

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №5 г.Лебедянь  
\_\_\_\_\_/ Н.А.Овсянникова

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на весенне-летний период**  
**2025 года**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад комбинированного вида №5 г.Лебедянь

| День:          | понедельник                           |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|----------------|---------------------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:        | первая                                |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
| Сезон:         | осенне-зимний                         |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|                |                                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда                 | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическа |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                |                                       | ясли        | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории       |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                                       |             |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли          | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|                | гречка отварная с<br>маслом и сахаром | 150         | 150  | 6,87             | 9,16  | 9,49  | 12,65 | 24,67    | 32,89  | 213,99        | 285,32  | 1,07      | 1,43  | 263            |
|                | кондитерское изделие                  | 20          | 20   | 1,5              | 1,5   | 1,96  | 1,96  | 14,88    | 14,88  | 83,4          | 83,4    | 0         | 0     | 604            |
|                | молоко                                | 150         | 200  | 4,19             | 5,59  | 4,78  | 6,38  | 7,56     | 10,08  | 90,09         | 120,12  | 0,38      | 0,5   | 529            |
| Завтрак 2      |                                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|                | сок фруКТовый                         | 100         | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46            | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|                | щи со сметаной                        | 180         | 200  | 1,14             | 1,26  | 3,16  | 3,51  | 4,67     | 5,19   | 60,47         | 67,19   | 12,08     | 13,42 | 156            |
|                | картофельное пюре                     | 120         | 120  | 2,46             | 3,08  | 5,09  | 6,36  | 11,27    | 14,09  | 116,23        | 145,29  | 4,08      | 5,1   | 441            |
|                | гуляш из говядины                     | 45          | 45   | 6,25             | 8,38  | 7,17  | 9,61  | 2,94     | 3,94   | 101,29        | 135,73  | 0,87      | 1,17  | 378            |
|                | компот из<br>сухофруктов              | 150         | 180  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88         | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                           | 40          | 50   | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84            | 105     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                |
|                | гренка                                | 40          | 40   | 3,64             | 3,64  | 6,43  | 6,43  | 30,47    | 30,47  | 194,34        | 194,34  | 0         | 0     | 578            |
|                | чай                                   | 150         | 200  | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09         | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
| Итого за день: |                                       | 1210        | 1510 | 30,94            | 38,72 | 42,67 | 53,62 | 161,52   | 196,47 | 1185,43       | 1449,69 | 28,06     | 36,25 |                |

| День:         | вторник                                |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|---------------|----------------------------------------|-------------|-------|------------------|-------|-------|-------|----------|-------|----------------|--------|-----------|---------|----------------|------|--|
| Неделя:       | первая                                 |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
| Сезон:        | осенне-зимний                          |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|               |                                        |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                  | Выход блюда |       | Пищевые вещества |       |       |       |          |       | Энергетическая |        | Витамин С |         | №<br>рецептуры |      |  |
|               |                                        | ясли        | д/с   | белки            |       | жиры  |       | углеводы |       | калории        |        | ясли      | д/с     |                |      |  |
|               |                                        |             |       | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с   | ясли           | д/с    |           |         |                |      |  |
| Завтрак 1     |                                        |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|               | суп пшенный<br>молочный                | 150         | 200   | 5,85             | 7,79  | 7,42  | 9,90  | 26,93    | 35,91 | 200,17         | 266,89 | 1,09      | 1,46    | 282            |      |  |
|               | хлеб пшеничный с<br>маслом             | 40/5        | 40/5  | 3,01             | 4,67  | 6,4   | 6,49  | 11,44    | 15,24 | 119,1          | 146    | 0,04      | 0,06    | 105            |      |  |
|               | кофейный напиток                       | 150         | 180   | 2,09             | 2,79  | 0,03  | 0,04  | 14,85    | 19,80 | 67,92          | 90,56  | 0,75      | 1       | 514            |      |  |
| Завтрак 2     |                                        |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|               | фрукты                                 | 100         | 100   | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1  | 46,0           | 46,0   | 2         | 2       | 532            |      |  |
| Обед          |                                        |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|               | салат из моркови с<br>зеленым горошком | 40          | 40    | 1,17             | 1,17  | 6,06  | 6,06  | 3,92     | 3,92  | 79,45          | 79,45  | 3,22      | 3,22    | 71             |      |  |
|               | суп гороховый на<br>м/б со сметаной    | 180         | 200   | 1,65             | 1,83  | 3,21  | 3,57  | 7,15     | 10,8  | 72,37          | 80,41  | 8,83      | 9,81    | 158            |      |  |
|               | макароны отварные                      | 110         | 110   | 14,92            | 17,90 | 12,50 | 15    | 30,67    | 36,8  | 363            | 435,6  | 1,46      | 1,75    | 416            |      |  |
|               | тефтели рыбные с<br>соусом             | 60/20       | 60/20 | 5,19             | 6,23  | 4,04  | 4,85  | 2,04     | 2,45  | 51,60          | 61,91  | 0,61      | 0,74    | 415            |      |  |
|               | компот из<br>сухофруктов               | 150         | 180   | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4  | 83,88          | 111,84 | 0,11      | 0,15    | 522            |      |  |
|               | хлеб ржаной                            | 40          | 50    | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21    | 84             | 105    | 0         | 0       |                |      |  |
| Полдник       |                                        |             |       |                  |       |       |       |          |       |                |        |           |         |                |      |  |
|               | булочка домашняя                       | 60          | 60    | 3,64             | 3,64  | 6,43  | 6,43  | 30,47    | 30,47 | 194,34         | 194,34 | 0         | 0       | 578            |      |  |
|               | кисель                                 | 150         | 200   | 1,02             | 1,36  | 0     | 0     | 21,77    | 29,02 | 91,14          | 121,52 | 0         | 0       | 517            |      |  |
| Итого за день |                                        |             |       | 1231             | 1523  | 39,14 | 39,14 | 47,37    | 40,84 | 179,06         | 225,97 | 1152,08   | 1408,47 | 53,2           | 62,2 |  |

