

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 38 г.Томска

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ №38  
\_\_\_\_\_С.В. Шкуратова  
«28»февраля 2025

## Примерное десятидневное меню (Весна)

Примерное 10 дневное меню весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>САД</b>								
	Каша рисовая жидкая на молоке	200/4	4,722	6,37	28,728	190,27		84
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21		7
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8		
	Свекольник	200/10	6,369	4,706	18,888	142,453		24
	Соте из говядины	100	12,932	11,449	4,84	173,579		48
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32		77
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74		103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8		
	Чай на молоке	200	2,997	3,424	14,999	101,86		108
Ужин	Пудинг творожный	150	20,349	13,882	18,644	279,586		63
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>68,186</b>	<b>62,355</b>	<b>254,679</b>	<b>1836,578</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЯСЛИ</b>								
	Каша Рисовая жидкая на молоке	150/3	3,524	4,775	21,361	141,87		84
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07		7
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
	Свекольник	150/7,5	4,805	3,541	14,253	107,343		24
	Соте из говядины	80	10,993	9,606	3,596	144,334		48
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017		77
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25		108
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839		63
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48		
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>53,623</b>	<b>47,185</b>	<b>193,854</b>	<b>1403,811</b>		

<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36		86
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98		104
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65		5
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Салат из моркови припущенной	60	0,749	4,018	6,965	66,332		14
	Рассольник ленинградский	200/8	5,492	5,481	15,175	131,395		23
	Суфле из печени	70	13,428	6,899	8,659	151,912		40
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	6,332	4,55	31,11	182,94		73
	Соус сметанный	30	0,707	3,008	2,532	40,33		117
	Кисель из свежих ягод	200	0,139	0,00	19,287	78,12		101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Вафли	40	2,9	3,25	35,8	182		
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90		113
Ужин	Котлеты рыбные	70	12,43	2,727	7,892	106,964		55
	Рис с овощами	130/30	3,564	4,398	33,312	186,718		72
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>70,32</b>	<b>55,901</b>	<b>286,184</b>	<b>1920,801</b>		

<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07		86
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335		5
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Салат из моркови припущенной	40	0,494	3,008	4,616	47,09		14
	Рассольник Ленинградский	150/4	4,103	4,102	11,396	98,45		23
	Суфле из печени	60	11,556	5,885	7,433	130,176		40
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	5,826	4,201	28,622	168,437		168
	Соус сметанный	25	0,479	1,816	1,983	26,422		117
	Кисель из свежих ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485		101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Вафли	20	2,32	2,6	28,64	145,6		
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		113
Ужин	Котлета рыбная	60	10,756	2,405	6,863	93,114		55
	Рис с овощами	120/25	3,205	4,207	30,288	171,582		72
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>58,577</b>	<b>44,753</b>	<b>234,833</b>	<b>1569,225</b>		

<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>САД</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	6,555	32,513	213,41		82	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105	
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21		7	
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110	
Обед	Винегрет	60	1,085	5,946	4,568	76,22		45	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	5,403	5,734	9,178	111,253		34	
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49	
	Макароны отварные	130	5,432	4,565	0,06	53,485		73	
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231		118	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86		102	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4			
	Полдник	Булочка «Ванильная»	60	5,411	4,748	35,81	210,691		89
		Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67	
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4			
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>71,954</b>	<b>66,902</b>	<b>223,483</b>	<b>1773,71</b>			

<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	4,913	24,215	159,25		82	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105	
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07		7	
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110	
Обед	Винегрет	40	0,73	3,964	3,102	51,07		45	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52		34	
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49	
	Макароны отварные	120	5,01	4,218	0,056	43,399		73	
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646		118	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4			
	Полдник	Булочка «Ванильная»	50	4,479	3,542	29,865	171,808		89
		Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87		112
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109	
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4			
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>51,167</b>	<b>45,348</b>	<b>174,107</b>	<b>1293,3</b>			

<b>ДЕНЬ 4</b>		<b>САД</b>						
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200/4	5,716	6,38	29,272	192,2		80
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98		104
	Батон с джемом	40/25	3,075	1,16	38,085	173,035		8
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,005	1,54	53,2		19
	Суп Рыбный (из консервов)	200	7,24	3,668	13,947	118,275		32
	Жаркое по Домашнему	200	21,509	7,505	27,701	241,59		53
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86		102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с джемом	60	4,867	3,826	35,08	202,609		92
	Снежок	180	5,22	4,5	13,41	114,3		113
Ужин	Каша гречневая на молоке	200/4	7,62	7,354	32,346	219,3		79
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>67,257</b>	<b>45,465</b>	<b>289,026</b>	<b>1795,649</b>		

