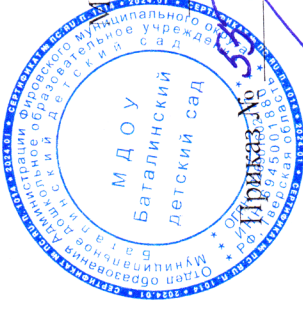


Утверждаю  
Заведующий

МДОУ Баталинским детским садом

Я.С. Зингер



Приказ № 50 от «30» 2025 г.

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МДОУ БАТАЛИНСКОГО ДЕТСКОГО САДА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая овсяная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным	35	45	2,1	2,8	6,6	8,5	12,8	16,5	119,0	153,0	0	0	1
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>335</b>	<b>425</b>	<b>10,2</b>	<b>13,3</b>	<b>18,3</b>	<b>23,8</b>	<b>49,1</b>	<b>63,6</b>	<b>401,9</b>	<b>520,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,5</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат из отварной свёклы	30	40	0,4	0,6	1,8	2,4	2,5	3,3	28,0	38,0	2,9	3,8	34
	Рассольник	180	200	1,2	1,3	3,7	4,1	9,4	10,5	75,1	83,3	5,4	6,0	79
	Жаркое по-домашнему с курой	150	220	6,53	9,0	10,8	14,4	15,9	23,6	230	250	25,2	37	292
	Компот из сушённых фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>580</b>	<b>750</b>	<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>17,2</b>	<b>22,0</b>	<b>80,4</b>	<b>106,2</b>	<b>575,5</b>	<b>687,2</b>	<b>33,8</b>	<b>47,2</b>	
Полдник	Сырники из творога	50	100	9,4	18,7	6,4	12,7	5,7	11,4	117,0	234,0	0,13	0,25	245
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>9,5</b>	<b>18,8</b>	<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>14,2</b>	<b>21,6</b>	<b>151,2</b>	<b>275,0</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1215</b>	<b>1555</b>	<b>34,0</b>	<b>50,7</b>	<b>41,9</b>	<b>58,5</b>	<b>153,8</b>	<b>201,5</b>	<b>1171,3</b>	<b>1525,8</b>	<b>40,3</b>	<b>54,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур		
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						Ясли	Сад
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,4	5,9	5,7	7,6	38,8	51,7	224,5	299,4	0,6	0,8	186
		150	180	2,7	3,2	2,3	2,8	11,3	13,6	77,0	92,4	1,2	1,4	413
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
2 завтрак	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>14,4</b>	<b>14,1</b>	<b>18,1</b>	<b>63,0</b>	<b>81,5</b>	<b>425,1</b>	<b>546,3</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Салат из моркови	30	40	0,4	0,5	0,03	0,04	3,5	4,6	15,7	20,9	1,4	1,9	41
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	220	1,3	1,5	3,5	4,3	6,1	7,5	61,0	74,6	13,3	16,3	73
	Картофельное пюре	130	180	2,7	3,7	4,2	5,8	17,7	24,5	119,0	164,7	15,7	21,8	339
	Биточки рыбные запеченные	60	80	8,0	10,7	2,8	3,8	6,0	8,0	81,0	108,0	0,3	0,3	271
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>620</b>	<b>820</b>	<b>17,2</b>	<b>22,7</b>	<b>11,9</b>	<b>16,2</b>	<b>79,5</b>	<b>105,7</b>	<b>495,0</b>	<b>659,5</b>	<b>31,4</b>	<b>41,4</b>	
	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	80	0,8	1,1	3,1	4,2	5,1	6,9	52,0	69,3	7,2	9,6	23
Итого за день	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>225</b>	<b>280</b>	<b>1,9</b>	<b>2,6</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>21,1</b>	<b>27,1</b>	<b>121,5</b>	<b>157,4</b>	<b>9,6</b>	<b>12,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>1630</b>	<b>30,9</b>	<b>40,2</b>	<b>29,2</b>	<b>38,7</b>	<b>173,7</b>	<b>224,4</b>	<b>1084,3</b>	<b>1405,9</b>	<b>44,9</b>	<b>58,1</b>		

