Управление образования и молодежной политики
администрации Городецкого муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29»
606503 Нижегородская область, г. Городец, ул. Фурманова, д.17 тел.(883161) 9-07-63

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 29»
_____ А.И.Перанова
Приказ № 176 -П от «07» 07 20 23 г.
« 09 » июля 20 23 г.

# *Десятидневное меню*

## *для детей дошкольного возраста с 12 и 10,5 – часовым пребыванием дошкольников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 29»*

**2023 год**

**Десятидневное план-меню**

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | Каша пшенная молочная с маслом | Каша манная жидкая с маслом | Суп молочный с макаронными изделиями | Каша геркулесовая молочная с маслом |
| | Сыр порциями | | | |
| Чай с сахаром | Какао на молоке | Чай с сахаром | Чай с сахаром | Чай с сахаром |
| Печенье детское | Хлеб пшеничный | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | |
| Компот из замор. клюквы | Компот из замор. чёрной смородины | Компот из сухофруктов | Компот из замор. клубники | Компот из замор. клюквы |
| **ОБЕД** | | | | |
| Свекла отварная | | | | Морковь отварная |
| Щи с мясом, со сметаной т/о | Суп картофельный с крупой с рыбой | Борщ с тушенкой, со сметаной т/о | Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной т/о | Суп из овощей с курицей со сметаной т/о |
| Зразы мясные с яйцом | Котлеты рубленные из птицы | Котлеты рыбные любительские | | |
| Макароны отварные с маслом | Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная) | Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) | Овощное рагу с курицей | Жаркое по-домашнему из филе птицы |
| Компот из сухофруктов | Компот из изюма | Кисель из концентрата | Компот из изюма | Компот из сухофруктов |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | |
| Картофель тушеный | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и масл | Макаронные изд. отварные | Оладьи | Запеканка творожная |
| Огурец солен. | | Сыр порциями | Повидло | Молоко сгущ. |
| Чай без сахара | Компот из сухофруктов | Компот из замор. клюквы | Чай без сахара | Компот из изюма |
| Ватрушка с джемом | | | | |
| Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт | Рекомендовано яичное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт | Рекомендовано крупяное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт | Рекомендовано рыбное блюдо, сок, фрукт | Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт |

**(с 12 и с 10,5 часовым пребыванием)**

| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом | Каша ячневая жидкая с маслом | Суп рисовый молочный с маслом | Каша «Дружба» молочная с маслом | Каша гречнево-геркулесовая молочная |
| Чай с сахаром | Кофейный напиток на молоке | Чай с сахаром | Чай с сахаром | Чай с сахаром |
| Печенье детское | Хлеб пшеничный | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом | Хлеб пшеничный |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | |
| Компот из замор. чёрной смородины | Компот из замор. клюквы | Компот из сухофруктов | Компот из замор. клубники | Компот из сухофруктов |
| **ОБЕД** | | | | |
| | Свекла отварная | Огурец соленый | | |
| Щи по-уральски с крупой на м/б, со сметаной т/о | Суп гороховый с курицей Гренки | Суп с макар.изд. с мясными фрикадельками | Суп картоф. с клецками с рыбой | Свекольник, со сметаной т/о |
| Биточек куриный | | Котлеты, биточки рыбные | | Суфле из рыбы |
| Рис отварной | Голубцы ленивые из курицы | Картофельное пюре | Капуста тушеная с курицей | Картофель запеченный со сметаной |
| Компот из сухофруктов | Кисель из концентрата | Компот из изюма | Компот из замор. клюквы | Компот из замор. чёрной смородины |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | |
| Картофель запеченный с морковью, сыром | Блины | Суфле из моркови | Кнели куриные с рисом | Макароны запеченные с яйцом |
| | Повидло | Молоко сгущенное | Соус с овощами | |
| Компот из изюма | Чай без сахара | Чай без сахара | Чай с сахаром | Компот из изюма |
| Хлеб пшеничный | | | Печенье детское | |
| Рекомендовано творожное блюдо, кисломолочный продукт, сок | Рекомендовано рыбное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт | Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, сок | Рекомендовано яичное блюдо, молочный продукт, фрукт | Рекомендовано крупяное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт |

