

Приложение № 1
к приказу № 301 от 13.10.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МАДОУ «ЦРР д/с № 1 «Жар-птица»



№ 301 от 13.10.2025

И.В. Ахмадулина

Примерное 10 – дневное меню муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка «Детский сад № 1 «Жар-птица»

составлено в соответствии со Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений, 7-е издание с дополнениями, Уральский региональный центр питания, 2013г.;

() Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов и т. д., издание 4-е дополненное и исправленное, г. Пермь, 2021г.;*

*(**) Сборником технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переизданное и дополненное, ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2017 г.;*

*(***) Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – Москва, 2017 г.*

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
1 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130/150	4,9	5,6	0,6	0,7	25,2	29,04	125,6	144,9	0,013	0,015	297
	Хлеб пшеничный с пастой сырной	30-10/40-15	4,4	5,4	4,4	6,5	14,82	14,83	116,4	139,4	0,06	0,08	114/471
	Чай с лимоном	200/250	0,125	0,156	0	0	19	23,75	76,2	95,25	3,5	4,4	504
	Итого:	370/455	9,43	11,16	5,00	7,20	59,02	67,62	318,20	379,55	3,57	4,50	
Второй завтрак	кефир	110/150	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,0	90	1,05	1,26	535
Обед	Овощи отварные (морковь)	40/60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,5	12,7	427
	Свекольник	150/200	1,3	1,74	2,67	3,56	7,2	9,62	58,2	77,6	5,5	7,3	136
	Пюре из гороха с маслом	110/130	10,5	12,4	3,3	3,8	20,8	24,6	154	182	-	-	423
	Котлета	50/70	8,9	12,6	8,75	12,25	7,15	10,01	143	200,2	-	-	386
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из смеси с/фруктов	150/200	0,37	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,4	0,5	527
	Итого:	552/723	25,26	32,41	19,01	25,19	78,58	99,4	566,2	730,4	14,4	20,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130/150	11,2	12,92	17,4	20,08	3,0	3,46	212,0	244,62	0,4	0,46	307
	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем творожным	35-20/40-25	5,1	6	3,3	4	12,5	14,5	100,3	118,5	0,09	0,11	535* 627
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200/250	2,17	2,9	1,5	2,0	15,67	20,9	84,75	113	0,3	0,4	512
	Плоды свежие (груша)	100/100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5,0	5,0	118
	Итого:	505/590	20,07	23,67	22,71	26,64	47,47	56,51	475,35	561,42	5,79	5,97	
	Итого за день:	1537/1918	59,2	72,46	50,47	63,53	191,07	230,73	1434,75	1761,37	24,81	32,23	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
2 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	5,85	7,8	7,09	9,46	26,85	35,8	212,7	283,6	1,1	1,46	273
	Бутерброд с повидлом	30-20/30-25	0,84	0,9	2,9	3,15	14,3	15,3	86,8	93	0,07	0,075	102
	Какао с молоком	150/200	3,75	5	3,3	4,4	23,77	31,7	139,5	186	1,3	1,7	509
	Итого:	350/455	10,44	13,7	13,29	17,01	64,92	82,8	439	562,6	2,47	3,235	
Второй завтрак	Ряженка	100/150	2,9	4,35	2,5	3,75	4	6	50	75	0,7	1,05	535
Обед	Икра морковная	40/60	0,96	1,44	2,84	4,26	4,16	6,24	46	69	3,16	4,74	124
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,09	1,46	3	4	6,39	8,52	57	76	6,18	8,24	133
	Плов из отварной птицы	115/150	7,1	9,2	4,7	6,1	14,3	18,6	128,2	167,2	-	-	411
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38	0,5	0,15	0,2	17,33	23,1	72	96	3,23	4,3	526
	Итого:	507/673	13,16	16,93	13,46	17,86	63,88	82,41	409,7	535,8	12,57	17,28	
Уплотненный полдник	Кнели рыбные припущенные	90/100	9,52	10,9	0,98	1,12	3,85	4,4	62,3	71,2	0,28	0,32	340
	Картофельное пюре	80/100	1,3	1,5	2,6	3,1	6,5	7,6	55,2	64,4	2,04	2,4	434
	Чай с сахаром	200/250	0,18	0,23	0,09	0,1	8,4	10,7	34,2	43,7	-	-	457*
	Кондитерское изделие (печенье)	20/20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	-	-	609
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Плоды свежие (яблоко)	100/140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,7	47	65,8	10,0	14	118