3 день – СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша жидкая гречневая молочная	155	205	3,5	4,6	4,6	6,0	19,8	26,1	134,0	177,2	0	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	40	3,7	4,2	5,4	6,1	11,3	12,9	108,1	123,6	0,06	0,06	3
2 завтрак	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>340</b>	<b>425</b>	<b>9,5</b>	<b>11,6</b>	<b>12,0</b>	<b>14,5</b>	<b>41,7</b>	<b>51,8</b>	<b>312,1</b>	<b>384,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Борщ с мясом и сметаной	180	220	7,1	8,7	5,2	6,4	9,9	12,1	115,2	140,8	11,3	13,8	68
	Макаронные изделия отварные	110	150	4,2	5,8	0,6	0,8	22,8	31,1	113,7	155,1	0	0	218
	Биточки рубленые мясные	60	80	9,3	12,4	7,1	9,4	9,6	12,9	139,0	185,3	0,1	0,1	299
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>570</b>	<b>750</b>	<b>25,1</b>	<b>32,8</b>	<b>14,2</b>	<b>18,8</b>	<b>75,2</b>	<b>99,4</b>	<b>590,7</b>	<b>778,5</b>	<b>11,9</b>	<b>14,7</b>	
	Салат из кукурузы (консервир.) с маслом растительным	30	40	0,9	1,2	1,9	2,5	2,4	3,2	29,8	39,7	2,8	3,7	12
Итого за день	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	50	60	6,8	7,9	3,9	4,7	20,9	25,0	144,3	173,1	0,03	0,04	441
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>1255</b>	<b>1575</b>	<b>43,9</b>	<b>55,5</b>	<b>32,1</b>	<b>40,7</b>	<b>166,3</b>	<b>209,7</b>	<b>1189,1</b>	<b>1506,9</b>	<b>20,2</b>	<b>24,5</b>		



5 день – ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.				Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,4	5,9	5,7	7,6	38,8	51,7	224,5	299,4	0,6	0,8	186
	Чай с молоком	150	180	2,7	3,2	2,3	2,8	11,3	13,6	77,0	92,4	1,2	1,4	413
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	1
2 завтрак	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>14,4</b>	<b>14,1</b>	<b>18,1</b>	<b>63</b>	<b>81,5</b>	<b>425,1</b>	<b>546,3</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	
	Фрукты (бананы)	95	100	1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	90,3	95,0	9,5	10	386
Обед	Салат из зелён. консервир. горошка	30	40	0,9	1,2	1,6	2,1	1,9	2,5	25,1	33,4	3,3	4,4	10
	Суп картофельный	180	220	1,7	2,1	2,0	2,5	12,0	14,6	72,9	89,1	8,6	10,6	83
	Рагу из овощей	100	150	1,2	1,8	6,9	10,4	713,3	1070,0	95,2	142,8	5,0	7,5	148
Полдник	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,0	15,0	47,1	70,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>520</b>	<b>690</b>	<b>4,1</b>	<b>5,5</b>	<b>10,5</b>	<b>15,0</b>	<b>748,0</b>	<b>1114,9</b>	<b>278,0</b>	<b>378,3</b>	<b>17,2</b>	<b>22,9</b>	
Итого за день	Винегрет овощной с маслом растительным	60	80	0,8	1,1	3,7	4,9	4,6	6,2	55,0	73,3	8,0	10,6	46
	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>2,7</b>	<b>3,3</b>	<b>3,8</b>	<b>5,1</b>	<b>24,7</b>	<b>28,8</b>	<b>144,8</b>	<b>174,8</b>	<b>10,0</b>	<b>12,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1135</b>	<b>1425</b>	<b>19,5</b>	<b>24,7</b>	<b>28,9</b>	<b>38,7</b>	<b>855,7</b>	<b>1246,2</b>	<b>938,2</b>	<b>1194,4</b>	<b>38,6</b>	<b>47,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	
		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	1
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>12,3</b>	<b>15,8</b>	<b>17,8</b>	<b>23,0</b>	<b>49,2</b>	<b>63,3</b>	<b>406,5</b>	<b>522,4</b>	<b>2,06</b>	<b>2,58</b>	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	386
	Салат из белокачанной капусты	30	40	0,4	0,5	1,5	2,0	2,6	3,5	25,8	34,4	10,5	14,0	21
	Борщ с картофелем	180	220	1,5	1,8	3,6	4,0	10,2	12,4	79,0	96,6	6,3	7,7	64
Обед	Запеканка картофельная с мясом	120	160	8,9	11,9	6,6	8,8	20,4	27,2	177,0	236,0	17,9	23,8	308
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
Полдник	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>555</b>	<b>725</b>	<b>16,0</b>	<b>20,8</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>81,9</b>	<b>106,7</b>	<b>511,9</b>	<b>670,0</b>	<b>35,4</b>	<b>46,6</b>	
К	Запеканка рисовая (1 вариант) с повидлом	150	200	5,5	7,4	4,8	6,4	42,6	56,7	235,0	313,3	0,5	0,7	202
	Кисломолочный продукт	150	180	4,6	5,2	4,8	5,8	6,0	7,2	88,5	106,2	1,05	1,3	386
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>10,1</b>	<b>12,6</b>	<b>9,6</b>	<b>12,2</b>	<b>48,6</b>	<b>63,9</b>	<b>323,5</b>	<b>419,5</b>	<b>1,55</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>1635</b>	<b>38,7</b>	<b>49,6</b>	<b>40,7</b>	<b>52,6</b>	<b>189,0</b>	<b>243,7</b>	<b>1283,7</b>	<b>1655,9</b>	<b>48,5</b>	<b>61,2</b>	

