

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 | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | САД | | | | | |
| | 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 филе куриного | 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 | | |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: | | | 68,186 | 62,355 | 254,679 | 1836,578 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | ЯСЛИ | | | | | |
| | 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 | | |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ: | | | 53,623 | 47,185 | 193,854 | 1403,811 | | |

| ДЕНЬ 2 | | САД | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ: | | | 70,32 | 55,901 | 286,184 | 1920,801 | | |

| ДЕНЬ 2 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ: | | | 58,577 | 44,753 | 234,833 | 1569,225 | | |

| ДЕНЬ 3 | | САД | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------------|--------|--------|---------|---------|---------|-----|-----|
| 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 | |
| | Макаронь 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 | | | |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ: | | | 71,954 | 66,902 | 223,483 | 1773,71 | | | |

| ДЕНЬ 3 | | ЯСЛИ | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------------|--------|--------|---------|--------|---------|-----|-----|
| 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 | |
| | Макаронь 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 | | | |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ: | | | 51,167 | 45,348 | 174,107 | 1293,3 | | | |

| ДЕНЬ 4 | | САД | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ: | | | 67,257 | 45,465 | 289,026 | 1795,649 | | |

| ДЕНЬ 4 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ: | | | 55,41 | 35,865 | 227,57 | 1445,07 | | |

| ДЕНЬ 5 | | САД | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--|------|
| 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 | Макаронны 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 | | |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ: | | | 71,3 | 48,132 | 224,908 | 1645,169 | | |

| ДЕНЬ 5 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|------|
| 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 | Макаронны 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 | | |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ: | | | 58,808 | 38,948 | 177,851 | 1381,067 | | |

| ДЕНЬ 6 | | САД | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| Завтрак | Каша пшенная 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 | | |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ: | | | 67,324 | 63,552 | 272,062 | 1943,064 | | |

| ДЕНЬ 6 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| Завтрак | Каша пшенная 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 | | |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ: | | | 53,613 | 46,644 | 201,722 | 1519,687 | | |

| ДЕНЬ 7 | | САД | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|---------|-----|
| 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 | |
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | | 75,578 | 61,478 | 359,039 | 1925,431 | | |

| ДЕНЬ 7 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--------|-----|
| 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 | |
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | | 62,659 | 50,847 | 214,867 | 1563,755 | | |

| ДЕНЬ 8 | | САД | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|---------|--------|--------|---------|----------|--|------|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМИЙ ДЕНЬ: | | | 73,096 | 68,983 | 251,863 | 1915,504 | | |

| ДЕНЬ 8 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|--|------|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМИЙ ДЕНЬ: | | | 54,549 | 48,034 | 200,696 | 1445,97 | | |

| ДЕНЬ 9 | | САД | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 тушенная 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 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ: | | | 67,169 | 59,91 | 259,814 | 1821,348 | | |

| ДЕНЬ 9 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 тушенная 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 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ: | | | 53,512 | 46,971 | 204,767 | 1436,582 | | |

| ДЕНЬ10 | | САД | | | | | | |
|-----------------------|--|-------|--------|--------|---------|----------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 51,975 | 46,353 | 256,798 | 1747,396 | | |

| ДЕНЬ10 | | ЯСЛИ | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------|---------|---------|----------|----------|--|-----|
| 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 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 43,161 | 42,887 | 217,131 | 1354,328 | | |
| 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% | | | |