# 10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 12 -ти ч. прибыванием

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 1:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 150/4 | 4,6 | 7,7 | 18,1 | 154 | 0,1 | №8/1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 180/5 | 5,5 | 9,2 | 21,7 | 184,8 | 0,12 | №8/1 |
| 2 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекла отварная | 15 | 0,23 | 0,15 | 1,5 | 7,4 | 1,5 | №31/4 | Свекла отварная | 15 | 0,23 | 0,15 | 1,5 | 7,4 | 1,5 | №31/4 |
| 2 | Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о | 150/11/4 | 2,9 | 3,4 | 6,2 | 169 | 6,5 | №587 | Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о | 200/12/5 | 3,9 | 4,5 | 8,3 | 292 | 11,6 | №587 |
| 3 | Зразы мясные с яйцом | 60 | 7,6 | 2,5 | 5,3 | 74 | 0,18 | №886/1 | Зразы мясные с яйцом | 70 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | №886/1 |
| 4 | Мак.отварные с маслом | 100/5 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0 | №340 | Мак.отварные с маслом | 120/8 | 4,3 | 7,3 | 27,4 | 195,6 | 0 | №340 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №764/2 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №764/2 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с джемом | 80 | 9,5 | 5,2 | 30 | 204,8 | 3,2 | №392/1 | Ватрушка с джемом | 80 | 9,5 | 5,2 | 30 | 204,8 | 3,2 | №392/1 |
| 2 | Огурец сол. порц. | 40 | 0,3 | - | 0,7 | 5,2 | 2 | 218/2 | Огурец сол. порц. | 60 | 0,45 | - | 1,05 | 7,8 | 3 | 218/2 |
| 3 | Картофель тушеный | 100 | 2,6 | 7,6 | 16,6 | 148,8 | 0 | №912 | Картофель тушеный | 120 | 3,2 | 9,5 | 20,8 | 186 | 0 | №912 |
| 4 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | №679/1 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | №679/1 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощное блюдо | 100 | | | | | | | Овощное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | **30,8** | **26,61** | **145** | **1095,45** | **21,9** | **0** | **0** | **1045** | **35,5** | **31,3** | **167,4** | **1347,88** | **28,5** | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная жидкая с маслом | 150/4 | 4,8 | 5,8 | 4,9 | 175 | 0,1 | №55/2 | Каша пшенная жидкая с маслом | 180/5 | 5,8 | 6,9 | 5,9 | 210 | 0,12 | №55/2 |
| 2 | Сыр (порциями) | 9 | 3,8 | 2,7 | 0 | 32,3 | 0,06 | №706/1 | Сыр (порциями) | 13 | 5,6 | 4 | 0 | 46,6 | 0,09 | №706/1 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 15 | 78 | 0 | №206/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 20 | 104 | 0 | №206/1 |
| 4 | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 3,8 | 24,4 | 142,5 | 1,2 | №585/1 | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 4,6 | 29,3 | 171 | 1,4 | №585/1 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из замороженной черной смородины | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №913 | Компот из замороженной черной смородины | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №913 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 150/15 | 7,9 | 5,1 | 14,4 | 137 | 0 | №888/1 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 200/20 | 10,5 | 6,9 | 19,2 | 182,7 | 0 | №888/1 |
| 2 | Котлеты рубленные из птицы | 60 | 7,3 | 10,4 | 5,9 | 147 | 0,2 | №202/1 | Котлеты рубленные из птицы | 60 | 7,3 | 10,4 | 5,9 | 147 | 0,2 | №202/1 |
| 3 | Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная) | 100/3 | 2 | 4,1 | 11,9 | 100,2 | 10,4 | №889/4 | Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная) | 120/4 | 2,5 | 4,9 | 14,3 | 120,4 | 12,5 | №889/4 |
| 4 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 100/5 | 3 | 3,4 | 19,6 | 121 | 0 | №345 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 120/8 | 3,6 | 1,1 | 23,5 | 145,2 | 0 | №345 |
| 2 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №764/2 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №764/2 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яичное блюдо | 100 | | | | | | | Яичное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 37,45 | 36,68 | 169 | 1233,2 | 23,2 | 0 | 0 | 1193 | 46,2 | 40,6 | 203,6 | 1481,7 | 26,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 3:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная жидкая с маслом | 150/4 | 4,8 | 5,8 | 4,9 | 175 | 0,1 | 53/3 | Каша манная жидкая с маслом | 180/5 | 5,8 | 6,9 | 5,9 | 210 | 0,12 | 53/3 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,63 | 4,02 | 13,6 | 101,5 | 0 | №730 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 3,3 | 5,6 | 19,5 | 142 | 0 | №730 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | - | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с тушенкой, со сметаной т/о | 150/11/4 | 2,8 | 3,5 | 9,7 | 81,6 | 5,4 | №593/1 | Борщ с тушенкой, со сметаной т/о | 200/12/5 | 3,7 | 4,8 | 12,9 | 108,8 | 7,2 | №593/1 |
