

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 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ДНЕЙ)

2024г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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							
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
Полдник							
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 за день		1490	47,26	45,48	325,83	1241,4	72,9

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	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
Полдник							
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 за день		1660	52,61	50,4	341,53	1368,6	73,2

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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 крупой	150	2,0	3,3	13,7	88	3,9
27/8	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,8	3,7	142	0,1
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
Полдник							
	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

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	С, мг
Завтрак							
16/4	Каша молочная ассорти(рис/пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	26,4	175	0,5
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
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	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
16/2	Суп картофельный с 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 сметанном соусе	150	2,5	2,7	16,7	54	5,7
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника витаминизированный	200	0,4	0,1	20	71	70,1
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
Полдник							
	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		1670	55,79	49,72	204,03	1406,95	96,37

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3
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							
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 растительным маслом	30	0,3	2	3,9	32	1,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	7,2	4,1	14,4	119	7
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	60	8,5	8,3	3,9	125	0
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
Полдник							
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,8	0,9	6,4	106	2,5
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

ТРЕТИЙ ДЕНЬ
Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
13/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,5
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	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	16,5	70,5	15,0
Итого		595	15,85	16,1	86	548,5	15,97
Обед							
13/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
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
Полдник							
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови, с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	100	1,4	14,9	10,6	177	4,2
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

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
7/4	Каша гречневая молочная с 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 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

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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
Итого		595	13,45	11,8	65,4	381,1	16,67
Обед							
1/1	Салат из отварной цветной 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 ассортименте	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	Сгущённое молоко для 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	0,0
Итого		372	33,01	21,3	54,1	555,4	1,6
Итого за день		1777	73,06	57,76	218,14	1628,1	87,77

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	0,4
13/10	Кофейный напиток с 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							
23/1	Салат из отварной свёклы 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 рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167	0,6
11/8	Гуляш и мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132	0,3
15/10	Напиток из шиповника	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
Полдник							
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 за день		1350	35,16	43,87	179,7	1212,2	96,97

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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	30/5/10	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
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
Полдник							
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 день		1740	1765	52,26	60,25	237,84	1660,9

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
5/4	Каша манная молочная маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	0,3
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	0,0
10:00							
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	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 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
Итого за день							
2/6	Омет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
23/12, 23/12-1	Кондитерские изделия в 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 за день		1315	43,75	45,62	152,54	1177,6	70,4

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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, 23/12-1	Кондитерские изделия в 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 за день		1700	55,7	54,86	203,84	1507,6	94,3

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
15/4	Каша пшеничная молочная 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							
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	2	3,8	32	12,1
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 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		545	16,55	17,82	66,04	480,1	62,2
Полдник							
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 за день		1385	39,8	37,56	176,54	1227,5	66,97

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
15/4	Каша пшеничная молочная с 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							
3/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	5,5	20,7	18,7
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
Полдник							
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 за день		1745	52,1	50,16	222,94	1501,7	81,67

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
16 /4	Каша молочная ассорти (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							
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 день		1415	41,31	46,21	186,84	1299,1	86,27

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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	30/5/10	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		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
16/2	Суп картофельный с 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
Полдник							
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	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14	73,8	0,0
Итого		395	9,41	18,69	65,6	463,8	4,3
Итого за день		1760	41,76	48,35	228,44	1504,9	104,57

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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	30/5/10	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	6,45	7,6	39	253,3	15,27
Обед							
9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковь и растительным маслом	30	0,5	1,5	3,5	27	11,3
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	1,8
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 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	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

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3
4/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	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							
9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	50	0,8	2,5	5,9	45	18,9
18/2	Суп картофельный с 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 ассортименте	180	5,2	5,8	7,2	105	1,1
	Сгущённое молоко для 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
Итого за день		1697	63,36	52,76	174,94	1430,5	133,27

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Ясли

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3
13/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,25	0,4
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	16,5	70,5	6,9
Итого		495	8,35	9,2	47,8	308,75	15,5
Обед							
32/1	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	50	1,5	5,6	6,0	77	3,2
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,4	3,3	10,4	74	4,0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	159	2,5
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,2	0,0	14,5	54	37,5
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	15,05	18,92	57,04	446,1	47,2
Полдник							
17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом(джемом)	35	2,1	1,7	21,8	107	0,1
10/10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,0
9/13	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,14	7,2	36,9	0,0
21/2	Суп молочный с лапшой	100	1,7	1,85	6,3	47,5	0,2
Итого		300	4,95	3,69	42,1	217,4	0,3
Итого за день		1350	28,35	31,81	146,94	972,25	63

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех, карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак							
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							
32/1	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	50	1,5	5,6	6,0	77	3,2
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,3	5,6	17,4	123	6,7
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	180	3,0
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
Полдник							
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	0,4
17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом(джемом)	70	4,1	3,5	43,7	215	0,1
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