

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



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ №38  
Шкурникова С.В.  
«29» августа 2025

## Примерное десятидневное меню (Осень)

г. Томск-2025

Примерное 10 дневное меню осень

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 ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36		86
	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 капусты и кукурузы	60	1,297	3,083	7,461	61,256		17
	Суп рисовый	200/7,5	5,753	3,316	16,954	121,193		33
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,332	4,55	31,11	182,94		70
	Соус сметано- томатный	30	0,372	1,222	1,646	19,018		119
	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		
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
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 ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>73,877</b>	<b>54,064</b>	<b>281,207</b>	<b>1888,893</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 ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07		86
	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 из капусты и кукурузы	40	0,87	2,055	5,152	41,068		17
	Суп рисовый	150/6	4,348	2,568	12,939	92,622		33
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,826	4,201	28,622	168,437		70
	Соус сметано-томатный	25	0,299	0,991	1,338	15,414		119
	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	40	2,32	2,6	28,64	145,6		
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87		112
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>60,088</b>	<b>42,216</b>	<b>226,286</b>	<b>1511,003</b>		

<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88	83
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98	104
	Батон с сыром	40/12	5,892	4,7	20,396	149,16	6
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
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	5,403	5,734	9,178	111,253	34
	Тефтели 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
	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	
	Чай на молоке	200	2,997	3,424	14,999	101,86	108
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>67,958</b>	<b>61,484</b>	<b>346,986</b>	<b>1884,072</b>	

<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91	83
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314	104
	Батон с сыром	30/8	4,178	3,23	15,294	108,24	6
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
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52	34
	Тефтели 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
	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	
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25	108
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	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>51,701</b>	<b>47,748</b>	<b>214,258</b>	<b>1485,391</b>	

<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>САД</b>						
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200/4	5,716	6,38	29,272	192,2		80
	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	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
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	5,336	5,722	9,462	110,523		22
	Голубцы ленивые	160	15,635	12,801	11,277	222,94		35
	Кисель из свежемороженой 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	Булочка Домашняя	60	5,399	5,064	33,735	204,945		90
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90		113
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	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 ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>63,054</b>	<b>62,856</b>	<b>215,461</b>	<b>1678,946</b>		

<b>ДЕНЬ 3</b>		<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша Манная жидкая на молоке	150/3	4,287	4,785	21,954	144,15		80
	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	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
	Борщ с капустой и картофелем	150/7,5	3,46	5,507	7,012	90,585		22
	Голубцы ленивые	150	13,601	11,306	10,622	198,734		35
	Кисель из свежемороженой 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	Булочка Домашняя	50	4,478	4,002	27,962	168,121		90
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		113
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		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 ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>47,521</b>	<b>46,17</b>	<b>174,187</b>	<b>1299,984</b>		

ДЕНЬ 4		САД						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16		85
	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	60	0,749	0,058	6,965	30,372		13
	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 ванильная	60	5,411	4,748	35,81	210,691		89
	Снежок	180	5,22	4,5	13,41	114,3		113
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 ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			70,58	47,569	245,82	1689,053		

ДЕНЬ 4		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	257,16		85
	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	40	0,494	0,038	4,644	20,248		13
	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 ванильная	50	4,479	3,542	29,865	171,808		89
	Снежок	150	4,35	3,75	11,175	95,25		113
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	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			58,631	37,853	194,565	1433,072		

<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» : рис пшено на молоке	200/4	5,697	6,791	30,149	219,81		81
	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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	60	1,085	5,946	4,568	76,22		9
	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 свежемороженных ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72		103
	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	216,4		
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3		106
Ужин	Каша гречневая вязкая на молоке	200/4	7,62	7,354	32,346	219,3		79
	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>68,501</b>	<b>48,895</b>	<b>242,399</b>	<b>1770,528</b>		

<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» : рис пшено на молоке	150/3	4,204	5,071	22,277	162,33		81
	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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	40	0,73	3,964	3,102	51,07		9
	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 свежемороженных 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	Вафли	20	2,32	2,6	28,64	108,2		
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5		106
Ужин	Каша гречневая на молоке	150/3	6,324	6,045	25,896	177,87		79
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		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>56,542</b>	<b>38,86</b>	<b>202,715</b>	<b>1358,209</b>		

<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	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	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 капусты с зеленым горошком	60	1,205	4,038	6,266	66,44	11
	Суп Крестьянский с крупой	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
	Биточки куриные	70	14,477	4,484	12,843	154,53	49
	Кисель из свежемороженных 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	Хлеб с повидлом	40/20	3,075	1,16	38,085	173,35	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>67,097</b>	<b>50,988</b>	<b>273,625</b>	<b>1817,602</b>	