| 2 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,6 | 2,5 | 5,3 | 74 | 0,18 | №884 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | №884 |
| 3 | Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) | 100/3 | 2 | 4,1 | 11,9 | 100,2 | 3 | №900 | Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) | 120/4 | 2,5 | 4,9 | 14,3 | 120,4 | 3,6 | №900 |
| 4 | Кисель из концентрата | 150 | 0,057 | 0 | 24,1 | 67 | 0,04 | №750 | Кисель из концентрата | 180 | 0,07 | 0 | 28,9 | 80,4 | 0,04 | №750 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Пполдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 9 | 3,8 | 2,7 | 0 | 32,3 | 0,06 | №706/1 | Сыр (порциями) | 13 | 5,6 | 4 | 0 | 46,6 | 0,09 | №706/1 |
| 2 | Мак.отварные с маслом | 100/5 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 | 0 | №340 | Мак.отварные с маслом | 120/8 | 4,3 | 7,3 | 27,4 | 195,6 | 0 | №340 |
| 3 | Компот из замороженной клюквы | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 8,7 | №914 | Компот из замороженной клюквы | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 10,4 | №914 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупяное блюдо | 100 | | | | | | | Крупяное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 29,94 | 29,1 | 153 | 1045,3 | 19,3 | 0 | 0 | 763 | 37,8 | 36,9 | 185,8 | 1285,5 | 23,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 4:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/1,5 | 5,6 | 6 | 16,7 | 113 | 0,5 | №564 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/1,8 | 6,7 | 7,2 | 20 | 135,6 | 0,6 | №564 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,63 | 4,02 | 13,6 | 101,5 | 0 | №730 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 3,3 | 5,6 | 19,5 | 142 | 0 | №730 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной клубники | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №915 | Компот из замороженной клубники | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №915 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник "Ленинградский"с курицей со сметаной | 150/5/4 | 2,7 | 3 | 12,1 | 146 | 7,1 | №813 | Рассольник "Ленинградский"с курицей со сметаной | 200/6/5 | 3,6 | 4 | 16,1 | 194 | 9,5 | №813 |
| 2 | Овощное рагу с филе птицы | 150/3 | 14,8 | 19,6 | 17,5 | 309 | 8,6 | №814 | Овощное рагу с филе птицы | 180/5 | 17,8 | 23,5 | 21 | 370,8 | 10,4 | №814 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| 4 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с повидло | 100/15 | 5,1 | 6,6 | 31,6 | 313 | 0 | №553 | Оладьи с повидло | 120/20 | 6,1 | 7,9 | 37,9 | 255,6 | 0 | №553 |
| 2 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | №679/1 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | №679/1 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыбное блюдо | 100 | | | | | | | Рыбное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Сок натуральный | 150 | | | | | | | Сок натуральный | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 33,68 | 39,6 | 152 | 1233,35 | 24,7 | 0 | 0 | 1080 | 41,1 | 48,7 | 185,2 | 1393,58 | 29,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 5:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/4 | 5,7 | 7,6 | 25,5 | 188,5 | 0,1 | №1/1 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 180/5 | 6,8 | 9,1 | 30,5 | 226,2 | 0,12 | №1/1 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,63 | 4,02 | 13,6 | 101,5 | 0 | №730 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 3,3 | 5,6 | 19,5 | 142 | 0 | №730 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Морковь отварная | 15 | 0,2 | 0,015 | 0,95 | 4,95 | 0,53 | №763/1 | Морковь отварная | 15 | 0,2 | 0,02 | 0,95 | 4,95 | 0,53 | №763/1 |
| 2 | Суп из овощей с курицей со сметаной | 150/5/4 | 5,8 | 3,6 | 9,6 | 94,2 | 0,18 | №815 | Суп из овощей с курицей со сметаной | 200/6/5 | 7,7 | 4,8 | 12,8 | 125,6 | 0,24 | №815 |
| 3 | Жаркое по домашнему (из филе птицы) | 170 | 16 | 9,8 | 20,8 | 251 | 0 | №885 | Жаркое по домашнему (из филе птицы) | 220 | 21 | 13 | 27 | 325 | 0 | №885 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №764/2 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №764/2 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка тв. со сг. Молоком | 100/10 | 17,5 | 12,1 | 17,2 | 247 | 0,3 | №613 | Запеканка тв. со сг. Молоком | 120/12 | 21 | 14,6 | 20,6 | 296,4 | 0,4 | №613 |
| 2 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощное блюдо | 100 | | | | | | | Овощное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 51,13 | 37,52 | 172 | 1230,85 | 12,3 | 0 | 0 | 1315 | 64,2 | 47,6 | 210,3 | 1527,15 | 13,5 | |