7 день – ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур		
		Углеводы, гр.		Жиры, гр.		Белки, гр.		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад			
		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад								Яели	Сад
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,53	6,04	4,2	5,6	13,7	18,2	0,7	0,9	110,7	147,6	0,7	0,9	100
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	1,2	1,4	89,0	106,8	1,2	1,4	416
2 завтрак	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>7,03</b>	<b>9,04</b>	<b>6,9</b>	<b>8,9</b>	<b>26,7</b>	<b>33,8</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	<b>199,7</b>	<b>254,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	2,0	2,0	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат из свёклы с огурцами солёными	30	40	0,4	0,6	1,8	2,4	2,0	2,7	2,6	3,4	26,2	35,0	2,6	3,4	37
	Суп с рыбными консервами	180	220	6,2	7,6	6,0	7,4	10,3	12,6	6,6	8,0	120,0	147,2	6,6	8,0	95
	Капуста тушёная (гарнир)	120	180	2,5	3,7	3,9	5,8	11,3	17,0	20,6	30,9	90,1	135,2	20,6	30,9	354
	Суфле куриное	55	70	9,1	11,5	9,5	12,1	1,7	2,2	128,3	163,3	0,02	0,02	0,02	0,02	327
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,033	0,044	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	25	35	1,7	2,4	0,2	0,3	12,5	17,5	58,8	82,3	0	0	0	0	701
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87,0	108,8	0	0	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>600</b>	<b>795</b>	<b>23,2</b>	<b>29,9</b>	<b>22,0</b>	<b>28,7</b>	<b>75,3</b>	<b>100,7</b>	<b>30,1</b>	<b>42,7</b>	<b>595,2</b>	<b>784,8</b>	<b>30,1</b>	<b>42,7</b>	
	Блинчики (повидло/сгущенка)	50	100	2,3	4,7	1,3	2,5	17,9	35,9	92,7	185,5	0	0	0	0	430
Итого по приёму пищи	Кисель	150	200	0,06	0,08	0	0	16,7	22,3	67,1	89,4	0,06	0,08	0,06	0,08	401
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>1575</b>	<b>33,1</b>	<b>44,2</b>	<b>30,2</b>	<b>40,1</b>	<b>153,8</b>	<b>202,8</b>	<b>34,1</b>	<b>47,1</b>	<b>997,4</b>	<b>1356,8</b>	<b>34,1</b>	<b>47,1</b>	

8 день – СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Каша из смеси круп молочная	150	200	7,6	10,1	8,3	11,0	29,2	38,9	221,6	295,5	0,9	1,1	191
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
2 завтрак	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>14,1</b>	<b>18,2</b>	<b>16,4</b>	<b>21,1</b>	<b>52,7</b>	<b>67,9</b>	<b>415,2</b>	<b>534,0</b>	<b>1,96</b>	<b>2,4</b>	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат овощной со свежими яблоками	30	40	0,4	0,5	0,1	0,1	2,2	2,9	10,7	14,2	6,7	9,0	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	220	2,0	2,4	2,0	2,5	12,4	15,1	75,4	92,2	5,9	7,3	88
	Греча отварная рассыпчатая	150	200	8,6	11,5	6,1	8,1	38,6	51,5	243,8	325,0	0	0	330
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,5	20,6	12,2	16,3	3,9	5,3	187,5	250,0	0,8	1,1	293
	Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	Хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,0	15,0	47,1	70,1	0	0	701
Подник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>690</b>	<b>900</b>	<b>31,2</b>	<b>41,1</b>	<b>21,2</b>	<b>28,0</b>	<b>91,3</b>	<b>120,7</b>	<b>740,8</b>	<b>979,3</b>	<b>13,5</b>	<b>30,9</b>	
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	0	0	227
	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
Итого за день	Пирожки печёные из дрожжевого теста (простые)	35	50	4,4	6,3	2,0	2,9	12,7	18,2	86,1	123,0	0,04	0,05	437
	Кисломолочный продукт	150	180	4,6	5,2	4,8	5,8	6,0	7,2	88,5	106,2	1,05	1,3	386
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>245</b>	<b>295</b>	<b>15,5</b>	<b>18,3</b>	<b>11,5</b>	<b>13,5</b>	<b>29,0</b>	<b>38,2</b>	<b>284,7</b>	<b>351,0</b>	<b>1,09</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>1725</b>	<b>61,3</b>	<b>78,1</b>	<b>49,1</b>	<b>62,6</b>	<b>183,1</b>	<b>236,9</b>	<b>1483,4</b>	<b>1907,0</b>	<b>18,6</b>	<b>36,7</b>	

