печени	100	18,2	10,2	7,2	192	13,2
4/10	Компот из кураги и изюма витаминизированный	200	0,3	0,00	19,3	71	50,1
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		810	31,3	23,26	107,84	747,6	89,1
2/6	Омет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
23/12,	Кондитерские изделия в						
23/12- 1	ассортименте	25	2,0	5,0	16,5	115	0,0
79/1	Кисломолочные продукты в						
	ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	87	1,1
Итого		255	14,2	20,3	23,9	333	1,2
Итого з	за день	1700	55,7	54,86	203,84	1507,6	94,3

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех,	H	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево	ЭЦ,	С, мг
карты	Наименования блюд	Γ	Γ	Γ	ды, г	ккал	
Завтр	ак						
_	Каша пшеничная молочная						
15/4	с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3
13/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,0	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137,0	0,07
10:00							
20/10	Сок яблочный	150	0,0	0,0	8	67,5	3,0
Итого		495	12,8	13,7	63,7	459,5	3,77
Обед		•		,	,	,	
	Салат из белокочанной						
3/1	капусты с растительным	30	0,5	2	3,8	32	12,1
	маслом						
14/2	Суп из овощей со						
	сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	5,1
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2
5/9	Биточки из мяса кур	60	10	8,8	9,1	158	0,2
3/10	Компот из яблок и	150	0,2	0,0	14,4	53.0	37,6
	чернослива			ŕ	·	101,0 137,0 67,5 459,5 32 65 90,0	
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34		0,0
Итого		545	16,55	17,82	66,04	480,1	62,2
Полді	ник						
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	2,2	25,8	137	0
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,8	3,7	6,9	87	0,4
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,00	6,9	27,0	0,6
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
Итого		345	10,45	6,04	46,8	287,9	1
Итого з	за день	1385	39,8	37,56	176,54	1227,5	66,97

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ Сад

№ тех,	Наименования блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углев	ЭЦ,	С, мг
карты	Паименования олюд	Γ	Γ	Γ	оды, г	ккал	
Завтра	ак						
15//	Каша пшеничная молочная с						
15/4	маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
20/10	Сок	180	0,0	0,00	20,1	81	3,6
Итого		625	15,4	16,1	89,6	559	4,57
Обед							
	Салат из белокочанной						
3/1	капусты с луком и	50	0,8	3,3	5,5	20,7	18,7
	растительным маслом			,	ŕ	,	
14/2	Суп из овощей со сметаной						
		250	1,9	6,6	12,2	109	8,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,3
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0,0	14,4	53,0	37,6
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого		735	22,85	26,12	83,04	610,8	75,9
Полдн	ик						
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	2,2	25,8	137	0
11/7	Тефтели рыбные в соусе	120	10,2	5,6	10,4	131	0,6
11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,00	6,9	27,0	0,6
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
Итого		385	13,85	7,94	50,3	331,9	1,2
Итого з	а день	1745	52,1	50,16	222,94	1501,7	81,67

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех,	Наименования блюд	Выход	Белк	Жиры,	Углев	ЭЦ,	С, мг
карты	Паименования олюд	, Γ	И, Г	Γ	оды, г	ккал	
Завтра	к						
	Каша молочная ассорти						
16 /4	(рис/гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,8	129	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	66,7	0,4
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/100	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,0	16,5	70,5	15,0
Итого		495	11,55	13,2	60,4	403,2	15,87
Обед			,	,	, ,		
			1	1	1	T	
2/1	Горошек зелёный с яйцом	30	2,2	1,7	3,0	32,0	5,4
16/2	Суп картофельный с крупой	150	2,0	3,3	13,7	88	3,9
8/3	Капуста, тушёная	100	2,3	1,9	11,6	62	20,9
14/8	Биточки мясные паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0,0
7,507	Напиток с витаминами «Витошка»	150	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого	-	565	20,85	18,32	64,94	484,1	67,8
Полдник	:		, ,				
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свёклы, с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,9	6,0	6,3	79	2,5
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	0,1
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	9,2	36	
9/13	Хлебпшеничный	30	2,31	0,29	14	73,8	0,0
Итого		355	8,91	14,69	61,5	411,8	2,6
Итого за	а день	1415	41,31	46,21	186,84	1299,1	86,27