| м пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Ценность | мин С | рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Ценность | мин С | рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 6:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная жидкая с маслом | 150/4 | 4,8 | 5,8 | 4,9 | 175 | 0,1 | №55/2 | Каша пшенная жидкая с маслом | 180/5 | 5,8 | 6,9 | 5,9 | 210 | 0,12 | №55/2 |
| 2 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной черной смородины | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №913 | Компот из замороженной черной смородины | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №913 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о | 150/5,5/4 | 2,9 | 3,4 | 6,2 | 69 | 6,5 | №895/3 | Щи по - уральски с мясом со сметаной т/о | 200/6/5 | 3,9 | 4,5 | 8,3 | 92 | 8,7 | №895/3 |
| 2 | Биточки из птицы | 65 | 7,5 | 10,5 | 6,3 | 153 | 0,1 | №202/3 | Биточки из птицы | 65 | 7,5 | 10,5 | 6,3 | 153 | 0,1 | №202/3 |
| 3 | Рис отварной | 100/2 | 2,4 | 3,6 | 24,5 | 139,8 | 0 | №342/1 | Рис отварной | 120/2,4 | 2,9 | 4,3 | 29,4 | 167,8 | 0 | №342/1 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №764/2 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №764/2 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Картофель запеченный с морковью с сыром | 100 | 2 | 4,1 | 11,9 | 100,2 | 3 | №893/3 | Картофель запеченный с морковью с сыром | 120 | 2,5 | 4,9 | 14,3 | 120,4 | 3,6 | №893/3 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 15 | 78 | 0 | №206/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 20 | 104 | 0 | №206/1 |
| 3 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Творожное блюдо | 100 | | | | | | | Творожное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Сок | 150 | | | | | | | Сок | 180 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 21,82 | 24,26 | 149 | 956,1 | 20,8 | 0 | 0 | 1405 | 25,5 | 27,3 | 178,6 | 1116,6 | 24,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 7:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая жидкая с маслом | 150/4 | 4,8 | 5,8 | 4,9 | 175 | 0,1 | №894 | Каша ячневая жидкая с маслом | 180/5 | 5,8 | 6,9 | 5,9 | 210 | 0,12 | №894 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 15 | 78 | 0 | №206/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 20 | 104 | 0 | №206/1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,8 | 2,7 | 21,5 | 114 | 0,3 | №584/1 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,2 | 3,2 | 25,8 | 136,8 | 0,36 | №584/1 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 | Компот из замороженной клюквы | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №911 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекла отварная | 15 | 0,23 | 0,15 | 1,5 | 7,4 | 1,5 | №31/4 | Свекла отварная | 15 | 0,23 | 0,15 | 1,5 | 7,4 | 1,5 | №31/4 |
| 2 | Суп гороховый с курицей | 150/5 | 6,2 | 3,7 | 12 | 106,8 | 0,6 | №817 | Суп гороховый с курицей | 200/6 | 8,3 | 4,9 | 16 | 142,4 | 0,8 | №817 |
| 3 | Гренки | 12 | 12,2 | 1,7 | 72,8 | 349,9 | | №740 | Гренки | 12 | 12,2 | 1,7 | 72,8 | 349,9 | 0 | №740 |
| 4 | Голубцы ленивые из филе птицы | 150/30 | 1,8 | 15,8 | 7,3 | 217,5 | 0,8 | №818 | Голубцы ленивые из филе птицы | 180/40 | 2,16 | 18,9 | 8,7 | 261 | 0,9 | №818 |
| 5 | Кисель из концентрата | 150 | 0,057 | 0 | 24,1 | 67 | 0,04 | №750 | Кисель из концентрата | 180 | 0,07 | 0 | 28,9 | 80,4 | 0,04 | №750 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Блины с повидло | 100/15 | 5,1 | 4,8 | 39,3 | 224 | 0 | №666 | Блины с повидло | 100/15 | 5,1 | 4,8 | 39,3 | 224 | 0 | №666 |
