

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 36 ГОРОДА КУЗНЕЦКА  
(МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка)

442530, Пензенская область, город Кузнецк, улица Калинина, дом 194,  
Тел. 8(84157)31891 E-mail: mdouds36Kuzneck@mail.ru  
ОГРН 1045800603309, ИНН/КПП 5803013768/580301001

---

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР – ДС № 36  
г.Кузнецка  
от 01.10.2024 № 220а - ОД

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
**с 1,6 до 3 лет, с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,55/5,82	6,19/7,82	24,97/32,37	126,21/153,99	266
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Масло сливочное	4/5	0/0	3,3/4,1	0/0	29,7/37,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324/415</b>	<b>10,45/13,39</b>	<b>14,6/18,2</b>	<b>52,17/67,39</b>	<b>330,9/417,28</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Луковка»	35/50	0,42/0,84	1,998/3,996	2,73/5,46	30,28/60,56	5/2
	Суп картофельный с гренками и курицей	180/200	1,17/1,62	1,89/2,62	8,1/11,25	54,9/76,25	12/2
	Курица в соусе с томатом	60/70	6,43/7,50	11,40/12,98	2,27/2,64	91,47/108,73	179
	Макаронные изделия отварные	110/150	3,53/5,29	2,53/3,79	21,6/32,4	75,33/118	43/3
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
<b>Итого за обед</b>		<b>595/730</b>	<b>14,46/18,89</b>	<b>15,13/18,29</b>	<b>66,09/106,58</b>	<b>346,73/463,04</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с манкой	80/100	19,2/24	20,16/25,2	19,12/23,9	238,8/278,79	319
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Кисломолочный продукт	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	6,0/7,2	76,5/91,8	119
<b>Итого за полдник</b>		<b>260/310</b>	<b>24,96/30,66</b>	<b>26,1/31,89</b>	<b>31,05/37,03</b>	<b>364,1/419,39</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1279/1550</b>	<b>50,37/63,44</b>	<b>55,93/68,48</b>	<b>159,41/221,1</b>	<b>1172,91/1482,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,83/6,4	6,96/9,02	20,83/29,21	139,96/187,04	272
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	25/30	2,0/2,4	0,8/0,9	13/15,6	67,5/81,0	
	Масло сливочное	4/5	0/0	3,3/4,1	0/0	29,7/37,1	
	сыр	4/6	0/0	1,04/1,54	0,64/0,94	12,24/18,26	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333/421</b>	<b>11,13/13,97</b>	<b>16,59/20,94</b>	<b>51,27/65,67</b>	<b>37039/472,59</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	35/50	0,68/0,9	2,48/3,3	3,78/5,04	40,05/53,4	51
	Суп картофельный с крупой	180/200	1,8/2,18	2,35/2,84	13,53/14,29	87,9/91,5	80
	Котлета рубленная из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,2/12,25	169,6/188,36	
	Гороховое пюре	110/130	9,51/14,27	2,93/4,4	18,93/28,4	138,05/157,08	423
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	<b>Итого за обед</b>	<b>575/690</b>	<b>26,88/34</b>	<b>20,26/24,36</b>	<b>79,26/99,21</b>	<b>561,53/645,65</b>	
<b>Полдник</b>	Зразы рыбные	80/90	9,45/10,8	5,04/5,76	7/8	111,3/127,2	356
	Батон «Нарезной»	15/20	1,2/1,6	0,4/0,6	8,3/10,4	42/54	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
	<b>Итого за полдник</b>	<b>245/290</b>	<b>10,7/12,46</b>	<b>5,45/6,38</b>	<b>24,63/28,06</b>	<b>190,61/221,2</b>	
	<b>Итого за 2 день:</b>	<b>1253/1501</b>	<b>49,21/60,93</b>	<b>42,4/34,38</b>	<b>165,68/202,54</b>	<b>1168,35/1381,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход блюда)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	150/200	5,34/6,53	6,76/8,29	22,88/29,07	150,09/188,63	270
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/35	2,4/2,8	0,9/1,1	15,6/18,2	81,0/94,5	
	Масло сливочное	4/4	0/0	3,3/3,3	0/0	29,7/29,7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334/419</b>	<b>12,04/14,5</b>	<b>15,45/18,07</b>	<b>55,28/66,69</b>	<b>381,78/458,02</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Витаминный»	35/50	0,72/1,04	4,55/6,57	4,32/6,24	61,2/88,4	5-7
	Свекольник	180/200	18,03/18,19	2,94/3,01	9,69/12,86	122,52/144,68	99
	Капуста тушеная с томатом	120/140	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92	200
	Зразы мясные	60/80	9,45/10,8	5,04/5,76	7,00/8,00	86,3/127,2	391
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
<b>Итого за обед</b>		<b>640/780</b>	<b>35,31/39,05</b>	<b>15,83/21,64</b>	<b>71,73/91,63</b>	<b>503,35/688,59</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	90/120	13,1/15,66	9,11/12,00	12,03/13,84	103,27/127,44	8./5
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Чай с молоком	150/180	2,74/3,23	2,72/3,2	24,65/29,48	131,92/157,1	506
<b>Итого за полдник</b>		<b>270/330</b>	<b>17,1/20,15</b>	<b>14,02/17,39</b>	<b>42,61/49,25</b>	<b>283,99/333,34</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1305/1580</b>	<b>65,67/75,24</b>	<b>45,60/57,2</b>	<b>172,52/223,67</b>	<b>1215,12/1525,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	1/6
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,01/6,46	7,19/8,94	17,83/28,51	126,93/171,04	171
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/35	2,4/2,8	0,9/1,1	15,6/18,2	81/94,5	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>376/420</b>	<b>16,81/19,53</b>	<b>21,28/24,12</b>	<b>50,53/66,43</b>	<b>429,02/514,79</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок/Фрукт	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/05</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0/</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	35/50	0,6/0,91	3,39/5,09	6,16/9,24	56,64/84,95	5-1