<b>ДЕНЬ 4</b>		<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша Манная жидкая на молоке	150/3	4,287	4,785	21,954	144,15		80
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с джемом	30/20	2,31	0,87	29,45	133,4		8
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,288	3,303	1,008	35,067		19
	Суп Рыбный (из консервов)	150	5,431	2,505	10,462	86,471		32
	Жаркое по-домашнему	180	18,842	6,706	19,364	214,336		53
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с джемом	50	4,147	3,345	29,977	173,764		92
	Снежок	150	4,35	3,75	11,175	95,25		113
Ужин	Каша гречневая на молоке	150/3	6,324	6,045	25,896	177,87		79
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>55,41</b>	<b>35,865</b>	<b>227,57</b>	<b>1445,07</b>		

<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16	85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54	105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Икра свекольная	60	1,297	3,083	7,461	61,256	17
	Суп лапша на к/б	200	5,852	5,642	11,574	120,431	25
	Суфле из курицы	70	28,708	6,041	2,7	188,609	51
	Капуста тушеная	130	3,088	4,39	13,47	105,448	76
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74	103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3	106
Ужин	Макароны с сыром	150	9,047	8,99	0,105	107,935	75/1
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>71,3</b>	<b>48,132</b>	<b>224,908</b>	<b>1645,169</b>	

<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	257,16	85
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742	105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Икра Свекольная	40	0,87	2,055	5,152	41,068	17
	Суп лапша на к/б	150	4,392	4,321	8,695	91,194	25
	Суфле из курицы	60	24,523	5,623	2,291	165,242	51
	Капуста тушеная	120	2,799	4,071	12,162	96,286	76
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79	103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5	106
Ужин	Макароны с сыром	130	7,9	7,8	0,1	93	75/1
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>58,808</b>	<b>38,948</b>	<b>177,851</b>	<b>1381,067</b>	

<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16	85
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,932	4,752	5,798	68,126	16
	Суп овощной со сметаной	200/10	4,928	7,545	12,212	136,802	27
	Плов из говядины	200	18,823	17,306	36,284	375,68	47
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3	106
Ужин	Пудинг творожный	150	20,349	13,882	18,644	279,586	63
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,0	
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86	107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>67,324</b>	<b>63,552</b>	<b>272,062</b>	<b>1943,064</b>	

<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	257,16	85
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат свекла с чесноком	40	0,61	3,168	3,799	45,125	16
	Суп овощной со сметаной	150/6	4,008	4,487	8,054	89,52	27
	Плов из мяса	180	16,09	14,226	27,89	303,51	47
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5	102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5	106
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839	63
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48	
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648	107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>53,613</b>	<b>46,644</b>	<b>201,722</b>	<b>1519,687</b>	

<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» ( рис пшено) на молоке	200/4	5,697	6,791	30,149	219,81		81
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98		104
	Батон с джемом	40/25	3,075	1,16	38,085	173,035		8
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8		
	Суп рисовый	200/7,5	5,753	3,316	16,954	121,193		33
	Тефтели паровые из говядины	70	12,85	14,6	98,74	217,83		41
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32		77
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231		118
	Кисель из свежих ягод	200	0,139	0,00	19,287	78,12		101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Крендель	60	5,704	5,638	40,578	239,782		91
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90		113
Ужин	Рыба с овощами	110	14,109	4,298	5,415	104,685		60
	Макароны отварные	130	5,432	4,565	0,06	53,485		73
	Чай с молоком	200	2,997	3,424	14,999	101,86		108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>75,578</b>	<b>61,478</b>	<b>359,039</b>	<b>1925,431</b>		

<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» ( рис пшено) на молоке	150/3	4,204	5,071	22,277	162,33		81
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с джемом	30/20	2,31	0,87	29,45	133,4		8
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
	Суп рисовый	150/6	4,348	2,568	12,939	92,622		33
	Тефтели паровые из говядины	60	10,98	12,5	7,44	186,18		41
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017		77
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646		118
	Кисель из свежих ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485		101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Крендель	50	4,918	4,785	34,912	205,17		91
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		113
Ужин	Рыба с овощами	90	12,086	3,683	2,031	89,542		60
	Макароны отварные	120	5,01	4,218	0,056	43,399		73
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25		108
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>62,659</b>	<b>50,847</b>	<b>214,867</b>	<b>1563,755</b>		