| 2 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | №679/1 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | №679/1 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыбное блюдо | 100 | | | | | | | Рыбное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 36,74 | 36,03 | 224 | 1453,95 | 9,14 | 0 | 0 | 1147 | 42,1 | 42,4 | 248 | 1647,68 | 9,52 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 8:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рисовый молочный. | 150/1.5 | 5,1 | 6,2 | 16,4 | 138,3 | 0,6 | №565 | Суп рисовый молочный. | 180/1.8 | 6,1 | 7,4 | 19,7 | 166 | 0,7 | №565 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,63 | 4,02 | 13,6 | 101,5 | 0 | №730 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 3,3 | 5,6 | 19,5 | 142 | 0 | №730 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | - | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец сол. порц. | 40 | 0,3 | - | 0,7 | 5,2 | 2 | 218/2 | Огурец сол. порц. | 60 | 0,45 | - | 1,05 | 7,8 | 3 | 218/2 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками | 150/7 | 7,9 | 5,2 | 14,4 | 137 | 0 | №892/1 | Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками | 200/8 | 10,5 | 6,9 | 19,2 | 182,7 | 0 | №892/1 |
| 3 | Котлеты, биточки рыбные. | 60 | 7,6 | 2,5 | 5,3 | 74 | 0,18 | №146 | Котлеты, биточки рыбные. | 70 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | №146 |
| 4 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 4,9 | 14,5 | 120 | 3,7 | №523 | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 5,9 | 17,4 | 144 | 4,5 | №523 |
| 5 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суфле из моркови со сгущенным молоком | 100/5 | 3,4 | 6,7 | 19,2 | 152 | 0 | №916 | Суфле из моркови со сгущенным молоком | 120/6 | 4 | 8 | 23 | 182,4 | 0 | №916 |
| 2 | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | №679/1 | Чай без сахара | 180 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | №679/1 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощное блюдо | 100 | | | | | | | Овощное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | | | | | | | Кисломолочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Сок | 100 | | | | | | | Сок | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 26,78 | 23,7 | 128 | 978,85 | 11 | 0 | 0 | 1330 | 39,4 | 37,2 | 176,8 | 1206,78 | 13,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 9:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "дружба" молочная с маслом | 150/4 | 4,7 | 8 | 19,7 | 167,5 | 0.1 | №546/2 | Каша "дружба" молочная с маслом | 180/5 | 5,6 | 9,6 | 23,6 | 301 | 0,12 | №546/2 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 2,63 | 4,02 | 13,6 | 101,5 | 0 | №730 | Бутерброд с маслом | 5/45 | 3,3 | 5,6 | 19,5 | 142 | 0 | №730 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из замороженной клубники | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №915 | Компот из замороженной клубники | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 5,8 | №915 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками с рыбой | 150/5 | 7,9 | 5,2 | 14,4 | 137 | 0 | №823 | Суп картофельный с клецками с рыбой | 200/6 | 10,5 | 6,9 | 19,2 | 282,7 | 0 | №823 |
| 2 | Капуста тушеная с филе птицы | 150 | 13,8 | 13,6 | 11,8 | 228 | 3,4 | №823 | Капуста тушеная с филе птицы | 180 | 16,6 | 16,3 | 14,2 | 373,6 | 4,1 | №823 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| 4 | Компот из замороженной клюквы | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 8,7 | №914 | Компот из замороженной клюквы | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 10,4 | №914 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 | Печенье | 20 | 1,42 | 1,28 | 1,4 | 72,4 | 0 | №790/2 |