	Суп с мучными клецками	180/200	6,08/7,8	7,83/9,7	16,99/23,75	138,8/208,1	37
	Биточки из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,12/12,25	169,6/191,36	
	Картофельное пюре	110/150	2,73/3,15	5,72/6,6	14,17/16,35	89,60/138	434
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
<b>Итого за обед</b>		<b>575/710</b>	<b>24,22/28,51</b>	<b>29,44/35,21</b>	<b>80,26/100,82</b>	<b>580,57/777,72</b>	
<b>Полдник</b>	Тефтели рыбные с рисом	85/110	9,15/10,98	3,23/3,88	8,62/10,34	100,77/120,92	12/7
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>250/340</b>	<b>12,55/15,56</b>	<b>5,7/7,03</b>	<b>22,48/28,56</b>	<b>171,31/241</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1306/1591</b>	<b>54,18/64,82</b>	<b>54,52/66,46</b>	<b>163,37/205,91</b>	<b>1247,67/1576,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Тигренок»	150/200	5,3/6,69	6,85/8,62	18,62/29,18	148,3/191,3	30
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	35/40	2,8/3,2	1,1/1,2	18,2/22	94,5/112	
	Масло сливочное	3/4	0/0	2,5/3,3	0/0	22,3/29,7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>338/424</b>	<b>12,4/15,06</b>	<b>14,94/18,5</b>	<b>53,62/70,6</b>	<b>386,09/478,19</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашенной капусты	35/50	0,8/1,04	5,0/6,5	1,79/2,33	55,3/71,89	
	Суп рисовый	180/200	19,08/28,9	5,15/7,98	13,53/20,96	160,79/199,97	98
	Картофельная запеканка с отварным мясом	160/200	14,02/17,92	13,73/17,55	9,48/14,56	199,23/218,46	16
	Соус белый основной	20/30	2,4/3,6	1,5/2,2	1/1,5	26,6/39,9	18
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	25/40	2/3,2	0,8/1,2	13/22	67,5/112	
<b>Итого за обед</b>		<b>610/750</b>	<b>41,11/58,18</b>	<b>26,78/36,23</b>	<b>70,62/100,58</b>	<b>635,35/797,53</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный	60/80	4,75/6,02	5,49/7,83	21,16/28,11	96,52/143,83	454
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>210/260</b>	<b>4,8/6,08</b>	<b>5,5/7,85</b>	<b>30,49/37,77</b>	<b>133,83/183,83</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1258/1534</b>	<b>58,81/79,82</b>	<b>47,32/62,68</b>	<b>164,83/219,05</b>	<b>1201,27/1505,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Рябчик»	150/200	4,92/6,76	6,31/8,23	25,24/34,59	147,8/190,5	56
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81 /112	
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	
				1,3/1,8			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334/425</b>	<b>11,64/15,15</b>	<b>15/18,93</b>	<b>58,39/76,05</b>	<b>382,71/485,09</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Полевой»	35/50	0,85/1,23	2,43/3,54	6,03/8,71	49,5/71,5	62
	Суп картофельный с бобовыми и курами	180/200	4,07/5,66	4,46/5,94	12,22/16,75	103,23/120,96	204
	Котлета (биточки) куриные	60/80	12,53/14,32	11,70/13,68	10,64/12,16	171,48/189,18	178
	Капуста тушеная	120/140	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92	200
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	25/30	2,0/2,4	0,8/0,9	13/15,6	67,5/81	
<b>Итого за обед</b>		<b>610/730</b>	<b>25,4/30,78</b>	<b>22,85/30,48</b>	<b>78,29/76,15</b>	<b>418,31/517,49</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70/80	4,2/4,8	1,98/2,26	25,9/29,6	100,67/117,34	296
	Кисломолочный продукт	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	6,0/7,2	76,5/91,8	119
<b>Итого за полдник</b>		<b>220/260</b>	<b>8,7/10,2</b>	<b>5,73/6,76</b>	<b>31,9/36,8</b>	<b>177,17/209,14</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1264/1514</b>	<b>46,24/56,63</b>	<b>44,15/56,27</b>	<b>177,96/213,95</b>	<b>1173,92/1451,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150/200	5,25/6,53	6,46/8,04	25,26/34,08	151,61/214,79	34
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	253
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	
	Сыр	4/6	0/0	1,04/1,54	0,64/0,94	12,24/18,26	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324/435</b>	<b>11,16/14,66</b>	<b>16,2/21</b>	<b>49,78/67,44</b>	<b>368,76/496,64</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет	35/50	0,86/1,18	3,04/4,05	3,4/4,9	43,1/56,5	82
	Суп картофельный с вермишелью	180/200	1,96/2,72	6,17/9,69	13,59/18,87	107,5/128,65	152
	Котлета рубленная из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,2/12,25	169,6/188,36	
	Картофельное пюре	110/150	2,73/3,15	5,72/6,6	14,17/16,35	89,6/138	434
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
<b>Итого за обед</b>		<b>579/716</b>	<b>20,96/24,25</b>	<b>28,19/35,06</b>	<b>70,26/92,7</b>	<b>535,73/666,82</b>	
<b>Полдник</b>	Шницель рыбный	70/90	16,39/18,73	3,89/5,43	8,3/11,57	92,33/115,51	104
	Батон «Нарезной»	20/25	1,6/2,0	0,6/0,8	10,4/13	54,0/67,5	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>240/295</b>	<b>18,04/20,79</b>	<b>4,5/6,25</b>	<b>28,03/34,23</b>	<b>183,64/223,01</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1243/1526</b>	<b>52,26/63</b>	<b>48,99/62,41</b>	<b>158,17/204,47</b>	<b>1138,93/1438/47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	

