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	Углеводы, 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	Углеводы, 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	Углеводы, 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**
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	Углеводы, 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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	Хлебпшеничный	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, морковью 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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402733

Владелец Бутыгина Наталья Леонидовна

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026