	Итого:	510/635	13,7	15,58	5,84	6,54	39,63	44,93	266,4	301	2,32	2,72	
	Итого за день:	1467/1913	40,2	50,56	35,09	45,16	172,43	216,14	1165,1	1474,4	18,06	24,285	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
3 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150/200	3,61	4,82	3,87	5,16	12,39	16,52	98,85	131,8	0,96	1,28	170
	Бутерброд с сыром	35-15/ 40-20	7,1	8,6	11,6	13,9	10,6	12,7	175,7	210,6	0,14	0,15	97
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,25	79	0,9	1,3	514
	Итого:	350/460	13,11	16,62	17,47	21,76	34,89	45,12	333,8	421,4	2	2,73	
Второй завтрак	Йогурт	100/120	5	6	3,2	3,8	8,5	10,2	87	104,4	0,6	0,72	536
Обед	Икра свекольная	40/60	0,96	1,44	2,84	4,26	4,16	6,24	46,0	69,0	3,16	4,74	124
	Рассольник ленинградский	150/200	1,23	1,64	3,15	4,2	9,75	13	72,75	97	4,6	6,1	139
	Птица в соусе с томатом	80/100	7,6	9,5	8,9	11,1	1,8	2,2	117,1	146,4	0,34	0,43	367*
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	7,4	8,6	6,8	7,8	32,1	37,1	219,3	253,1	-	-	243
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/200	1,05	1,4	-	-	21,75	29	91,5	122	-	-	516
	Итого:	602/773	21,87	26,9	24,4	30,6	91,26	113,5	653,15	815,1	8,1	11,27	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130/150	2,6	3,0	6,96	8,03	11,05	12,75	117,0	135,0	9,95	11,48	201
	Блинчики с маслом	70/80	5,25	6,0	8,66	9,9	20,95	23,95	182,87	209	0,4	0,5	547
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Какао с молоком сгущённым	200/250	2,7	3,7	2,85	3,8	18,3	24,5	110,25	147	0,3	0,4	510
	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96	10,0	10,0	118
	Итого:	520/605	11,75	14,1	18,7	21,9	56,3	68,55	441,42	529,3	10,65	12,38	
	Итого за день:	1572/1958	51,7	63,6	63,8	78,1	190,9	237,4	1515,37	1870,2	21,35	27,1	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
4 день		ясли/сад											
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	160/200	5,37	7,16	7,05	9,4	21,6	28,8	171,3	228,4	1,5	1,54	272
	Закрытый бутерброд с сыром	40/50	4,31	4,93	7,99	9,13	8,63	9,86	123,66	141,33	0,05	0,06	103
	Чай с лимоном	150/200	0,1	0,125	0	0	15,2	19	61	76,2	2,8	3,5	504
	Итого:	350/450	9,78	12,22	15,04	18,53	45,43	57,66	355,96	445,93	4,35	5,10	
Второй завтрак	кефир	110/150	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,0	90	1,05	1,26	535
Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	0,6	0,9	2,2	3,3	3,36	5,04	35,6	53,4	2,28	3,42	51
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150/200	1,38	1,84	2,55	3,4	9,07	12,1	64,8	86,4	5,2	6,9	149
	Картофельное пюре	110/140	2,31	2,94	4,84	6,16	11,9	15,26	101,2	128,8	3,7	4,8	434
	Оладьи из печени по- кунцевски	60/80	10,38	13,84	7,02	9,36	7,08	9,44	133,2	177,6	4,3	5,8	404
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	18/22	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,37	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,4	0,5	527
	Итого:	560/740	18,67	24,35	19,38	25,52	73,36	94,79	523,8	683,8	15,88	21,42	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130/150	11,2	12,92	17,4	20,08	3,0	3,46	212,0	244,62	0,4	0,46	307
	Булочка «Нежная»	36/44	2,46	3	4,62	5,64	19,86	24,27	130,8	159,8	-	-	579
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200/250	2,17	2,9	1,5	2,0	15,67	20,9	84,75	113	0,3	0,4	512
	Фрукты свежие (груша)	100/100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5,0	5,0	118
	Итого:	486/569	17,43	20,67	24,03	28,28	54,83	66,28	505,85	602,72	5,7	5,86	
	Итого за день:	1506/1909	50,23	62,46	62,2	76,83	179,62	225,93	1460,61	1822,5	27,0	33,64	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
5 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	160/200	5,6	7,4	5,6	7,48	27,4	36,5	182,3	243	1,0	1,34	270
	Бутерброд с повидлом	30/ 35	0,33	0,40	1,0	1,42	5,7	6,9	34,7	42,1	0,07	0,08	102
	Какао с молоком	160/200	3,75	5	3,3	4,4	23,77	31,7	139,5	186	0,98	1,3	509