| 2 | Кнели куриные с рисом | 100 | 22,8 | 13,3 | 6,7 | 238 | 0 | №897/1 | Кнели куриные с рисом | 120 | 27,4 | 15,9 | 8,04 | 285,6 | 0 | №897/1 |
| 3 | Соус с овощами | 40 | 1 | 3,8 | 3,8 | 56 | 0,08 | №180 | Соус с овощами | 50 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 70 | 0,1 | №180 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яичное блюдо | 100 | | | | | | | Яичное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Молочный продукт | 150 | | | | | | | Молочный продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 57,25 | 49,58 | 143 | 1294,6 | 18 | 0 | 0 | 1450 | 69,9 | 60,9 | 174,7 | 1874,9 | 20,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда (ясли) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры | Наименование блюда (сад) | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 10:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом | 150/4 | 4,8 | 5,8 | 4,9 | 175 | 0,1 | №898 | Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом | 180/5 | 5,8 | 6,9 | 5,9 | 210 | 0,12 | №898 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 15 | 78 | 0 | №206/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,3 | 20 | 104 | 0 | №206/1 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0 | 11,2 | 43,5 | 0 | №679 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,4 | 52,2 | 0 | №679 |
| **Завтрак 2:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | - | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 | Компот из сухофруктов | 100 | 0,3 | 0 | 15,7 | 62 | 1,8 | №797/1 |
| **Обед:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник с курицей со сметаной | 150/5/4 | 2,5 | 3,4 | 6,2 | 164,8 | 7,2 | №821 | Свекольник с курицей со сметаной | 200/6/5 | 3,3 | 4,5 | 8,3 | 286,4 | 9,6 | №821 |
| 2 | Суфле из рыбы | 50/20 | 9,7 | 4,6 | 2,4 | 90 | 0,19 | №533/3 | Суфле из рыбы | 50/20 | 9,7 | 4,6 | 2,4 | 90 | 0,19 | №533/3 |
| 3 | Картофель, запеченный со сметаной | 100 | 2 | 4,1 | 11,9 | 100,2 | 3 | №901 | Картофель, запеченный со сметаной | 120 | 2,5 | 4,9 | 14,3 | 120,4 | 3,6 | №901 |
| 4 | Компот из замороженной черной смородины | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №917 | Компот из замороженной черной смородины | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №917 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,38 | 10,1 | 52,2 | 0 | №603 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 69,6 | 0 | №603 |
| **Полдник:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным | 100/4 | 4,3 | 6,4 | 28,6 | 192 | 0 | №899 | Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным | 120/5 | 5,16 | 7,68 | 34,3 | 230 | 0 | №899 |
| 2 | Компот из изюма | 150 | 0,45 | 0 | 23,5 | 93 | 2,7 | №820 | Компот из изюма | 180 | 0,54 | 0 | 28,2 | 111,6 | 3,2 | №820 |
| **Рекомендации на ужин родителям:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупяное блюдо | 100 | | | | | | | Крупяное блюдо | 120 | | | | | | |
| | Кисломол продукт | 150 | | | | | | | Кисломол продукт | 180 | | | | | | |
| | Свежий фрукт | 100 | | | | | | | Свежий фрукт | 100 | | | | | | |
| **Итого за день:** | | | 28,9 | 25,68 | 153 | 1143,7 | 17,7 | 0 | 0 | 1240 | 33,7 | 30,4 | 184,1 | 1447,8 | 21,7 | |
| | **ИТОГО** | | 359,1 | 323,1 | 1582 | 11605,4 | 178 | 0 | 0 | 11963 | 442 | 398 | 1909 | 14288,6 | 211 | |