| День:         | среда                           |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|---------------|---------------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:       | первая                          |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:        | осенне-зимний                   |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|               |                                 |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда           | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|               |                                 | ясли        | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|               |                                 |             |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1     |                                 |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|               | каша манная<br>молочная         | 150         | 200  | 4,66             | 6,21  | 5,31  | 7,08  | 23,18    | 30,91  | 161,24         | 214,98  | 1,04      | 1,38  | 277            |
|               | хлеб пшеничный с<br>сыром       | 40/8        | 40/8 | 2,01             | 2,67  | 4,4   | 4,49  | 11,44    | 15,24  | 97,1           | 117     | 0         | 0     | 107            |
|               | какао                           | 150         | 180  | 2,54             | 3,39  | 0,53  | 0,70  | 24,55    | 32,73  | 113,15         | 150,87  | 0,24      | 0,66  | 509            |
| Завтрак 2     |                                 |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|               | сок фруктовый                   | 100         | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46,0           | 46,0    | 2         | 2     | 532            |
| Обед          |                                 |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|               | салат из свеклы                 | 40          | 40   | 0,54             | 0,81  | 4,04  | 6,06  | 2,88     | 4,31   | 50,48          | 75,71   | 2,9       | 4,35  | 69             |
|               | суп вермишелевый<br>со сметаной | 180         | 200  | 2,00             | 2,22  | 2,12  | 2,36  | 10,90    | 12,11  | 81,75          | 90,84   | 8,17      | 9,08  | 161            |
|               | плов с курицей                  | 150         | 160  | 9,34             | 10,66 | 9,32  | 10,63 | 25,87    | 29,51  | 221,27         | 252,44  | 0,28      | 0,32  | 416            |
|               | хлеб ржаной                     | 40          | 50   | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84             | 105     | 0         | 0     |                |
|               | компот из<br>сухофруктов        | 150         | 180  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
| Полдник       |                                 |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|               | омлет натуральный               | 60          | 60   | 5,15             | 5,15  | 7,91  | 7,91  | 1,40     | 1,40   | 97,41          | 97,41   | 0         | 0     | 311            |
|               | хлеб пшеничный                  | 30          | 40   | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5           | 106     | 0         | 0     |                |
|               | чай                             | 150         | 200  | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09          | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
| Итого за      | день                            | 1235        | 1485 | 30,60            | 48,52 | 30,39 | 34,95 | 182,38   | 220,80 | 1158,09        | 1376,34 | 11,23     | 13,14 |                |