## 8 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	1/6
	Суп молочный пшеничный	150/200	4,46/5,86	6,62/8,57	17,23/24,8	126,71/179,93	171
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	253
	Батон «Нарезной»	25/40	2,0/3,2	0,8/1,2	13/22	67,5/112	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>371/466</b>	<b>15,85/19,87</b>	<b>20,92/24,87</b>	<b>43,98/63,9</b>	<b>415,3/537,22</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной (соломкой)	35/50	0,53/0,76	3,68/5,31	2,62/3,79	35,75/56,09	23/1
	Щи из свежей капусты	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	
	Тефтели из говядины с соусом	60/25;70/25	9,5/10,3	11,1/12,1	9,7/10,6	176,9/186,3	
	Рис отварной	100/150	2,56/3,84	2,78/4,17	25,83/38,75	101,23/158,85	423
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0,01/0,01	13,23/14,0	50,82/58,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/20	1,6/1,6	0,6/0,6	10,4/10,4	54,0/54,0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>610/745</b>	<b>21,32/25,9</b>	<b>27,57/33,44</b>	<b>86,65/128,19</b>	<b>628,01/775,42</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100/140	16,77/20,14	10,99/12,84	15,07/18,74	228,08/273,49	10/5
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280/350</b>	<b>18,08/21,46</b>	<b>13,19/15,05</b>	<b>30,33/34,33</b>	<b>314,19/362,29</b>	
	<b>Итого за 8 день:</b>	<b>1361/1661</b>	<b>55,75/67,73</b>	<b>61,78/73,46</b>	<b>171,06/236,52</b>	<b>1398,7/1714,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150/200	6,2/7,74	7,65/9,5	24,29/32,84	152,01/211,8	56
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81/112	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335/425</b>	<b>12,89/16,65</b>	<b>17,45/21,2</b>	<b>53,34/71,72</b>	<b>391,1/506,09</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок/Фрукт	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>11,3/11,3</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты и моркови	35/50	0,72/1,04	4,55/6,57	4,32/6,24	61,2/88,4	5-6
	Уха	180/200	7,2/9,0	4,1/5,12	13,/16,25	119/148,75	18/3
	Жаркое по-домашнему	160/200	14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	212,45/262,6	51
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81/112	
<b>Итого за обед</b>		<b>595/720</b>	<b>28,46/36,56</b>	<b>24,39/31,82</b>	<b>76,54/104,87</b>	<b>599,58/767,06</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	60/80	7,3/8,3	4,6/5,1	32,7/37,4	199,1/229,0	296
	Чай с молоком	150/180	2,74/3,23	2,72/3,2	24,65/29,48	131,92/157,1	506
<b>Итого за полдник</b>		<b>210/260</b>	<b>10,04/11,53</b>	<b>7,32/8,3</b>	<b>57,35/66,88</b>	<b>331,02/386,1</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1240/1505</b>	<b>51,17/61,92</b>	<b>49,26/61,42</b>	<b>198,53/254,77</b>	<b>1372,5/1711,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	