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ Сад

№ тех,	Наименования блюд	Выход	Белки,	Жиры, г	Углево	ЭЦ,	С, мг
карты	. ,	, Γ	Γ	1 /	ды, г	ккал	
Завтр	ак	T	1	1	T	1	
16 /4	Каша молочная ассорти (рис/гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	129	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1 0	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,00	16,5	70,5	15,0
Итого		595	8,45	9,5	70,2	425,5	15,97
Обед			, ,			,	
2/1	Горошек зелёный с яйцом	50	3,6	2,9	5,0	53,0	8,9
	Суп картофельный с						
16/2	крупой	250	3,4	5,5	22,9	146	6,5
8/3	Капуста, тушёная	150	3,5	2,9	17,4	94	31,3
14/8	Биточки мясные паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	0,0
7,507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0,4	0,0	14,9	54,0	37,6
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		770	23,9	20,16	92,64	615,6	84,3
Полді	іик						
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свёклы, с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	100	1,4	10,0	10,4	131	4,2
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	0,1
11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	9,2	36	,
9/13	Хлебпшеничный	30	2,31	0,29	14	73,8	0,0
Итого		395	9,41	18,69	65,6	463,8	4,3
Итого з	за день	1760	41,76	48,35	228,44	1504,9	104,57

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ Ясли

№							С, мг
тех,	Наименования блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,	
карт	Паименования олюд	, Γ	, Γ	, Γ	оды, г	ккал	
Ы							
Завтр	рак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	25,3	146	0,3
12/10	Чай с молоком	150	1,0	1,0	8,4	45,8	0,2
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1 0	5,0	6,6	14,1	137	0,07
10:00		•	•	•	•		
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,00	16,5	70,5	15,0
Итого		495	6,45	7,6	39	253,3	15,27
Обед			. ,		•	,	
	Салат из белокочанной капусты						
	с яблоками, морковью и						
9/1	растительным маслом	30	0,5	1,5	3,5	27	11,3
18/2	Суп картофельный с	150	1.2	0,8	0.1	48	1,8
10/2	макаронными изделиями	130	1,3	0,8	9,1	40	1,0
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,8	16,4	16,0	266	4,3
15/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,01	13,6	49,0	66,8
7/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
8/13	Хлеб ржаной	40	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
Итого		535	19,35	19,03	58,74	472,1	84,2
11/5	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	0,2
79/1	Кисломолочные продукты в						
	ассортименте	150	4,4	4,8	6,0	87	1,1
	Сгущённое молоко для	12				15 6	0,0
	запеканок	12	1,2	0,81	6,7	45,6	
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
Итого		277	23,65	15,35	33,3	378,5	1,3
Итого	за день	1307	49,45	41,98	131,04	1103,9	100,77

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ Сад

№							С, мг
тех,		Выход	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ,	ĺ
карт	Наименования блюд	, Γ	, Γ	$, \Gamma $	ды, г	ккал	
ы							
Завтр	рак						
14/4	Каша ячневая молочная с	200	6.0	5.2	22.7	195	0.4
14/4	маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	193	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1 0	5	6,6	14,1	137	0,07
10:00					•		
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	15,0
Итого		595	6,85	8	41,8	268,5	15,37
Обед					/	/	,
	Салат из белокочанной капусты						
	с яблоками, морковью и						
9/1	растительным маслом	50	0,8	2,5	5,9	45	18,9
	Суп картофельный с						
18/2	макаронными изделиями	250	2,2	1,4	15,2	79	3,0
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	21,3	354	5,7
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65,0	89
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		760	27,5	26,36	89,14	686,6	116,6
11/5	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	0,2
79/1	Кисломолочные продукты в	180	5,2	5,8	7,2	105	1,1
	ассортименте				,		ĺ
	Сгущённое молоко для	10	1.2	0.01	67	15.6	0.0
	запеканок	12	1,2	0,81	6,7	45,6	0,0
9/13	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,0	73,8	0
Итого		342	29,01	18,4	44	475,4	1,3
	за день	1697	63,36	52,76	174,94	1430,5	133,27