| День:             | четверг                    |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|-------------------|----------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:           | первая                     |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:            | осенне-зимний              |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                   |                            |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием пищи        | Наименование<br>блюда      | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                   |                            | ясли        | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|                   |                            |             |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1         |                            |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                   | суп рисовый<br>молочный    | 180         | 200  | 4,9              | 5,5   | 8,1   | 9,0   | 29,2     | 32,5   | 212,5          | 236,2   | 1,38      | 1,53  | 283            |
|                   | хлеб пшеничный с<br>маслом | 40/5        | 40/5 | 2,44             | 5,5   | 3,12  | 4,46  | 21,30    | 23,1   | 101,44         | 155,76  | 0,16      | 0,12  | 105            |
|                   | кофейный напиток           | 150         | 180  | 4,36             | 5,75  | 4,75  | 6,26  | 16,49    | 21,75  | 147,9          | 162,68  | 1,91      | 2,51  | 514            |
| Завтрак 2         |                            |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                   | сок фруктовый              | 100         | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46             | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед              |                            |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                   | суп "Шахтерский"           | 180         | 200  | 8,88             | 9,87  | 3,64  | 4,05  | 15,19    | 16,88  | 141,98         | 157,76  | 28,43     | 31,59 | 165            |
|                   | картофельное пюре          | 100         | 100  | 2,46             | 3,08  | 5,09  | 6,36  | 11,27    | 14,09  | 116,23         | 145,29  | 4,08      | 5,1   | 441            |
|                   | капуста тушеная с<br>мясом | 90          | 90   | 2,53             | 3,17  | 4,12  | 5,15  | 39,65    | 49,56  | 94,15          | 117,69  | 20,4      | 25,5  | 435            |
|                   | компот из<br>сухофруктов   | 150         | 180  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                   | хлеб ржаной                | 40          | 50   | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84             | 105     | 0         | 0     |                |
| Полдник           |                            |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                   | хлеб пшеничный             | 30          | 40   | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5           | 106     | 0         | 0     |                |
|                   | йогурт                     | 150         | 200  | 4,19             | 5,59  | 4,78  | 6,38  | 7,56     | 10,08  | 90,09          | 120,12  | 0,38      | 0,5   |                |
| Итого<br>за день: |                            | 1311        | 1633 | 37,01            | 45,43 | 33,54 | 40,95 | 173,27   | 220,12 | 1155,37        | 1448,62 | 17,65     | 20,12 |                |

| День:          | пятница                          |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:        | первая                           |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:         | осенне-зимний                    |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                |                                  |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда            | Выход блюда |       | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                |                                  | ясли        | д/с   | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                                  |             |       |                  | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                                  |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | каша молочная<br>"Дружба"        | 150         | 200   | 3,95             | 5,27  | 8,49  | 11,31 | 17,02    | 22,69  | 161,46         | 215,28  | 0,99      | 1,33  | 275            |
|                | хлеб пшеничный с<br>маслом       | 40/5        | 40/5  | 2,01             | 2,67  | 4,4   | 4,49  | 11,44    | 15,24  | 97,1           | 117     | 0         | 0     | 107            |
|                | какао                            | 150         | 180   | 2,54             | 3,39  | 0,53  | 0,70  | 24,55    | 32,73  | 113,15         | 150,87  | 0,24      | 0,66  | 509            |
| Завтрак 2      |                                  |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | сок фруктовый                    | 100         | 100   | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46             | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                                  |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | салат из свежей<br>капусты       | 40          | 60    | 0,68             | 1,02  | 2,84  | 4,25  | 2,48     | 3,72   | 38,5           | 57,75   | 8,31      | 12,46 | 51             |
|                | свекольник на м/б<br>со сметаной | 180         | 200   | 1,57             | 1,74  | 3,18  | 3,53  | 8,7      | 9,67   | 83,36          | 92,62   | 6,29      | 6,99  | 145            |
|                | гречка отварная                  | 110         | 110   | 6,84             | 7,41  | 6,28  | 6,80  | 5,90     | 6,40   | 206,20         | 223,38  | 0         | 0     | 252            |
|                | котлета куриная с<br>соусом      | 60/20       | 60/20 | 7,76             | 9,70  | 2,88  | 3,60  | 11,2     | 14     | 101,76         | 127,2   | 0,08      | 0,11  | 356            |
|                | компот из<br>сухофруктов         | 150         | 180   | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                      | 40          | 50    | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84             | 105     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                                  |             |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | чай с молоком                    | 150         | 200   | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09          | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
|                | кондитерское<br>изделие          | 40          | 40    | 3,04             | 3,04  | 1,16  | 1,16  | 24,36    | 24,36  | 124,6          | 124,6   | 0,5       | 0,5   | 110            |
| Итого за день: |                                  | 1195        | 1455  | 27,45            | 31,84 | 28,91 | 33,3  | 170,18   | 207,34 | 1084,25        | 1293,92 | 23,7      | 26,86 |                |