<b>ДЕНЬ 8</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	6,555	32,513	213,41		82
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21		7
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	60	1,085	5,946	4,568	76,22		45
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	5,336	5,722	9,462	110,523		22
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	6,332	4,55	31,11	182,94		73
	Соус сметанный	30	0,707	3,008	2,532	40,33		117
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74		109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с изюмом	60	5,729	5,002	39,754	228,921		88/1
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМЬ ДЕНЬ:</b>			<b>73,096</b>	<b>68,983</b>	<b>251,863</b>	<b>1915,504</b>		

<b>ДЕНЬ 8</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	4,913	24,215	159,25		82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07		7
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	40	0,73	3,964	3,102	51,07		45
	Борщ с капустой и картофелем	150/7,5	3,46	5,507	7,012	90,585		22
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	5,826	4,201	28,622	168,437		168
	Соус сметанный	25	0,479	1,816	1,983	26,422		117
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с изюмом	50	4,396	3,622	30,667	174,309		88/1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87		112
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМЬ ДЕНЬ:</b>			<b>54,549</b>	<b>48,034</b>	<b>200,696</b>	<b>1445,97</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>		<b>САД</b>						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36		86
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98		104
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,225	3,966	6,303	66,228		18
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,203	5,152	17,325	142,278		30
	Капуста тушеная с говядиной	200	16,22	14,071	8,604	225,357		78
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86		102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка Домашняя	60	5,399	5,064	33,735	204,945		90
	Йогурт	180	8,172	4,5	18,216	130,23		113
Ужин	Каша манная жидкая на молоке	200/4	5,716	6,38	29,272	192,2		80
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	6,132	3,94	19,556	140,36		
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>67,169</b>	<b>59,91</b>	<b>259,814</b>	<b>1821,348</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>		<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07		86
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,79	2,677	4,007	43,559		18
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,403	3,814	13,002	106,313		30
	Капуста тушеная с говядиной	170	14,053	12,804	7,75	202,007		78
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,478	4,002	27,962	168,121		90
	Йогурт	150	6,81	3,75	15,18	108,525		113
Ужин	Каша Манная жидкая на молоке	150/3	4,287	4,785	21,954	144,15		80
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		107
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,358	2,66	14,664	101,64		
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>53,512</b>	<b>46,971</b>	<b>204,767</b>	<b>1436,582</b>		

<b>ДЕНЬ10</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88	83
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54	105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,33	5,06	2,31	55,95	20
	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	200/8	5,456	4,944	12,184	114,498	26
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32	77
	Соус сметано- томатный	30	0,372	1,222	1,646	19,018	119
	Котлеты куриные	70	14,477	4,484	12,843	154,53	49
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Чай на молоке	200	2,997	3,424	14,999	101,86	108
Ужин	Рагу из овощей	130	3,2	3,004	17,972	212,05	69
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>51,975</b>	<b>46,353</b>	<b>256,798</b>	<b>1747,396</b>	

<b>ДЕНЬ10</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91	83
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742	105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,222	3,341	1,554	37,067	20
	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	150/6	4,161	3,714	9,031	85,823	26
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017	77
	Соус сметано-томатный	25	0,299	0,991	1,338	15,414	119
	Котлеты куриные	60	12,121	3,196	10,254	122,32	49
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5	102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25	108
Ужин	Рагу из овощей	120	3,33	9,7	20,32	111,8	81
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>43,161</b>	<b>42,887</b>	<b>217,131</b>	<b>1354,328</b>	
Итого за весь период САД			684,159	579,031	2677,856	18324,65	
Среднее значение за период САД			68,416	57,903	267,786	1832,465	
Итого за весь период ЯСЛИ			545,079	447,482	2047,398	14412,8	
Среднее значение за период ЯСЛИ			54,508	44,748	204,739	1441,28	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности САД			17,4%	14,7%	67,9%			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности ЯСЛИ			17,9%	14,7%	67,4%			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 Г. ТОМСКА**, Шкуратова Светлана  
Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

05.03.25 08:56 (MSK)

Сертификат 9A2C11B5A2E67D11A1042461FE129475