<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	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	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 из капусты с зеленым горошком	40	0,796	2,725	4,158	44,485	11
	Суп крестьянский к/б 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
	Биточки куриные	60	12,121	3,196	10,254	122,32	49
	Кисель из свежемороженных 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	Хлеб с повидлом	30/20	2,31	0,87	29,45	133,4	8
	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 ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>53,726</b>	<b>39,077</b>	<b>215,954</b>	<b>1427,036</b>	

<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88		83
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с сыром	40/12	5,892	4,7	20,396	149,16		6
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8		
	Рассольник ленинградский	200/8	5,492	5,481	15,175	131,395		23
	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	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8		
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90		113
Ужин	Котлеты рыбные	70	12,43	2,727	7,892	106,964		55
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32		77
	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 СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>67,97</b>	<b>55,259</b>	<b>226,769</b>	<b>1664,09</b>		

<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91		83
	Какао с молоком	150	3,133	3,376	12,247	91,314		397
	Батон с сыром	30/8	4,178	3,23	15,294	108,24		6
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
	Рассольник Ленинградский	150/6	4,103	4,102	11,396	98,45		23
	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	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		113
Ужин	Котлета рыбная	60	10,756	2,405	6,863	93,114		55
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017		77
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		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 СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>			<b>56,057</b>	<b>44,497</b>	<b>180,151</b>	<b>1339,702</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	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 моркови	60	0,749	0,058	6,965	30,372		13
	Свекольник	200/10	6,369	4,706	18,888	142,453		24
	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
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72		103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Вензель	60	5,729	5,002	39,754	228,921		88/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3		106
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	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 ВОСЬМЬ ДЕНЬ:</b>			<b>65,243</b>	<b>50,747</b>	<b>231,342</b>	<b>1676,412</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	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 из моркови	40	0,494	0,038	4,644	20,248		13
	Свекольник	150/7,5	4,805	3,541	14,253	107,343		24
	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
	Напиток из свежемороженых 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	Вензель	50	4,396	3,622	30,667	174,309		88/1
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5		106
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		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 ВОСЬМЬ ДЕНЬ:</b>			<b>49,283</b>	<b>34,586</b>	<b>189,53</b>	<b>1253,155</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>	<b>САД</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16		85
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		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 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
	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		70
	Соус сметанный	30	0,707	3,008	2,532	40,33		117
	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	Крендель	60	5,704	5,638	40,578	239,782		91
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2		113
Ужин	Макаронны с сыром	150	9,047	8,99	0,105	107,935		75/1
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		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 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>66,708</b>	<b>62,898</b>	<b>249,907</b>	<b>1851,301</b>		

<b>ДЕНЬ 9</b>	<b>ЯСЛИ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	257,16		85
	Какао с молоком	150	3,133	3,376	12,247	91,314		397
	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 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
	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		70
	Соус сметанный	25	0,479	1,816	1,983	26,422		117
	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	Крендель	50	4,918	4,785	34,912	205,17		91
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81,0		113
Ужин	Макаронны с сыром	130	7,9	7,8	0,1	93		75/1
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>56,782</b>	<b>49,404</b>	<b>210,158</b>	<b>1590,809</b>		

<b>ДЕНЬ10</b>	<b>САД</b>						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36	86
	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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,001	4,017	5,83	63,718	10
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,203	5,152	17,325	142,278	30
	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	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	112
Ужин	Каша манная жидкая на молоке	200/4	5,716	6,38	29,272	192,2	80
	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 с сыром	20/12	4,512	3,74	9,796	91,96	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>62,348</b>	<b>61,511</b>	<b>273,019</b>	<b>1875,486</b>	

<b>ДЕНЬ10</b>	<b>ЯСЛИ</b>						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07	86
	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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,657	3,008	3,849	45,282	10
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,403	3,814	13,002	106,313	30
	Плов из говядины	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	Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	112
Ужин	Каша Манная жидкая на молоке	150/3	4,287	4,785	21,954	144,15	80
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный с сыром	20/8	1,40	0,60	9,98	76,6	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>			<b>48,025</b>	<b>45,648</b>	<b>216,697</b>	<b>1480,352</b>	
Итого за весь период САД			<b>673,336</b>	<b>556,271</b>	<b>2586,535</b>	<b>17796,38</b>	
Среднее значение за период САД			<b>67,33</b>	<b>55,63</b>	<b>258,65</b>	<b>1779,638</b>	
Итого за весь период ЯСЛИ			<b>538,356</b>	<b>426,059</b>	<b>2024,501</b>	<b>14178,71</b>	

Среднее значение за период ЯСЛИ			53,84	42,61	202,45	1417,87		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности САД			17,6%	14,6%	67,8%			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности ЯСЛИ			18,0%	14,3%	67,7%			