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда |       | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая<br>ценность |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|----------------|-------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------------------|---------|-----------|-------|----------------|
|                |                                   | ясли           | д/с   | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории                    |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                                   |                |       | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли                       | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                                   |                |       |                  |       |       |       |          |        |                            |         |           |       |                |
|                | макароны с<br>маслом и<br>сахаром | 150            | 150   | 8,54             | 11,39 | 7,60  | 10,13 | 36,16    | 48,21  | 247,14                     | 329,52  | 0,78      | 1,04  | 309            |
|                | кондитерское<br>изделие           | 20             | 20    | 1,5              | 1,5   | 1,96  | 1,96  | 14,88    | 14,88  | 83,4                       | 83,4    | 0         | 0     | 604            |
|                | чай                               | 150            | 180   | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09                      | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
| Завтрак 2      |                                   |                |       |                  |       |       |       |          |        |                            |         |           |       |                |
|                | сок фруктовый                     | 100            | 100   | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46                         | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                                   |                |       |                  |       |       |       |          |        |                            |         |           |       |                |
|                | уха с пшеном                      | 180            | 200   | 5,23             | 5,81  | 4,96  | 5,51  | 9,04     | 10,05  | 115,71                     | 128,57  | 11,25     | 12,5  | 163            |
|                | голубцы<br>ленивые                | 150            | 160   | 12,78            | 17,04 | 12,42 | 16,56 | 5,28     | 7,04   | 214,02                     | 285,36  | 18,63     | 24,84 | 382            |
|                | компот из<br>сухофруктов          | 150            | 180   | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88                      | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                       | 40             | 50    | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84                         | 105     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                                   |                |       |                  |       |       |       |          |        |                            |         |           |       |                |
|                | хлеб<br>пшеничный с<br>повидлом   | 40/10          | 40/10 | 6,42             | 7,49  | 12,17 | 14,20 | 26,5     | 30,91  | 241,68                     | 281,96  | 0,03      | 0,03  | 591            |
|                | молоко                            | 150            | 180   | 4,19             | 5,59  | 4,78  | 6,38  | 7,56     | 10,08  | 90,09                      | 120,12  | 0,38      | 0,5   | 529            |
| Итого за день: |                                   | 1150           | 1430  | 40,42            | 50,35 | 37,39 | 46,31 | 166,41   | 198,56 | 1220,49                    | 1481,09 | 33,22     | 41,1  |                |

| День:          | вторник                    |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|----------------|----------------------------|-------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:        | вторая                     |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:         | осенне-зимний              |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                |                            |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда      | Выход |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                |                            | ясли  | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                            |       |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                            |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | каша молочная<br>пшеничная | 180   | 200  | 5,22             | 5,80  | 4,93  | 5,48  | 16,72    | 18,57  | 132,12         | 146,8   | 0,82      | 0,91  | 179            |
|                | хлеб пшеничный с<br>маслом | 40/5  | 40/5 | 3,01             | 4,67  | 6,4   | 6,49  | 11,44    | 15,24  | 119,1          | 146     | 0,04      | 0,06  | 105            |
|                | кофейный напиток           | 150   | 180  | 2,09             | 2,79  | 0,03  | 0,04  | 14,85    | 19,80  | 67,92          | 90,56   | 0,75      | 1     | 514            |
| Завтрак 2      |                            |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | фрукты                     | 100   | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46             | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                            |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | салат из свежей<br>капусты | 40    | 40   | 0,66             | 0,98  | 4,04  | 6,06  | 3,85     | 5,78   | 54,75          | 82,12   | 10,72     | 16,09 | 3              |
|                | рассольник со<br>сметаной  | 180   | 200  | 1,62             | 2,03  | 4,2   | 5,25  | 9,08     | 11,36  | 85,26          | 106,58  | 8,8       | 11,1  | 169            |
|                | жаркое по-<br>домашнему    | 150   | 160  | 8,94             | 8,94  | 10,85 | 10,85 | 14,14    | 14,14  | 196,96         | 196,96  | 8,74      | 8,74  | 417            |
|                | компот из<br>сухофруктов   | 150   | 200  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                | 40    | 50   | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5           | 106     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                            |       |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | булочка ванильная          | 60    | 60   | 3,64             | 3,64  | 6,43  | 6,43  | 30,47    | 30,47  | 194,34         | 194,34  | 0         | 0     | 578            |
|                | кисель                     | 150   | 180  | 1,02             | 1,36  | 0     | 0     | 21,77    | 29,02  | 91,14          | 121,52  | 0         | 0     | 517            |
| Итого за день: |                            | 1301  | 1583 | 33,22            | 41,74 | 34,47 | 39,89 | 150,38   | 194,02 | 1075,95        | 1335,07 | 20,33     | 26,39 |                |