9 день — ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад	
		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад							
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	8,8	17,5	6,0	12,1	8,6	17,2	123,5	247,0	0,12	0,24	251
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>11,3</b>	<b>20,5</b>	<b>8,7</b>	<b>15,4</b>	<b>21,6</b>	<b>32,8</b>	<b>212,5</b>	<b>353,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>	
2 завтрак														
Обед	Фрукты (бананы)	95	100	1,4	1,5	0,48	0,5	20	21	90,3	95,0	9,5	10	386
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	30	40	0,3	0,4	1,9	2,5	1,1	1,5	22,3	29,7	5,0	6,7	15
	Суп картофельный с бобовыми	180	220	3,7	4,5	3,9	4,7	11,6	14,2	95,9	117,3	4,2	5,1	87
	Пюре картофельное	120	150	2,5	3,1	3,9	4,8	16,3	20,4	110,0	137,3	14,5	18,2	339
	Оладьи из печени	60	80	4,5	6,0	5,4	7,1	7,6	10,0	97,0	129,2	3,4	4,6	284
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
Полдник	Компот из свежих фруктов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	23,9	73,2	97,6	1,3	1,7	390
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>625</b>	<b>810</b>	<b>16,6</b>	<b>21,4</b>	<b>16,7</b>	<b>21,7</b>	<b>87,5</b>	<b>113,4</b>	<b>567,2</b>	<b>736,4</b>	<b>28,8</b>	<b>37,0</b>	
Итого за день	Макаронные отварные с сыром	150	200	9,3	12,4	10,0	13,3	22,7	30,3	218,0	230,7	0,1	0,2	221
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>10,3</b>	<b>13,7</b>	<b>46,3</b>	<b>60,6</b>	<b>322,8</b>	<b>365,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,0</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>1570</b>	<b>40,7</b>	<b>58,6</b>	<b>36,2</b>	<b>51,3</b>	<b>175,4</b>	<b>227,8</b>	<b>1192,8</b>	<b>1551,0</b>	<b>42,1</b>	<b>51,6</b>	

10 день – ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
<b>Итого по приёму пищи</b>		<b>340</b>	<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>16,0</b>	<b>18,5</b>	<b>23,9</b>	<b>51,6</b>	<b>66,1</b>	<b>425,5</b>	<b>545,2</b>	<b>2,26</b>	<b>2,78</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Салат из моркови и яблок	30	40	0,26	0,34	1,6	2,1	2,4	3,2	24,6	32,8	2,1	2,8	41
	Суп с фрикадельками	150	200	4,8	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108,0	6,7	9,0	78
Обед	Рис отварной	130	180	3,2	4,4	4,7	6,4	31,8	44,0	181,7	251,6	0	0	332
	Котлета рубленая из мяса птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	12,9	10,0	13,3	164,0	218,7	0,5	0,7	322
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
Полдник	Компот из сушёных-фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
<b>Итого по приёму пищи</b>		<b>605</b>	<b>820</b>	<b>23,5</b>	<b>30,2</b>	<b>20,6</b>	<b>27,9</b>	<b>107,3</b>	<b>144,1</b>	<b>704,9</b>	<b>949,4</b>	<b>10,0</b>	<b>13,6</b>	
Итого за день	Оладьи	60	120	4,2	8,5	6,8	13,6	22,9	45,7	168,9	337,9	0,2	0,4	432
	Кисель	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>210</b>	<b>320</b>	<b>4,2</b>	<b>8,5</b>	<b>6,8</b>	<b>13,6</b>	<b>30,4</b>	<b>55,7</b>	<b>258,2</b>	<b>456,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>1670</b>	<b>40,7</b>	<b>55,2</b>	<b>45,9</b>	<b>65,4</b>	<b>199,4</b>	<b>276,0</b>	<b>1431,3</b>	<b>1994,2</b>	<b>14,6</b>	<b>18,9</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114465

Владелец Зингер Яна Сергеевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026