## 10 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150/200	4,74/6,07	6,62/8,37	25,49/33,2	181,22/226,6	274
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81/112	
	Масло сливочное	5/6	0/0	4,1/4,8	0/0,1	37,1/43,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335/446</b>	<b>11,43/14,98</b>	<b>16,42/20,77</b>	<b>54,54/72,18</b>	<b>430,31/527,39</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0,5/0,5</b>	<b>0,1/0,1</b>	<b>10,1/10,1</b>	<b>46,0/46,0</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная или морковная	35/50	1,06/1,53	2,07/2,99	5,55/8,01	45/65,01	54
	Борщ	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	6
	Макаронные изделия отварные	110/150	3,53/5,29	2,53/3,79	21,6/32,4	75,33/118	43/3
	Гуляш из говядины	50/70	10,17/11,62	5,7/6,52	2,24/2,56	101,07/115,51	373
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
<b>Итого за обед</b>		<b>565/700</b>	<b>21,89/27,84</b>	<b>19,7/24,55</b>	<b>65,28/106,85</b>	<b>467,84/604,61</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет на молоке	100/120	7,13/8,91	5,38/6,73	10,84/13,55	119,78/149,73	3/6
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81/112	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>280/340</b>	<b>9,58/12,17</b>	<b>6,29/7,95</b>	<b>35,77/45,21</b>	<b>238,09/301,73</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
		<b>1280</b>	<b>1566</b>	<b>43,45</b>	<b>55,49</b>	<b>42,51</b>	<b>53,37</b>
						<b>165,69</b>	<b>234,34</b>
						<b>1177,04</b>	<b>1485,73</b>
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>12789</b>	<b>15528</b>	<b>525,79</b>	<b>591,58</b>	<b>477,89</b>	<b>574,82</b>
						<b>1681,09</b>	<b>2192,82</b>
						<b>12266,41</b>	<b>15273,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1264,7</b>	<b>1434</b>	<b>52,579</b>	<b>59,158</b>	<b>47,789</b>	<b>57,482</b>
						<b>168,109</b>	<b>219,282</b>
						<b>1180,059</b>	<b>1463,6</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236621

Владелец Никитина Любовь Яковлевна

Действителен С 15.08.2024 по 15.08.2025