| День:          | среда                        |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|----------------|------------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|---------------|---------|-----------|-------|--------------------|--|
| Неделя:        | вторая                       |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
| Сезон:         | осенне-зимний                |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|                |                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
| Прием пищи     | Наименование<br>блюда        | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическа |         | Витамин С |       | №<br>рецептур<br>ы |  |
|                |                              | ясли        | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории       |         | ясли      | д/с   |                    |  |
|                |                              |             |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли          | д/с     |           |       |                    |  |
| Завтрак 1      |                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|                | суп вермишелевый<br>молочный | 180         | 200  | 5,14             | 5,71  | 4,73  | 5,25  | 15,53    | 17,25  | 128,82        | 143,14  | 0,82      | 0,91  | 180                |  |
|                | хлеб пшеничный с<br>сыром    | 40/8        | 40/8 | 2,01             | 2,67  | 4,4   | 4,49  | 11,44    | 15,24  | 97,1          | 117     | 0         | 0     | 107                |  |
|                | какао                        | 150         | 180  | 2,54             | 3,39  | 0,53  | 0,70  | 24,55    | 32,73  | 113,15        | 150,87  | 0,24      | 0,66  | 509                |  |
| Завтрак 2      |                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|                | сок фруктовый                | 100         | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46            | 46      | 2         | 2     | 532                |  |
| Обед           |                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|                | борщ со сметаной             | 180         | 200  | 1,28             | 1,42  | 3,70  | 4,11  | 8,09     | 8,99   | 73,13         | 81,25   | 9,64      | 10,71 | 142                |  |
|                | гречка отварная              | 110         | 110  | 6,84             | 7,41  | 6,28  | 6,80  | 5,90     | 6,40   | 206,20        | 223,38  | 0         | 0     | 252                |  |
|                | курица в соусе               | 60          | 60   | 5,19             | 6,23  | 4,04  | 4,85  | 2,04     | 2,45   | 51,60         | 61,91   | 0,61      | 0,74  | 415                |  |
|                | компот из<br>сухофруктов     | 150         | 180  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88         | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522                |  |
|                | хлеб ржаной                  | 40          | 50   | 2,8              | 3,5   | 0,4   | 0,5   | 16,8     | 21     | 84            | 105     | 0         | 0     |                    |  |
| Полдник        |                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |               |         |           |       |                    |  |
|                | омлет натуральный            | 60          | 60   | 5,15             | 5,15  | 7,91  | 7,91  | 1,40     | 1,40   | 97,41         | 97,41   | 0         | 0     | 311                |  |
|                | хлеб пшеничный               | 30          | 40   | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5          | 106     | 0         | 0     |                    |  |
|                | чай                          | 150         | 200  | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09         | 60,12   | 0         | 0     | 505                |  |
| Итого за день: |                              | 1195        | 1465 | 30,55            | 36,54 | 28,57 | 32,44 | 173,14   | 212,96 | 1194,76       | 1421,07 | 13,64     | 15,64 |                    |  |