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ Ясли

Хлеб пшеничный Суп молочный с лапшой Итого	15 100 300	1,15 1,7 4,95	1,85 3,69	6,3 42,1	47,5 217,4	0,0 0,2 0,3
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	1,4	1 30,9	0,0
		+				0,0
Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,0
повидлом(джемом)						
-			-,,			-,-
	35	2.1	1.7	21.8	107	0,1
		10,00	10,72	7,04	11091	, ,
						47,2
	-					0,0
						0,0
	150	0.2	0.0	14.5	54	37,5
Голубцы с мясом говядины и рисом	150	9,4	9,7	9,6	159	2,5
Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	4,0
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	50	1,5	5,6	6,0	77	3,2
	495	8,35	9,2	47,8	308,75	15,5
Фрукты в ассортименте	150	0,45	0	16,5	70,5	6,9
					1	
	45	5,0	6,6	14,1	137	0,1
Какао с молоком	150		2,6	17,2		0,4
маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3
Каша пшённая молочная с						
ак						
	Γ	Γ	Γ	ды, г	ккал	
Наименования блюд		1			,,,	С, мг
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным Какао с молоком Хлеб с маслом и сыром Фрукты в ассортименте Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом Рассольник с крупой и сметаной Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) Компот из яблок и изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого ник Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом(джемом) Чай	Рак Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150 Какао с молоком 150 Хлеб с маслом и сыром 45 Фрукты в ассортименте 150 495 Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 50 Рассольник с крупой и сметаной 150 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150 Компот из яблок и изюма 150 Хлеб пшеничный 15 Хлеб ржаной 40 Итого 555 ник 35 Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом(джемом) 150	Наименования олюд г г рак Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150 4,9 Какао с молоком 150 2,9 Хлеб с маслом и сыром 45 5,0 Фрукты в ассортименте 150 0,45 495 8,35 Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 50 1,5 Рассольник с крупой и сметаной 150 1,4 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150 9,4 Компот из яблок и изюма 150 0,2 Хлеб пшеничный 15 1,15 Хлеб ржаной 40 1,4 Итого 555 15,05 ник 150 0,0 Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом(джемом) 35 2,1 повидлом(джемом) 150 0,0	Рамк г г г Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150 4,9 4,5 Какао с молоком 150 2,9 2,6 Хлеб с маслом и сыром 45 5,0 6,6 Фрукты в ассортименте 150 0,45 0 Фрукты в ассортименте 150 0,45 0 495 8,35 9,2 Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 50 1,5 5,6 Рассольник с крупой и сметаной 150 1,4 3,3 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150 9,4 9,7 Компот из яблок и изюма 150 0,2 0,0 Хлеб пшеничный 15 1,15 0,14 Хлеб ржаной 40 1,4 0,18 Итого 555 15,05 18,92 ник 150 0,0 0,0 Повидлом (джемом) 150 0,0 0,0	Рак г г г ды, г Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150 4,9 4,5 24,4 Какао с молоком 150 2,9 2,6 17,2 Хлеб с маслом и сыром 45 5,0 6,6 14,1 Фрукты в ассортименте 150 0,45 0 16,5 495 8,35 9,2 47,8 Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 50 1,5 5,6 6,0 Рассольник с крупой и сметаной 150 1,4 3,3 10,4 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 150 9,4 9,7 9,6 Компот из яблок и изюма 150 0,2 0,0 14,5 Хлеб пшеничный 15 1,15 0,14 7,2 Хлеб ржаной 40 1,4 0,18 9,34 Итого 555 15,05 18,92 57,04 ник 150 0,0 0,0 6,8	Вак г г г ды, г ккал Вак Каша пшённая молочная с маслом сливочным 150 4,9 4,5 24,4 154 Какао с молоком 150 2,9 2,6 17,2 101,25 Хлеб с маслом и сыром 45 5,0 6,6 14,1 137 Фрукты в ассортименте 150 0,45 0 16,5 70,5 495 8,35 9,2 47,8 308,75 Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом 50 1,5 5,6 6,0 77 Рассольник с крупой и сметаной 150 1,4 3,3 10,4 74 Голубцы с мясом говдины и рисом (ленивые) 150 9,4 9,7 9,6 159 Компот из яблок и изюма хлеб ржаной 15 1,15 0,14 7,2 36,9 Хлеб ржаной 40 1,4 0,18 9,34 45,2 Итого 555 15,05 18,92 57,04 446,1 Ник

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ Сад

$N_{\underline{0}}$							С, мг
тех,	Наименования блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево	ЭЦ,	
карт	Паименования олюд	Γ	Γ	Γ	ды, г	ккал	
Ы							
Завтр	рак						
11/4	Каша пшённая молочная с						
	маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	97,3	0,4
13/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,5
4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5,0	6,6	14,1	137	0,1
10:00							
19/10	Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,0	16,5	70,5	6,9
Итого		595	9,35	10,1	53,5	342,5	15,6
Обед			1 -))-	, - ,-	
	Салат из отварного						
32/1	картофеля с зелёным	50	1,5	5,6	6,0	77	3,2
32/1	горошком и растительным	30	1,3	3,0	0,0	' '	3,2
	маслом						
11/2	Рассольник с крупой и	250	2,3	5,6	17,4	123	6,7
	сметаной						
31/8	Голубцы с мясом	180	11,3	11,6	11,5	180	3,0
ļ	говядины и рисом						
	(ленивые)						
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,0	19,3	70,1	50,1
8/13	Хлеб ржаной	20	1,4	0,18	9,34	45,2	0,0
7/13	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,38	19,2	98,4	0,0
Итого		740	19,9	23,36	82,74	593,7	63
Полд	ник						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	0,4
17-	Пирожки печёные из	70	4,1	3,5	43,7	215	0,1
2/12	дрожжевого теста с						
	повидлом(джемом)						
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,3
9/13	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,0	73,8	0,0
Итого		500	11,21	8,89	81,3	444,8	0,8
Итого	за день	1835	40,46	42,35	217,54	1381	79,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402733 Владелец Бутыгина Наталья Леонидовна Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026