	Итого:	350/435	9,68	12,8	9,9	13,3	56,87	75,1	356,5	471,1	2,05	2,72	
Второй завтрак	Ряженка	100/150	2,9	4,35	2,5	3,75	4	6	50	75	0,7	1,05	535
Обед	Сельдь с луком	40/60	3,84	5,76	8,1	12,18	1,52	2,28	94,4	141,6	1,24	1,86	359
	Свекольник	150/200	1,3	1,74	2,67	3,56	7,2	9,62	58,2	77,6	5,5	7,3	136
	Жаркое по-домашнему	30-95/ 35-130	14,7	19,5	13,18	17,4	9,43	12,45	215,3	284,25	4,3	5,7	374
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	18/22	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38	0,5	0,15	0,2	17,33	23,1	72	96	3,23	4,3	526
	Итого:	515/685	23,85	31,83	26,87	36,64	57,18	73,4	546,4	727,05	14,27	19,16	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130/150	20,45	23,6	18,89	21,8	26,09	30,1	356,2	411	0,26	0,3	326
	Кондитерское изделие (вафля)	20/20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	-	-	580*
	Хлеб ржаной	18/22	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Чай с молоком	200/250	1,12	1,5	0,97	1,3	11,92	15,9	60,75	81	0,97	1,3	506
	Плоды свежие (яблоко)	100/140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,7	47	65,8	10,0	14	118
	Итого:	468/582	24,67	28,61	22,43	25,88	68,69	81,93	578,65	679,5	11,23	15,6	
	Итого за день:	1433/1852	61,1	77,59	61,7	79,57	186,74	236,43	1531,6	1952,65	28,25	38,53	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Ном ер ТК
6 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	7,4	8,6	6,8	7,8	32,1	37,1	219,3	253,1	-	-	243
	Бутерброд с сыром	40/45	3,7	4,57	6	7,4	5,5	6,76	91,37	112,45	0,07	0,09	97
	Кофейный напиток с молоком	200/250	3,2	4	2,7	3,36	15,9	19,86	79	98,75	1,3	1,63	514
	Итого:	370/445	14,3	17,17	15,5	18,56	53,5	63,72	389,67	464,3	1,37	1,72	
Второй завтрак	Йогурт	100/120	5	6	3,2	3,8	8,5	10,2	87	104,4	0,6	0,72	536
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,48	0,72	2,16	3,24	4,52	6,78	39,6	59,4	2,4	3,6	55
	Суп с крупой (рис)	150/200	0,96	1,28	3,04	4,06	10,23	13,64	72,15	96,2	0,45	0,6	161
	Капуста тушеная	110/130	4,1	4,8	3,9	4,7	4,3	5,1	69,3	81,9	18,7	22,1	428
	Биточек	50/70	8,9	12,46	8,75	12,25	7,15	10,01	143,0	200,2	-	-	386
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/200	1,05	1,4	-	-	21,75	29	91,5	122	-	-	516
	Итого:	552/723	19,12	24,99	20,62	27,55	69,65	90,48	522,05	687,3	21,55	26,3	
Уплотненный полдник	Картофель отварной в молоке	130/150	4,03	4,65	5,5	6,3	20,02	23,1	145,6	168	16,6	19,2	180
	Оладьи с джемом	70/80	5,04	5,76	5,17	5,91	30,46	34,81	188,78	215,75	0,64	0,73	556
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Какао с молоком сгущённым	200/250	2,7	3,7	2,85	3,8	18,3	24,5	110,25	147	0,3	0,4	510
	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96	10,0	10,0	118
	Итого:	520/605	14,5	17,06	14,23	16,77	95,78	110,76	571,93	665,05	27,54	30,33	
	Итого за день:	1542/1893	52,92	65,22	53,55	66,68	227,43	275,16	1570,65	1921,05	51,06	59,07	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Но м е р Т К
7 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	3,94	5,26	8,74	11,66	18,79	25,06	169,65	226,2	0,99	1,32	266
	Закрытый бутерброд с сыром	40/50	4,31	4,93	7,99	9,13	8,63	9,86	123,66	141,33	0,05	0,06	103
	Чай с лимоном	160/200	0,11	0,125	0	0	16,21	19	65,06	76,2	2,98	3,5	504
	Итого:	350/450	8,36	10,315	16,73	20,79	43,63	53,92	358,37	443,73	4,02	4,88	
Второй завтрак	кефир	110/150	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,0	90	1,05	1,26	535
Обед	Салат из свеклы отварной	40/60	0,6	0,9	2,2	3,3	3,36	5,04	35,6	53,4	2,28	3,42	51
	Суп из овощей с фасолью	150/200	2,2	2,94	2,64	3,52	9,16	12,22	69,3	92,4	9,4	12,6	148
	Плов из отварной говядины	33-97/ 38-127	9,8	12,4	9,67	12,27	25,58	32,47	228,8	290,4	0,21	0,3	375
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,37	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,4	0,5	527
	Итого:	522/688	16,6	21,07	17,28	22,39	80,05	102,68	522,7	673,8	12,29	16,82	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130/150	11,2	12,92	17,4	20,08	3,0	3,46	212,0	244,62	0,4	0,46	307
	Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем картофельным с луком	55/65	3,87	4,46	4,54	5,27	22,69	26,11	146,82	169,48	0,6	0,8	562 615
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200/250	2,17	2,9	1,5	2,0	15,67	20,9	84,75	113	0,3	0,4	512
	Плоды свежие (груша)	100/100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	5,0	5,0	118
	Итого:	505/590	18,8	22,13	23,95	27,91	57,66	68,12	521,87	612,4	6,3	6,66	
	Итого за день:	1487/1878	48,11	58,735	61,71	75,59	187,34	231,92	1477,94	1819,93	23,66	29,62	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Ном ер ТК
8 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	160/200	6,24	7,8	7,56	9,46	28,64	35,8	226,88	283,6	1,17	1,46	273
	Бутерброд с повидлом	30/35	0,33	0,40	1,0	1,42	5,7	6,9	34,7	42,1	0,07	0,08	102
	Какао с молоком	160/200	3,75	5	3,3	4,4	23,77	31,7	139,5	186	0,98	1,3	509
	Итого:	350/435	10,32	13,2	11,86	15,28	58,11	74,4	401,08	511,7	2,22	2,84	
Второй завтрак	Ряженка	100/150	2,9	4,35	2,5	3,75	4	6	50	75	0,7	1,05	535
Обед	Овощи отварные (морковь)	40/60	0,56	0,84	1,52	2,28	1,48	2,22	22	33	8,5	12,7	427
	Свекольник	150/200	1,3	1,74	2,67	3,56	7,2	9,62	58,2	77,6	5,5	7,3	136
	Макаронные изделия отварные	130/150	4,9	5,6	0,6	0,7	25,2	29,04	125,6	144,9	0,013	0,015	297
	Оладьи из печени по- кунцевски	60/80	10,38	13,84	7,02	9,36	7,08	9,44	133,2	177,6	4,3	5,8	404
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38	0,5	0,15	0,2	17,33	23,1	72	96	3,23	4,3	526
	Итого:	582/753	21,15	26,85	14,73	19,40	79,99	99,37	517,50	656,70	21,54	30,12	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130/150	20,8	24,0	21,84	25,2	20,71	23,9	368,33	425	0,52	0,6	319
	Булочка школьная	36/42	3,3	3,85	1,2	1,4	22,44	26,18	113,4	132,3	-	-	593
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Чай с сахаром	150/200	0,14	0,18	0,07	0,09	6,3	8,4	25,65	34,2	-	-	457*
	Плоды свежие (яблоко)	100/100	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,7	47	65,8	10,0	14	118
	Итого:	436/517	25,84	29,88	23,62	27,25	65,75	76,13	585,68	676,8	1,02	1,1	
	Итого за день:	1468/1855	60,21	74,28	52,71	65,68	207,85	255,9	1554,26	1920,2	25,48	35,11	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
9 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150/200	3,61	4,82	3,87	5,16	12,39	16,52	98,85	131,8	0,96	1,28	170
	Бутерброд с сыром	40/45	3,7	4,57	6	7,4	5,5	6,76	91,37	112,45	0,07	0,09	97
	Какао с молоком сгущённым	200/250	2,7	3,7	2,85	3,8	18,3	24,5	110,25	147	0,3	0,4	510
	Итого:	390/495	10,01	13,09	12,72	16,36	36,19	47,78	300,47	391,25	1,33	1,77	
Второй завтрак	Йогурт	100/120	5	6	3,2	3,8	8,5	10,2	87	104,4	0,6	0,72	536
Обед	Салат луковый	40/60	0,54	0,8	3,6	5,4	2,8	4,2	45,34	68	3,04	4,56	45**
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	0,96	1,28	3,04	4,06	10,23	13,64	72,15	96,2	11,08	14,78	147
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	55/62	5,22	5,89	8,4	9,5	6,27	7,06	121,55	137,02	0,44	0,49	395
	Картофельное пюре	110/140	2,31	2,94	4,84	6,16	11,9	15,26	101,2	128,8	3,7	4,8	434
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150/200	1,05	1,4	-	-	21,75	29	91,5	122	-	-	516
	Итого:	582/725	13,71	16,64	22,65	28,42	74,65	95,11	538,24	679,62	18,26	24,63	
Уплотненный полдник	Рыба тушёная в сметанном соусе	75-40/ 85-60	11,1	14,06	5,98	7,54	3,33	4,2	111,55	140,65	1,84	2,32	348
	Кондитерское изделие (вафля)	20/20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	-	-	580*
	Хлеб ржаной	20/25	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Сок яблочный	200/250	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	69	92	3,0	4,0	399
	Плоды свежие (банан)	100/100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	96	96	10,0	10,0	118
	Итого:	455/540	16,05	19,51	8,8	10,46	60,36	67,63	391,25	450,35	14,84	16,32	
	Итого за день:	1527/1880	44,77	55,24	47,37	59,04	179,7	220,72	1316,96	1625,62	35,03	43,44	