| День:          | четверг                              |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|----------------|--------------------------------------|-------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:        | вторая                               |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:         | осенне-зимний                        |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                |                                      |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда                | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                |                                      | ясли        | д/с  | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                                      |             |      | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                                      |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | каша манная<br>молочная              | 150         | 200  | 4,66             | 6,21  | 5,31  | 7,08  | 23,18    | 30,91  | 161,24         | 214,98  | 1,04      | 1,38  | 277            |
|                | хлеб пшеничный с<br>маслом           | 40/5        | 40/5 | 2,44             | 5,5   | 3,12  | 4,46  | 21,30    | 23,1   | 101,44         | 155,76  | 0,16      | 0,12  | 105            |
|                | кофейный напиток                     | 150         | 180  | 4,36             | 5,75  | 4,75  | 6,26  | 16,49    | 21,75  | 147,9          | 162,68  | 1,91      | 2,51  | 514            |
| Завтрак 2      |                                      |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | сок фруктовый                        | 100         | 100  | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46             | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                                      |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | суп с клёцками на<br>м/б со сметаной | 180         | 200  | 1,43             | 2,47  | 2,55  | 3,34  | 8,25     | 13,54  | 68,94          | 94,1    | 4,14      | 4,6   | 160            |
|                | картофельное пюре                    | 150         | 150  | 3,24             | 3,24  | 5,04  | 5,04  | 22,03    | 22,03  | 184,55         | 184,55  | 34,79     | 34,79 | 441            |
|                | рыба тушеная с<br>овощами            | 70          | 70   | 7,76             | 9,70  | 2,88  | 3,60  | 11,2     | 14     | 101,76         | 127,2   | 0,08      | 0,11  | 356            |
|                | компот из<br>сухофруктов             | 150         | 180  | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                          | 40          | 50   | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5           | 106     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                                      |             |      |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | ленивые вареники                     | 80          | 80   | 4,8              | 4,8   | 3,69  | 3,69  | 23,44    | 23,44  | 156,3          | 156,3   | 0,26      | 0,26  | 555            |
|                | чай                                  | 150         | 180  | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09          | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
| Итого за день: |                                      | 1374        | 1638 | 35,52            | 44,18 | 55,02 | 63,61 | 194,48   | 229,62 | 1470,47        | 1721,84 | 52,9      | 56,13 |                |

| День:          | пятница                      |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|----------------|------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|----------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Неделя:        | вторая                       |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Сезон:         | осенне-зимний                |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                |                              |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
| Прием пищи     | Наименование<br>блюда        | Выход |       | Пищевые вещества |       |       |       |          |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | №<br>рецептуры |
|                |                              | ясли  | д/с   | белки            |       | жиры  |       | углеводы |        | калории        |         | ясли      | д/с   |                |
|                |                              |       |       | ясли             | д/с   | ясли  | д/с   | ясли     | д/с    | ясли           | д/с     |           |       |                |
| Завтрак 1      |                              |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | суп геркулесовый<br>молочный | 180   | 200   | 5,58             | 6,2   | 4,03  | 4,48  | 28,47    | 31,64  | 172,53         | 191,7   | 0,27      | 0,3   | 277            |
|                | хлеб пшеничный с<br>маслом   | 40/5  | 40/5  | 2,4              | 3,3   | 0,92  | 1,27  | 16,8     | 23,1   | 84,48          | 115,5   | 0         | 0     | 107/108        |
|                | какао                        | 150   | 180   | 4,51             | 5,95  | 4,99  | 6,57  | 15,7     | 20,72  | 147,58         | 162,33  | 1,91      | 2,51  | 509            |
| Завтрак 2      |                              |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | сок фруКТовый                | 100   | 100   | 0,5              | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 10,1     | 10,1   | 46             | 46      | 2         | 2     | 532            |
| Обед           |                              |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | суп овощной со<br>сметаной   | 180   | 200   | 2,39             | 2,86  | 2,7   | 3,24  | 5,95     | 7,14   | 57,72          | 69,26   | 3,68      | 4,41  | 161            |
|                | рис отварной                 | 120   | 110   | 4,42             | 5,53  | 4,99  | 6,23  | 27,08    | 33,85  | 176,33         | 220,41  | 0         | 0     | 432            |
|                | котлета куриная с<br>соусом  | 60/20 | 60/20 | 7,76             | 9,70  | 2,88  | 3,60  | 11,2     | 14     | 101,76         | 127,2   | 0,08      | 0,11  | 356            |
|                | компот из<br>сухофруктов     | 150   | 180   | 0,42             | 0,56  | 0     | 0     | 20,55    | 27,4   | 83,88          | 111,84  | 0,11      | 0,15  | 522            |
|                | хлеб ржаной                  | 40    | 50    | 2,25             | 3     | 0,87  | 1,16  | 15,42    | 20,56  | 79,5           | 106     | 0         | 0     |                |
| Полдник        |                              |       |       |                  |       |       |       |          |        |                |         |           |       |                |
|                | чай                          | 150   | 200   | 0                | 0     | 0     | 0     | 11,28    | 15,04  | 45,09          | 60,12   | 0         | 0     | 505            |
|                | пирожок с<br>повидлом        | 60    | 60    | 3,04             | 3,04  | 3,6   | 3,6   | 22,4     | 22,4   | 136            | 136     | 0         | 0     |                |
| Итого за день: |                              | 1256  | 1518  | 37,04            | 44,34 | 32,76 | 38,47 | 182,93   | 220,49 | 1270,11        | 1488,68 | 14,5      | 16,19 |                |