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, г		Содержание вит. С, мг		Номер ТК
10 день		ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/200	4,27	5,7	3,94	5,26	14,23	18,98	109,5	146	0,7	0,9	171
	Закрытый бутерброд с сыром	40/50	4,31	4,93	7,99	9,13	8,63	9,86	123,66	141,33	0,05	0,06	103
	Чай с молоком	150/200	0,84	1,12	0,73	0,97	8,94	11,92	45,56	60,75	0,73	0,97	506
	Итого:	350/450	9,42	11,75	12,66	15,36	31,8	40,76	278,72	348,08	1,48	1,93	
Второй завтрак	Снежок	110/150	2,85	3,89	2,47	3,37	3,9	5,4	52,47	71,55	-	-	386**
Обед	Рассольник ленинградский	150/200	1,23	1,64	3,15	4,2	9,75	13	72,75	97	4,6	6,1	139
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60-60/ 80-70	2,48	3,1	4,56	5,7	25,44	31,8	104,8	131	12,2	15,3	440
	Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,48	0,72	2,16	3,24	4,52	6,78	39,6	59,4	2,4	3,6	55
	Шницель из птицы припущенный	55/70	11	14	9,9	12,6	5,9	7,5	156,4	199	0,5	0,6	372*
	Хлеб пшеничный	32/38	2,43	2,88	2,56	3,04	15,7	18,6	75,2	89,3	-	-	114
	Хлеб ржаной	18/22	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Компот из плодов или ягод сушеных	150/200	0,23	0,3	-	-	15,1	20,1	60,75	81	0,6	0,8	531
	Итого:	565/740	19,05	24,09	22,54	29,04	82,41	105,13	540,8	695	20,3	26,4	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130/150	20,45	23,6	18,89	21,8	26,09	30,1	356,2	411	0,26	0,3	326
	Булочка «Нежная»	36/44	2,46	3	4,62	5,64	19,86	24,27	130,8	159,8	-	-	579
	Хлеб ржаной	18/22	1,2	1,45	0,21	0,26	6	7,35	31,3	38,3	-	-	115
	Кофейный напиток с молоком	200/250	2,4	3,2	2,0	2,7	11,9	15,9	59,25	79	0,9	1,3	514
	Фрукты свежие (апельсин)	100/100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60,0	60,0	118
	Итого:	484/566	26,51	31,25	25,72	30,4	63,85	77,62	577,55	688,1	1,16	1,6	
	Итого за день:	1509/1906	57,83	70,98	63,39	78,17	181,96	228,91	1449,54	1802,73	22,94	29,93	